

Opção (de vida) vegana: Que raios isso tem a ver com sustentabilidade?¹

Renata Peixoto de Oliveira²

Resumo:

Este é um breve depoimento que conta o meu caminho até adotar o veganismo e como o filme que escolhi comentar no projeto Doc Ambiente, *Que raio de saúde* (2017), teve papel determinante para esta mudança de vida. Neste texto, veremos algumas razões que podem ser elencadas para a opção pelo veganismo, sendo que a principal delas é aquela que te move, pois a mudança só acontecerá no seu tempo, no tempo certo. Além disso, também é importante a reflexão sobre como nossa dieta tem impacto para este planeta e o tema não se refere a mero modismo alimentar, trata-se de sustentabilidade. Acho que já conseguimos perceber que precisamos mudar para continuarmos a viver aqui. Ainda, no texto, é possível destacar que embora seja uma mudança difícil de se fazer (principalmente no início) ela é a contribuição mais viável de ser feita por um único indivíduo em prol de si mesmo e do meio ambiente. Veganismo é um ato político.

Palavras-chave: veganismo; Que raios de dieta; política, meio ambiente

¹ Não se preocupe, não é um texto de convencimento e conversão. Trata-se, apenas, de um depoimento meu.

² Este texto foi produzido para a edição do projeto Doc Ambiente programado para o dia 03 de abril de 2020 no Nove Bike café em Foz do Iguaçu. Fui convidada para comentar o filme *Que Raio de Saúde* (What the health) de 2017. Sou defensora da causa ambiental, dos Direitos Humanos e dos animais, feminista, cientista política, espiritualista universalista, professora e vegana. Sou apoiadora da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), da UNICEF, da Action Aid, do Médicos sem Fronteira e da causa animal em Foz do Iguaçu. Todas estas causas são intrínsecas e inseparáveis. Se quiser entrar em contato comigo, meu e-mail é este renata.oliveira@unila.edu.br

Introdução: trilhando o caminho do começo

São vários os mitos que envolvem a opção pelo veganismo e são muitas as razões que podem nos levar a este caminho. Acredito que durante toda a minha existência tenha sonhado em um dia ser vegetariana e o amor pelos animais seria o principal motivador. O comodismo e a dificuldade de inserção social e de aceitação por parte das outras pessoas, nos deixa distantes de algumas mudanças que almejamos, como esta.

Há poucos anos, depois de viver um relacionamento abusivo, me enveredei por distintas terapias holísticas e integrativas para meu processo de cura emocional e psicológica e esta busca me levou a fazer diferentes cursos vinculados ao autoconhecimento e espiritualidade, novamente este tema antigo, de uma opção de alimentação vegetariana se apresentou como uma opção.

Confesso que no prazo de uns três anos, devo ter feito uns três ciclos distintos de purificação do meu corpo, mente e espírito, após alguns cursos. Cada ciclo correspondendo a 21 dias, nos quais vivi tranquilamente minha dieta vegetariana. Depois disso, voltava para a minha dieta anterior.

Naquele período, também me preocupava ainda mais com hábitos cotidianos que pudessem ser mais sustentáveis. E isso tem tudo a ver com veganismo. Você vai assimilando outros movimentos como o do lixo zero. Sempre fui amante da natureza e cheguei apoiadora ser do Greenpeace e da WWF quando ainda estudante da pós-graduação. Mas os hábitos não mudaram e esta discussão não era tão forte quanto hoje em dia.

Nos últimos anos, minha ideia foi a de impactar menos em minha passagem pelo planeta, melhor dizendo, impactar de outra forma. Comecei com as sacolas reutilizáveis, adotei os quadradinhos de tecido ao invés de algodão para limpar o rosto; conheci os cosméticos sólidos (xampu, condicionador, desodorante e etc), comprei saquinhos de filó para não usar os de plástico do supermercado, comprei um carrinho multiuso, adotei o copo de silicone e o canudo de inox e cheguei ao patamar da composteira doméstica. Obviamente, esse processo todo levou um par de anos. Em meio a tudo isso, a alimentação que muito embora não fosse recheada de laticínios, ovos e carne vermelha, ainda estava

longe de ser vegetariana. O passo mais emblemático e decisivo, foi o dessa transição entre dietas.

