

VEGANISMO E SUA RELAÇÃO COM A SUSTENTABILIDADE: ALÉM DA CRUELDADE ANIMAL

Westennaklyfya David Sousa¹
Amanda Bezerra de Carvalho²

RESUMO

A sociedade atual é consumida pelo desejo contínuo e desenfreada de possuir coisas em detrimento do viver e do ser. Desde a revolução industrial observa-se um consumo exacerbado, regido pelo capitalismo, em que o homem é o centro do universo. Notório observar as consequências desse consumo através do meio ambiente que clama por um novo modo de vida mais sustentável, sendo este o veganismo, livre de sofrimento e crueldade. O presente artigo tem por objetivo relatar o veganismo enquanto possibilidade de desenvolvimento sustentável nas esferas ambiental, econômica e social, e como a redução do consumo animal possibilita uma diminuição do impacto ambiental no planeta. A metodologia do trabalho tem por base um estudo de revisão de literatura, que utilizou como descritores de pesquisa: veganismo; veganismo e sustentabilidade; veganismo e desenvolvimento sustentável. Contribuições nesta área poderão ajudar na ampliação do tema para o conhecimento da sociedade.

Palavras-chave: Veganismo, Desenvolvimento Sustentável, causa animal

INTRODUÇÃO

O meio ambiente vem sofrendo agressões frequentes, que são justificadas por um estilo de vida baseado no capitalismo, consumismo e comodismo. Em sentido completamente oposto, o veganismo surge como uma forma de reduzir os impactos ambientais, uma vez que, ser vegano é seguir um estilo de vida mais saudável e sustentável, além do não sofrimento em prol da causa animal, e respeito aos seres sencientes.

Esse estilo de vida vem se tornando crescente no decorrer dos anos em todo o mundo, outros fatores que levam a isto é a busca por uma vida mais saudável, de acordo com Song *et al.* (2016) sugeriram no estudo que a população deveria consumir mais proteínas vegetais ao invés de proteínas animais.

Após o ajuste para outros fatores dietéticos e de estilo de vida, o consumo de proteína animal foi associado com maior risco de mortalidade cardiovascular, enquanto maior consumo de proteína vegetal foi associado com menor mortalidade por todas as causas. No entanto, na análise

¹ Mestranda do Curso de Desenvolvimento Regional e Sustentável da Universidade Federal do Cariri – UFCA, wklydavid@gmail.com.

² Mestranda do Curso de Desenvolvimento Regional Sustentável da Universidade Federal do Cariri - UFCA, bzrramanda@gmail.com;

estratificada, essas associações foram confinadas a participantes com pelo menos um fator de risco de estilo de vida. Além disso, observamos que a substituição de proteína vegetal por proteína animal de uma variedade de fontes alimentares, particularmente carne vermelha processada, foi associada a menor risco de mortalidade, sugerindo que a fonte de proteína é importante para a saúde a longo prazo (SONG *et al.* 2016, p. 6, tradução nossa).³

Algumas patologias poderão diminuir com a “dieta” vegana, como no caso das doenças cardiovasculares, obesidade, colesterol, e diabetes tipo 2, servindo assim como estímulo e estratégia para a saúde pública. (SCHINAIDER, SILVA, 2018)

No Brasil o número de vegetarianos vem aumentando, o IBOPE- Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (2018) estima que 14% não consomem carne, na Região Nordeste o número cai para 10%. Salienta-se que cerca de 55% das pessoas entrevistadas afirmam que independente de serem ou não vegetarianas, consumiriam mais produtos veganos se nas embalagens constassem essa informação.

As diferentes formas de vegetarianismo dividem-se em quatro possibilidades, o vegetariano estrito que se classifica quando o indivíduo que não consome nenhum tipo de carne, além de ovos, mel, laticínios ou produtos que possuam derivados animais entre os produtos; a segunda possibilidade é definida como lactovegetariano, o indivíduo usa laticínios porém não consome nenhum tipo de carne nem ovos; a terceira é nominada de ovovegetariano que não há consumo de qualquer tipo de carne ou laticínios, no entanto há consumo de ovos; e, por fim, o ovolactovegetariano utiliza ovos e laticínios mas não consome nenhum tipo de carne (SLYWITCH, 2012).

Ressalta-se que veganismo e vegetarianismo são conceitos amplamente distintos. A doutrina majoritária entende que o indivíduo vegano é aquele que adota uma dieta vegetariana estrita, livre de leite e derivados, carnes, ovos, mel, além de evitar produtos testados ou que contenham componentes de origem animal, como cosméticos, produtos de limpeza e objetos feitos de lã, seda ou couro. Nesse sentido é feita uma recusa coletiva as atividades que exploram a vida animal, como touradas, zoológicos, e circos (Altoé *et al.*, 2019).

