

ORGANIZADORAS
BRUNA KÖHLER E DIVAIR DONEDA



ORGANIZADORAS
BRUNA KÖHLER E DIVAIR DONEDA

ILUSTRAÇÕES
Tábata Rafaela da Costa Davila

Vegetarianismo

saúde e filosofia de vida



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO RIO
GRANDE DO SUL

Reitor

Rui Vicente Oppermann

Vice-Reitora e Pró-Reitora
de Coordenação Acadêmica

Jane Fraga Tutikian

FACULDADE DE MEDICINA

Diretora

Lúcia Maria Kliemann

Vice-Diretor

Luciano Zubaran Goldani

© dos autores
1.ª edição: 2019

Direitos reservados desta edição:
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Coordenação da Série:
Laura Wunsch, Cíntia Kulpa, Tanara Forte Furtado e Marcello Ferreira

Coordenação da Editoração: Cíntia Kulpa e Ely Petry
Revisão: Equipe de Revisão da SEAD
Capa: Tábata Rafaela da Costa Davila
Editoração eletrônica: Tábata Rafaela da Costa Davila

A grafia desta obra foi atualizada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa, de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 1º de janeiro de 2009.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.



U58v Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Faculdade de Medicina
Vegetarianismo: saúde e filosofia de vida/ Organizado por: Bruna
Köhler e Divair Doneda; ilustrado por: Tábata Rafaela da Costa
Davila – Porto Alegre: UFRGS/ FAMED, SEAD, 2020.

195p.
ISBN: 978-65-86232-13-4

1. Dieta Vegetariana 2. Nutrição I. Köhler, Bruna II. Doneda, Divair
III. Davila, Tábata Rafaela da Costa IV. Título.

NLM: QU145

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
(Bibliotecária Shirlei Galarça Salort – CRB10/1929)

CA,
PÍ
TU
LO X



Alimentação, cultura e vegetarianismo

Victória Blanco Guimarães | Divair Doneda

“A razão, o pensamento, a consciência da finitude, deveriam servir para fazer o ser humano livre e ao mesmo tempo conectado e responsável com e por tudo aquilo com o que divide a existência neste planeta”.

Neuro J. Zambam e Fernanda Andrade

A alimentação vai além do ato de nutrir; cada sociedade traz diferentes significados que estão de acordo com sua cultura por meio de hábitos, crenças, costumes e tabus (ABONIZIO, 2016; MACIEL, 2005; SALVADOR, 2017). O alimento, além de valor nutricional, passa a ter valor simbólico através de emoções, sentimentos e memórias (CARNEIRO, 2003). A partir do valor simbólico, alguns alimentos que são socialmente aceitos em algumas culturas, podem não ser aceitos em outras, mesmo que sejam biologicamente ingeríveis (FISBERG; WEHBA; COZZOLINO, 2002; JOMORI; PROENÇA; CALVO, 2008). Dessa forma, determinada cultura pode privilegiar alguns alimentos estimulando sua utilização.

A culinária, através de suas regras, dita o que é comestível ou não, como os insumos viram alimentos, como devem ser aromatizados, como devem ser temperados, com quem e como se deve comer (LO MONACO; BONETTO, 2019; ARMELAGOS, 2010). Através da culinária, insumos podem deixar de ser simples alimentos para se tornarem grandes

pratos, o que pode acabar barrando o acesso ao alimento e ditando quem tem ou não direito de comer (ARMELAGOS, 2010; FISBERG; WEHBA; COZZOLINO, 2002; JOMORI; PROENÇA; CALVO, 2008).

A forma de se alimentar e os costumes estão relacionados à identidade e ao pertencimento social dos indivíduos (ABONIZIO, 2016). Sendo assim, as escolhas e práticas alimentares são significantes na cultura de grupos e na identificação do indivíduo com seus semelhantes, pois indivíduos podem se relacionar, se expressar e se comunicar através do alimento e a escolha de ingerir determinado insumo ou não, pode dizer algo significativo sobre si ou sobre os outros (LO MONACO; BONETTO, 2019; JOMORI; PROENÇA; CALVO, 2008). As escolhas alimentares são complexas; dependem de um conjunto de variáveis que se associam às relações sociais e a processos de inclusão e exclusão, tais como preço, sabor, variedade, valor nutricional, aparência e higiene, assim como variáveis inerentes ao indivíduo, que podem ser de ordem biológica, socio-cultural, econômica e/ou psicológica (JOMORI; PROENÇA; CALVO, 2008; ROUDSARI *et al*, 2017).