É muito simples e fácil ser *eco friendly* em todos os outros sentidos, basta uma pesquisa na internet ou uma boa dica e você entra em um site e faz uma bela compra de apetrechos básicos. E, não basta comprar, tem que usar. Quando chegar sua colherzinha de bambu, seu canudo de inox ou seu saquinho de pano para produtos a granel, basta você deixar tudo bem organizado em casa e de fácil acesso. Na hora de sair, dependendo do seu compromisso você pensa, para onde eu vou? É um local onde encontraria muitos descartáveis? Então coloco minhas coisas reutilizáveis e duráveis na bolsa, na mochila, na sacola que fica no porta malas do carro. Em pouco tempo você vai se acostumando e isto vira um hábito. De um dia para a noite você vira uma pessoa com fobia de sacolinha do supermercado. É uma mudança quase no automático. Mas quanto à minha alimentação a guinada ainda não tinha acontecido. Até então eu tinha tido algumas fortes razões para me tornar vegana, adotando uma dieta sem alimentos de origem animal, mas não conseguia manter.

O amor aos animais é um motivo mais do que suficiente, mas parece que a indústria alimentícia banalizou este sofrimento a tal ponto em que nos colocamos alienados(as) e não conseguimos estabelecer a relação entre toda a crueldade envolvida e falta de qualidade nestes alimentos fornecidos e o que estamos comendo quando saciamos nossa fome ou nos juntamos em uma bela mesa com amigos(as) e familiares.

Além disso, vem a questão ambiental, mas ainda não conseguia perceber o real impacto de uma dieta carnívora para o meio ambiente ou como eu sozinha poderia fazer alguma diferença.

Em seguida, podemos destacar a questão espiritual. É muito comum, em diferentes tradições religiosas, o jejum para a purificação. Geralmente, as carnes são evitadas. Se o jejum é de carne, deve ser por algum bom motivo. Além do sacrifício que pode até contar a seu favor por estar vencendo esta tentação mundana em nome da elevação espiritual, tem o fato de o seu corpo não ter sido provido por nada que veio do sofrimento, da tortura e dos hormônios de um ser que sentiu todo o sofrimento de uma morte violenta. Só lembrando que quem assume uma dieta vegana não é moralmente superior a ninguém e pode cometer outros erros de ordem moral e ética em sua experiência neste planeta. Trata-se apenas de alguém que está tentando fazer algo melhor.

Mesmo assim, com aqueles fortes argumentos com os quais já estava de acordo intelectualmente, de certa maneira, não conseguia fazer a mudança.

Para mim ainda era como se algo faltasse, a peça para completar o quebra-cabeça. Precisava do motivo, do clic, do empurrão que fizesse da minha escolha algo definitivo. Por isto que não adianta tentar convencer ninguém ou obrigar e constranger uma pessoa a ser vegana. Podemos saber de todos os motivos pelos quais esta seria uma opção mais acertada. A maior parte das pessoas sabe ou imagina toda a dor e sofrimento inerentes, mas você não pensa no porco sendo sangrado até a morte ao comer uma linguiça toscana. A guinada acontecerá por uma escolha que cada ser deve fazer em seu íntimo de maneira decidida e firme, com propósito. Quando isto acontece, ou seja, quando o motivo central se apresenta a você, até mesmo os outros motivos, para mim aqueles elencados mais acima, se tornam mais vívidos e fortes.

A opção vegana

O veganismo é muito interessante por que supera a escolha vou comer o bife x como a porção de grão de bico. É um caminho que escolhe entender o que motiva e como impacta cada uma de suas escolhas. A comida que você come, os cosméticos e produtos de higiene que você usa, como você limpa a sua casa, do que é feita a sua roupa. Você se torna consciente de toda a cadeia de produção, de toda a mão de obra envolvida, do transporte e da emissão de gás carbônico. É uma filosofia de vida, muito mais que um estilo, e não é nada glamuroso. Você passa pelo setor de frigorífico no supermercado e te dói na alma ver toda aquela carne morta, você se depara com pessoas morando embaixo da ponte e pensa o quanto dessa terra é pasto e em todo o cereal produzido que vira ração animal.