Deste modo, concordando com o posicionamento de Santos (2012), a indústria da carne realiza uma coisificação da espécie animal, tornando-os apenas mercadorias e produtos,

³After adjusting for other dietary and lifestyle factors, animal protein intake was associated with higher risk of cardiovascular mortality, whereas higher plant protein intake was associated with lower all-cause mortality. However, in the stratified analysis, these associations were confined to participants with at least one lifestyle risk factor. Moreover, we observed that substitution of plant protein for animal protein from a variety of food sources, particularly processed red meat, was associated with lower risk of mortality, suggesting that protein source is important for long-term health.

que objetivam crescer cada vez mais o lucro dos acionistas e grandes empresários da indústria animal.

Existe uma relação direta entre o estilo de vida vegano e o desenvolvimento sustentável, que busca reduzir também formas de agressões ao meio ambiente, como o consumo consciente de roupas, alimentos, energia, entre outros. Weiss e Cavalcante (2019) alertam para o fato da extração de matéria-prima, a produção de alimentos, produção industrial, causarem tantos danos ao meio ambiente, provocando poluição e um ciclo insustentável para o planeta. Considerando fundamental a conscientização das partes envolvidas para que se tenha uma diminuição do desgaste ambiental. Ainda, nesse contexto, afirma Schulte (2011, p. 7) “O pressuposto é que a proposta do veganismo e a ética ambiental biocêntrica oferecem fundamentos para um modo de produção e consumo mais adequados à sustentabilidade ambiental e para um modo de vida humana que seja menos destrutivo”.

O estilo de vida vegano promove práticas e ações sustentáveis, resultando em uma maior responsabilidade entre os indivíduos veganos para com o outro e para com a sociedade, há um monitoramento com os produtos consumidos e uma maior satisfação com a vida e alimentação. Ou seja, há uma atenção maior para transmutar os postulados éticos em prática. (TRIGUEIRO, 2013).

A visão de errônea de que o animal é apenas um ser de consumo torna o homem um explorador e o animal o explorado, sem direitos, levando uma vida de abusos. “O consumo de produtos de origem animal é visto como um retrocesso, um comportamento reprovável e egoísta, que só poderá ser totalmente extinguido quando o ser humano reconhecer no animal um ser semelhante a ele”. Acevedo *et al.* (2018, p. 13)

Assim é fundamental buscar formas que permitam um estilo de vida consciente, saudável e sustentável para toda a população mundial, de modo a proteger e respeitar todas as vidas existentes, o que para algumas pessoas, torna-se um desafio.

VEGANISMO: BREVE CONCEITO

O conceito veganismo surgiu após a criação do termo vegan que tornou-se mais preciso na metade do século XX, quando Donalt Watson, em 1944 iniciou com em grupo um ativismo em prol dos animais que ficou intitulada *Vegan Society*, tornando-se a fundadora do veganismo (LIMA, 2017).

Monteiro e Garcia (2013) definem veganismo como um modo de vida sem exploração animal, sem restrições exclusivas a alimentação, mas também ao vestuário, na composição e

testes de produtos, no trabalho, comércio ou em formas de entretenimento. Resultando em um maior controle dos produtos consumidos, um ponto central no veganismo, além de um princípio ético.

Corroborando com esta definição, Kamel (2017) coloca a definição do veganismo para algumas pessoas como sendo religião, seita e até modismo, no entanto, o veganismo tem como base a ética animal e que somente por meio da mudança social é que se terá um fim de práticas tradicionais que sobrevivem do sofrimento, por meio do consumo de carne tida como sinal de saúde e o uso de peles e couro como sinal de elegância.

O vegano recusa o consumo de animais e produtos que são deles derivados, mas sua recusa de consumo não é somente relativa a alimentos. A proposta vegana é baseada no sentimento ético e contrária ao especismo, entendido como a discriminação de outras espécies baseada na presunção da supremacia humana; assim, preconiza o boicote ao consumo em várias esferas de produtos que gerem morte ou maus tratos a animais: (i) Recusa-se a ingerir animais e produtos derivados de animais, como carne, ovos, leite, mel, gelatina. (ii) Recusa-se a consumir roupas, acessórios e calçados fabricados com matéria-prima animal, como seda, pele, couro. (iii) Recusa-se a consumir produtos de saúde, higiene e estética que tenham sido testados em animais. (iv) Opõe-se à vivisseção como prática pedagógica nas universidades. (v) Opõe-se à utilização de animais em pesquisas científicas. (vi) Opõe-se ao entretenimento que utiliza animais, como rodeios, circos. (ABONÍZIO, 2013, p. 4).

Medeiros (2017) diz que o veganismo acaba todas as formas de exploração e de crueldade feitas aos animais. E este fato é feito em qualquer setor, no vestuário, na alimentação, entretenimento ou para qualquer outra finalidade. Ela tem como base o consumo de vegetais e são livres de produtos de origem animal, carne, laticínios, ovos e mel, e não usam produtos de empresas que fazem testes com animais, como por exemplo cosméticos, ou que sua matéria prima seja de origem animal, como o couro, lã, seda.

O veganismo engloba práticas alimentares e sociais motivadas pela não exploração ou uso de animais em diversos setores: desde uma dieta alimentar estritamente vegana (com o propósito de não consumir produtos de origem animal, tais como: carne, ovos, leites, gelatinas, mel, couro, seda, lã) ao ativismo e boicote de produtos, eventos e serviços que testem, explorem ou usem animais. Em destaque, a necessidade do uso de formas mais sustentáveis no relacionamento entre o ser humano e a natureza, o veganismo ganha força por se valer de práticas 12 com o uso da alimentação como propulsora não só de condições orgânicas mais saudáveis, como também de um estilo de vida que minimize o impacto ambiental. Nesse caso o também intitulado “vegan moviment” ressignifica o padrão característico da sociedade atual, em sua maioria onívora, sobre as demais formas de vida animal. Ou seja, são pessoas que possuem uma dieta alimentar e estilo de

vida diferentes dos consumidores convencionais e vegetarianos (MARKUS, 2018, p.12).

Percebe-se, o surgimento da moda vegana como ideia de que os humanos não precisam se utilizar da vulnerabilidade de seres vivos, ou seja, dos animais para o seu conforto e prazer. É viável vestir-se bem, e não utilizar produtos oriundos de matéria-prima animal. (PROVIN, 2018).

METODOLOGIA

Esse trabalho foi elaborado a partir de uma revisão da literatura nas bases de dados Google Acadêmico, Portal Periódico da CAPES e PubMed. Utilizou-se como descritores de pesquisa: veganismo; veganismo e sustentabilidade; veganismo e desenvolvimento sustentável. Os critérios de exclusão para artigos foram para aqueles publicados antes de 2010, e que não continham os descritores no título. Após a leitura dos títulos dos artigos, foi possível verificar que alguns deles não preenchiam os critérios deste estudo.

Este estudo teve inicialmente duas questões centrais que nortearam a pesquisa. Sendo assim, a revisão da literatura foi realizada com base nas seguintes questões de pesquisa, primeiro como vem sendo entendido o conceito de veganismo pela população, e quais os benefícios do veganismo para o meio ambiente no período de 2010 até período atual. A principal pergunta para o presente estudo foi identificar qual a relação do veganismo com a sustentabilidade. O quadro abaixo apresenta o número de artigos, assim como teses e dissertações encontrados por meio de busca eletrônica.

Quadro 1. Número de trabalhos (artigos, teses e dissertações) encontrados nas bases de dados eletrônicos disponibilizados pelo Portal da CAPES, Google Acadêmico e PubMed.

Descritores	Google Acadêmico	CAPES	PubMed
Veganismo	37	33	457
Veganismo e sustentabilidade	2	0	1
Veganismo e Desenvolvimento Sustentável	0	0	0

Fonte: Realizado pelos autores.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para responder a questão central pode-se observar que o tema veganismo e sustentabilidade são conceitos novos e que ainda estão em evolução. Outra questão observada foi o fato de utilizarem o termo veganismo nos trabalhos e estes apresentarem na verdade o conteúdo relacionado ao vegetarianismo. Logo, seria interessante que os termos fossem usados de acordo com a proposta exata de cada projeto de pesquisa.