Mesmo assim, eu precisei de um empurrão e ele veio do filme que aqui me trouxe. Um filme que nem acabei de ver por que não foi necessário, para mim bastava. Desliguei a Netflix e tomei a decisão e logo fui comunica-la, pedindo ajuda e compreensão por que precisava fazer isso e não teria volta.

No filme What the Health? Temos um forte apelo vinculado à saúde, como muito filmes veganos já conhecidos e este é o ponto mais polêmico. Você vai descobrir na rede diversos textos criticando o filme e outros apoiando. Temos um debate polarizado em torno do tema. Veganos(as) apontando os problemas de higiene, de excesso de hormônios

ou antibióticos nas carnes e o fato de serem alimentos de difícil digestão, inflamatórios e com potencial cancerígeno, além de estarem na base de problemas como obesidade e colesterol alto. Do outro lado, a classe médica tradicional dizendo que se não comer carne vai se sentir fraco(a), que a alimentação vegana não é completa. Que bom que somos seres aparentemente racionais e vivemos em um mundo moderno e com diversos avanços científicos. Ninguém impede os astronautas de irem ao espaço por que teriam que tomar apenas pílulas por que o bife flutuaria no espaço. Podemos escolher uma dieta saudável, de acordo com nossos ideais e princípios, e fazer isto calculando os riscos e contornando os problemas. Não precisamos inflamar a discussão, podemos estudar e rever muita coisa. Seguramente, os argumentos de ambos os lados possuem pontos positivos e negativos. Muito embora esteja eu mais próxima a ser convencida pelos argumentos de uma dieta livre de carne, ovos e laticínios.

Mas, afinal de contas que raio de argumento me levou a uma decisão definitiva, se não foi a saúde, a causa animal, o meio ambiente e a espiritualidade?

A polis, o princípio de tudo

O documentário nos mostra a convivência de associações e sociedades médicas dos Estados Unidos com a indústria da carne por receberem proventos destas corporações. Entre algumas práticas temos o descrédito de pesquisas que possam ser comprometedoras para este setor econômico e o favorecimento da publicidade em torno da alimentação carnívora e com a presença de lácteos. No Brasil, tivemos ciência, há poucos anos, dos vínculos escusos que a indústria da carne mantinha com o centro do poder político, alimentando um dos maiores esquemas de corrupção da República.

O Brasil é o maior exportador do mundo de carne bovina. A pecuária está no cerne da destruição da Amazônia e a avicultura industrial é um dos setores mais responsáveis por acidentes de trabalho que levam a mutilações. É muito poderio econômico, sendo mais fácil taxar ambientalistas e veganos de loucos e radicais. Comer carne na era industrial do capitalismo e, principalmente, em sua fase financeira com bilhões de dólares em ações mundo afora, não tem nada relacionado a comer um bode na França medieval. O consumo de carne desta forma, a construção desta indústria da carne é algo muito recente na história da humanidade. Vivemos em um planeta de bilhões de pessoas miseráveis, em que pagar

o preço da carne é um privilégio e o debate não gira em torno da fome e da desnutrição, mas na opção de não se comer carne.

Esta e outras discussões percorreram minhas sinapses neurais. E aí se chega ao grande motivo, aquele que te basta para uma mudança decisiva. Em verdade, a polis, a comunidade, a política está na raiz de tudo, de todo este debate. O que poderia mais convencer a uma cientista política do que as razões políticas para se tornar vegana. O veganismo é a minha revolução particular, é a minha forma de me manter mais coerente com meus princípios e valores. É a forma que encontrei de no meu cotidiano apoiar a agricultura familiar e os orgânicos e abominar o agronegócio e a política de agrotóxicos; é a forma de protestar contra as condições de trabalho precárias e de regimes análogos à escravidão nesta indústria que mutila e discrimina imigrantes e refugiados que aqui chegam em busca de uma vida digna. É a forma de debater a ética na política, incluindo o direito dos animais a não serem explorados para satisfazer necessidades que nós humanos podemos saciar de outras formas. Também se torna uma maneira de defender a bandeira ambiental e questionar e boicotar estas indústrias que desmatam as florestas, poluem os rios, contaminam o solo e são responsáveis por grande quantidade de emissão de gás carbônico na atmosfera, e assim, pelo efeito estufa e pelo aquecimento global. É a forma como pude me colocar contra esta indústria da doença que não previne e que não dignifica o ser humano e que em nome de tratamentos caros e dos benefícios para a indústria farmacêutica, vanda os olhos para aquilo que é a causa primeira de nossa saúde ou nossa enfermidade: nossa alimentação.