Quadro 2. Resumo dos trabalhos analisados

Trabalho	Referência	Objetivo Geral
Multiplica: um serviço colaborativo para refeições veganas em Uberlândia-MG.	DESIDÉRIO, Ana Carolina Rocha. Multiplica: um serviço colaborativo para refeições veganas em Uberlândia-MG. 2017. 69 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Design) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2017.	Desenvolver um serviço que viabilize o compartilhamento de refeições veganas entre possíveis usuários de Uberlândia-MG, encorajando, assim, novos modelos de interações sociais e a promoção do veganismo na cidade.
Vegan vs Paleo: Pegadas de Carbono e Qualidade da Dieta de 5 Padrões de Comidas Populares, conforme Relato dos Consumidores dos EUA (P03-007-19).	O'Malley K, Willits-Smith A, Aranda R, Heller M., Rose D. CurrDevNutr .2019 13 de junho; 3 (Supl 1). pii: nzz047.P03-007-19. doi: 10.1093 / cdn / nzz047.P03-007-19. eCollection 2019 Jun.	O sistema alimentar contribui substancialmente para os problemas ambientais atuais, o que levou os pesquisadores a avaliar os impactos ambientais e nutricionais das escolhas alimentares. No entanto, não houve pesquisas sobre os impactos das dietas populares consumidas nos EUA. Este estudo estimou a pegada de carbono e a

		qualidade da dieta das dietas populares, conforme selecionado por uma amostra nacionalmente representativa dos consumidores dos EUA.
Marcas veganas brasileiras: uma leitura sobre moda ética na atualidade	PROVIN, Ana Paula. Marcas veganas brasileiras: uma leitura sobre moda ética na atualidade. Tecnólogo em Design de Moda- Florianópolis, 2018.	Analisar o conceito de moda ética e consciente nos dias de hoje através de marcas veganas brasileiras.

Fonte: Realizado pelos autores.

Ao constatar as colocações mais citados nos documentos analisados, cabe ressaltar os pontos dos autores. Desidério (2017) analisa o atual quadro brasileiro de ascendência do mercado de alimentos vegetarianos, no contexto em que se encontra esse mercado na cidade de Uberlândia-MG. Assim, pretende-se criar um elo entre a demanda alimentar dos habitantes da cidade e a possibilidade de conectá-los através de uma plataforma virtual colaborativa chamada Multiplica. Foi realizada uma revisão bibliográfica tratando a respeito do veganismo e das suas relações com o meio ambiente, além da alimentação vegetariana, economia colaborativa (ou economia compartilhada) e do Design de Serviços como instrumento de resposta às inovações sociais. Logo as colocações do autor foram mais relacionadas ao ambiente e sua relação com a alimentação.

O'Malley.K *et al.* (2019) verificaram o sistema alimentar e como o mesmo contribui para os problemas ambientais da atualidade, levando os pesquisadores a avaliarem os impactos ambientais e nutricionais das escolhas alimentares. No entanto, não houve pesquisas sobre os impactos das dietas populares consumidas nos EUA. Foi analisada a pegada de carbono e a qualidade das dietas populares, em uma amostra nacionalmente representativa dos consumidores dos EUA. Concluíram assim, que existem benefícios ambientais dos padrões de dieta baseados em plantas.

Enquanto Provin (2018) relacionou seu estudo acerca do veganismo em relação à indústria da moda citando diversos vieses sobre o assunto como conceitos de moda consciente, eticidade e sustentabilidade, dando assim origem a terminologia conhecida como

o Ecoveganismo. Foram analisadas algumas marcas nacionais que se intitulam veganas ou veganas e sustentáveis para verificar se as mesmas realmente seguiam o seus discursos. Realizou-se discussões paralelas entre autores conceituados de diversas áreas com as práticas expostas por essas marcas em suas redes sociais, constatando a legitimidade perante o que é considerado de fato vegano e/ou sustentável.

O veganismo vem ganhando notoriedade mesmo que ínfima, fato esse que se deve as lutas constante de ativista da causa animal, assim como de ativistas que lutam em defesa do meio ambiente. No entanto, o caminho é longo, ainda há muito a crescer, como também vivenciar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Antigamente um fator de dificuldade para as pessoas era encontrar produtos veganos. No entanto, o mercado vem se adaptando à essa nova tendência e ganha espaço, embora, em termos globais, ainda são poucas. Os produtos de origem vegana não se apresentam com a mesma velocidade dos produtos de origem animal.

E principalmente, não é relatado como é feito os testes de produtos, cosméticos, abate, como se tira a pele para fazer bolsas, sapatos e afins. Entre outras coisas das quais se utilizam o sofrimento animal.

Para o veganismo o principal objetivo é acabar com a ideia de que vida animal é mera coisificação, que podem ser usadas para o bel prazer dos seres ditos racionais. Embora a base de o veganismo tenha o viés da causa animal, não se resume a apenas esse aspecto. Falar sobre veganismo é vivenciar a sustentabilidade.