Você pode agir politicamente postando algo no facebook, pode participar, uma vez por ano, de uma passeata para afirmar o que você não gosta e estar junto àqueles(as) com quem se identifica, você pode votar a cada quatro anos para se esquecer depois, ainda pode usar uma camiseta e ela pode ser amarela ou vermelha, você pode escolher pegar o violão e cantar uma canção. Também já fiz e ainda faço algumas dessas escolhas, mas a tal da opção vegana é a minha bandeira, a minha campanha, a minha *protesta* diária. É quando eu me empodero como cidadã evitando usar plástico descartável e não consumindo carne bovina considerando todas as implicações destas pequenas ações. É a possibilidade de se sentir a maior revolucionária da história em uma passada rápida na padaria. Não existe poder mais devastador para um sistema excludente, injusto, racista, sexista e movido pelo lucro aos poderosos que cidadãs e cidadãos conscientes de seu papel, atuantes e conhecedores do funcionamento deste mesmo sistema. Quando decidi

ser vegana fiz uma opção política. Quando escolho me alimentar, penso na crueldade e exploração animal, no desmatamento, nas condições insalubres de trabalhadores. Quando me visto penso na poluição, no trabalho escravo em confecções e que animais não devem virar casaco. Quando uso meu xampu penso que animais não foram usados para testes e que não jogarei embalagens fora. Quando uso minhas sacolas, penso em como colaborar com as tartarugas marinhas. Quando escolho uma salada orgânica a um bife penso em como isso faz diferença para a minha saúde. O veganismo como política sustenta a todos os outros pilares que podem te levar a escolher este caminho: saúde, direito dos animais, meio ambiente e sustentabilidade, autoconhecimento.

Não, eu não vou salvar o mundo, tenho plena consciência disso. Não consigo nem mesmo convencer vocês do que estou aqui dizendo. Eu escolhi não ser conivente com aquilo que não me representa, eu decidi agir em torno de algo que acredito, eu decidi mudar para viver uma vida mais feliz por que mais de acordo com os meus princípios. Eu decidi mostrar que é possível mudar, é possível fazer a sua parte. Eu decidi escolher o que eu quero deixar aqui neste planeta redondo e azul. Veganismo é uma política de reduzir impactos sobre o planeta, de valorizar a solidariedade e a colaboração entre as pessoas, de impingir menos sofrimento aos seres vivos. É sobre ser menos quando é a natureza que precisa ser mais.

Considerações finais e dicas futuras

Ao invés de retomar o debate gostaria de deixar aqui algo que nos leve adiante. Se você ainda não está nem perto desta escolha, destes hábitos que eu fui adquirindo e relatei aqui, você pode trilhar um caminho seguro, se quiser. É muito importante que você tenha consciência e conhecimento sobre este novo caminho.

Antes de mais nada se informe, estude, leia, assista documentários para que possa entender e internalizar os impactos de hábitos de vida, incluindo dietas distintas que contribuem com a destruição do planeta. Você precisa estar convencida(o) dos motivos que te levam a esta mudança de vida. Não comece com a alimentação. Aos poucos comece a mudar seus hábitos de consumo, comprando o que realmente precisa, verificando se os produtos (higiene, sapato e etc) são livres de crueldade animal. Prefira alimentos orgânicos e evite os transgênicos, as grandes corporações industriais e produtos com muita embalagem ou embalagens que não sejam sustentáveis. Separe o lixo para a

reciclagem, ande sempre com sua garrafa de água, tenha um copo sempre que sair de casa e leve suas sacolas para fazer as compras.