Por fim foi possível perceber com esse trabalho como o termo veganismo ainda é algo em crescimento, e como tal, é olhado com estranheza por grande parte da sociedade que julgam os veganos como seres exigentes demais, por não consumirem ou utilizarem alguns produtos do cotidiano da grande maioria da população. A indústria tem como principal objetivo o lucro, e os animais são tratados como simples objeto de valor. Assim, se faz profundamente necessário um aumento de estudos que objetivem a pesquisa na área temática da relação existente entre a sustentabilidade e o veganismo.

REFERÊNCIAS

Abonizio, Juliana, **Consumo alimentar e anticonsumismo: veganos e freeganos.** Ciências Sociais Unisinos [en linea] 2013, 49 (Mayo-Agosto) : [Fecha de consulta: 8 de julio de 2019] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=93828220007>> ISSN 1519-7050

ACEVEDO, Claudia Rosa; CAMPOS, Isabela; CATÃO, Bruno Alves. **MOTIVAÇÃO, VALORES E SENTIMENTOS POR TRÁS DA RESISTÊNCIA AO CONSUMO E VEGANISMO.** SITEFA-Simpósio de Tecnologia da Fatec Sertãozinho, v. 1, n. 1, p. 327-342, 2018.

Altoé, Isabella; Gabriel Menotti; Elaine de Azevedo. **Comida e afeto: As releituras dos pratos-totem na culinária vegana.** RBSE Revista Brasileira de Sociologia da Emoção, v. 18, n. 52, p. 129-138, abril de 2019 ISSN 1676 8965.

DESIDÉRIO, Ana Carolina Rocha. **Multiplica: um serviço colaborativo para refeições veganas em Uberlândia-MG.** 2017.

DE MEDEIROS, Mariana Lima. **Quais as influências para as pessoas adotarem o estilo de vida vegano,**2017.

MONTEIRO, Lorena Lúcia Cardoso; GARCIA, Loreley Gomes. **Veganismo, feminismo e movimentos sociais no Brasil.** Anais do 10. Seminário Fazendo Gênero, 2013.

IBOPE. Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística. Disponível em: <http://www.ibope.com.br/pt-br/noticias/Paginas/Dia-Mundial-do-Vegetarianismo-8-dapopulacao-brasileira-afirma-ser-adepta-ao-estilo.aspx>. Acesso em: 10 Junho 2019.

KAMEL, Karime. **Cultura Compartilhada em Comunidades Virtuais: Conversas sobre o veganismo.** 2017.

LIMA, Mikael Pereira de. **Memorial de Um Nutricionista Vegano em Formação.** 2017. **Trabalho de Conclusão de Curso.** Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

MARKUS, Gabriela. **A identidade vegana: um estudo exploratório baseado no “modelo unificado de identidade vegano” e na escala Simplificada de valores de schwartz.** 2018.

O'Malley, K., Willits-Smith, A., Aranda, R., Heller, M., & Rose, D. (2019). **Vegan vs Paleo: Carbon Footprints and Diet Quality of 5 Popular Eating Patterns as Reported by US Consumers (P03-007-19).** 2019.

PROVIN, Ana Paula. **Marcas veganas brasileiras: uma leitura sobre moda ética na atualidade.** Tecnólogo em Design de Moda-Florianópolis, 2018.

SANTOS, Caio Capella Ribeiro. **I've got Straight Edge: postura antidrogas e veganismo político na cena Straight Edge de Brasília.** 2012.

Song M Fung TT Hu FB et al. **Association of animal and plant protein intake with all-cause and cause-specific mortality.**JAMA Intern Med. 2016; 176: 1453-1463

SCHINAIDER, Anelise Daniela; DA SILVA, Leonardo Xavier. **Consumidor Vegano: uma análise de variáveis que definem seu perfil e suas motivações** Vegan Consumer: an analysis of variables that define its profile and its motivations. 2018.

SLYWITCH, Eric. **Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos**. São Paulo: Sociedade Brasileira Vegetariana, 2012.

SCHULTE, Neide Köhler. **Contribuições da ética ambiental biocêntrica e do veganismo para o design do vestuário sustentável**. PUC Rio, 2011.

TRIGUEIRO, Aline. **Consumo, ética e natureza: o veganismo e as interfaces de uma política de vida**. Revista Internacional Interdisciplinar INTERthesis, v. 10, n. 1, p. 237-260, 2013.

VILELA, Diego Breno Leal. **Ativismo Vegano em Natal: uma etnografia de mobilização política, alimentação ética e identidades**. 2013. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

WEISS, Marco Antonio; CAVALCANTE, Ana Luisa Boavista Lustosa. **Design para inovação social na difusão do estilo de vida vegano**. Projetica, v. 10, n. 1, p. 153-170.