Quanto à sua alimentação, além dos orgânicos e alimentos in natura (para evitar processados e industrializados), comece a consumir mais variedades de frutas, verduras e legumes. Faça algumas visitas a restaurantes vegetarianos, veganos e sem glúten e sem lactose para abrir o seu paladar para outras experiências. A dieta tradicional cultua a carne como o centro de tudo, o prato principal enquanto tudo mais é apenas acompanhamento. A lógica vegetariana é outra, a infinidade de legumes e verduras que existem são os protagonistas. O sucesso de uma dieta vegetariana passa pela sua predisposição em ter uma alimentação variada, multicolorida, criativa. Nunca se esqueça da importância das verduras de folhas verdes e das leguminosas (feijão, grão de bico, lentilha, vagem), estas serão as rainhas dos seus almoços.

Então, antes de parar de comer carne, passe a consumir mais vegetais. Diminua o consumo de laticínios e comece a revezar com queijos, leites e iogurtes veganos. Em casa, você pode evitar a carne vermelha (quase nunca), preferir aves e peixes e adotar o programa Segunda Sem Carne, uma dieta totalmente vegetariana, uma vez por semana. Recomenda-se abolir embutidos (presunto, salame, salsicha) e isso nem tem a ver com veganismo, necessariamente, é pelo aspecto nutricional mesmo. Ao comer fora de casa, pode experimentar mais restaurantes vegetarianos, pode pedir marmita vegana ou comer em um buffet variado e farto e não colocar a carne. Assim, gradativamente, você vai aumentando suas refeições veganas. Quando você se acostumar com esta reeducação alimentar, pode começar a limitar sua ingestão de carnes, no geral. Limite-se ao três vezes na semana. Decida, posteriormente, por uma semana em que possa ficar, facilmente, sem comer carne por sete dias. Use este tempo para que você perceba as possibilidades, para que veja como é possível fugir da lógica de que comida é sinônimo de carne. E de que carne é sinal de luxo, de poder, de força, de status.

A fase de transição seria o tempo para perceber sua rotina, como você se organizaria, como seria criativa(o) para pensar outros pratos e valorizar outros alimentos. Desdramatize este processo. A maior parte dos pratos que você consome desde a infância são veganos: batata frita, mandioca cozida, arroz e feijão, polenta, macarrão com molho de tomate, pasta de humus e etc. Diante de um grande buffet perceba quantos tipos de carne você encontra e compare com a quantidade de verduras, legumes e grãos. E para que você tenha uma maior oferta de alimentos basta a sua criatividade te levar a substituir

o leite e seus derivados por leites, queijos, manteigas e outros produtos à base de leite vegetal. De igual maneira, você pode rechear suas massas e salgadinhos com legumes como palmito, tomate, abobrinha e cogumelos. É muito mais uma questão de não se limitar nas possibilidades e perceber que elas são infindáveis.

E, se você tomar esta decisão, continue se cuidando, fazendo seus exames, vendo a necessidade de alguma suplementação se for o caso (se tem um monte de fortão que toma *way protein* na academia e se entope de frango com batata doce, por que você não pode tomar um fitoterápico de vitamina B12?). Evite bebida alcoólica, não fume, faça exercícios físicos, cuide do seu sono. Isto vale para vegano e não vegano. Se a sua dieta for pobre e sua rotina sedentária não é por falta de bife. Se você já não se alimentava bem antes de decidir ser vegetariana(o), como vai dar certo?

Veja alguns tutoriais na internet, compre algum livro de culinária vegana e trabalhe no sentido de uma nova percepção alimentar. Quebre os paradigmas e as crenças limitantes. Com o passar do tempo, você pode aumentar o seu desafio dos sete dias sem carne, para o desafio da purificação dos 21 dias. Se puder incluir a prática da meditação, exercícios físicos e mais contato com a natureza, melhor nesta fase. Esta seria uma espécie de peregrinação interior. Quando obter sucesso nestes ciclos, que podem se repetir, vai perceber que sua mente e seu corpo se habitua a uma dieta vegetariana e que você conseguiu mudar sua concepção sobre os alimentos.

Você pode seguir este caminho, basta uma coisa: a sua decisão.

Referências (mais ou menos isso)

Que raios de saúde (documentário). Direção de Kip Andersen & Keegan Kuhn. Estados Unidos. 2017

Sociedade Vegetariana Brasileira. **Comendo o Planeta: Impactos Ambientais da criação e consumo de animais**. Relatório de Cynthia Schuck e Raquel Ribeiro. 2018