PERTENCIMENTO E NOVAS AFILIAÇÕES CULTURAIS

A forma de se alimentar e os costumes em relação à alimentação podem ser compartilhados de pais para filhos, transmitindo uma determinada identidade de geração para geração. Segundo o autor Andrew Solomon (2013), escritor do livro *Longe da árvore - pais e filhos e a busca da identidade*, a transmissão cultural de uma geração a outra é denominada de vertical, enquanto as influências culturais advindas de pares, grupos e ambiente social são chamadas de horizontais. Estas, muitas vezes, não estão em sintonia com os valores e a cultura transmitidos verticalmente. Quando um filho deixa de compartilhar das

crenças de seus pais, isso pode acarretar a frustração deles e a consequente não aceitação desse filho, o qual também sofre por essa rejeição.

VEGETARIANISMO E PERTENCIMENTO

O vegetarianismo envolve a recusa de alimentos e refeições oferecidas pela família ou amigos, o que pode ser interpretado como uma recusa de afeto ou rejeição ao próprio sujeito, e gerar tensão emocional. Logo, quando o indivíduo se torna vegetariano pode encontrar simpatia e apoio ou crítica, oposição, desapontamento e conflito. Esse comportamento por parte das pessoas é uma reação natural de quando são confrontadas com ideias diferentes do habitual ou do cotidiano da cultura na qual elas estão inseridas. Seja por autodefesa, seja pelo medo do novo ou até mesmo por uma sensação de culpa, as pessoas têm propensão a se opor ou satirizar o que desafia a realidade como elas a conhecem (ABONIZIO, 2016).

No momento que o indivíduo se desvincula da dieta alimentar habitual, pode deixar de ser aceito no seu antigo grupo, entre sua família e amigos, o que pode afastá-lo e fazer com que busque novos grupos que se assemelhem a ele ou que o incluam. Contudo, com o passar do tempo, a maior exposição ao assunto faz com que familiares e velhas amizades venham a se familiarizar mais com o tema, o que possibilita uma receptividade mais natural à dieta vegetariana (ABONIZIO, 2016; GASTAL; PILATI, 2016).

A necessidade de pertencimento enquanto indivíduo inserido em um meio decorre da necessidade que as pessoas têm de procurar e manter vínculos sociais que sejam profundos, positivos e recompensadores. Portanto, não há somente a necessidade de estar inserido num grupo, mas sim de que haja qualidade nos laços estabelecidos com as pessoas e que

o sentimento de aceitação esteja presente. Isso influencia como o indivíduo se percebe e se comporta no meio social. A valorização da aceitação e a necessidade de estabelecer laços tornam os indivíduos melhor adaptados ao meio social. Portanto, a necessidade de pertencimento social é uma condição humana universal: todos os grupos e pessoas lutam por isso, ao mesmo tempo que sofrem quando se sentem deslocados do meio em que estão inseridos (GASTAL; PILATI, 2016; TAVARES, 2014).

A busca pelo pertencimento também é relacionada à construção de identidade das pessoas. As escolhas alimentares influenciam a autoestima e afetam a construção dos sujeitos, a qual ocorre por meio de processos, cuja estrutura se apoia em fatores históricos e contextuais que afetam as relações em sociedade. Isso intensifica as semelhanças e diferenças entre as pessoas e produz, ao mesmo tempo, sentimento de pertencimento ou exclusão dos grupos (GASTAL; PILATI, 2016). Dessa forma, entende-se que o vegetarianismo não é considerado apenas uma dieta, mas uma forma de reafirmação de compromissos pessoais e de confirmação de um estilo de vida que abrange fatores além da própria alimentação (FOX; WARD, 2008).

O SIMBOLISMO DA CARNE NA ALIMENTAÇÃO

A adesão ou não ao vegetarianismo é o resultado de múltiplos processos de reflexão e oposição aos quais os indivíduos são expostos culturalmente. Esta escolha se ampara na interligação das crenças, atitudes e práticas alimentares das pessoas após uma reflexão crítica das formas alimentares que adotavam até então. No momento em que a carne passa a ser recusada, ocorre a quebra de paradigmas em relação à sociedade patriarcal

na qual a carne é considerada apropriada para homens: alimento de alta energia que simboliza força e poder, valores típicos vinculados à identidade masculina (KUBBEROD *et al.*, 2002).

Vivemos numa cultura em que a refeição é uma sequência de pratos, cada qual possuindo um valor atribuído: a entrada levando ao prato principal e a sobremesa indicando o fim da refeição, em uma ordem direcionada ao objetivo comum, o prato principal, ou seja, a carne. Esse é um padrão que indica a estabilidade da sociedade patriarcal em que a masculinidade hegemônica impõe o ato de comer carne. O vegetarianismo se contrapõe a esse padrão, pois modifica essa cultura alimentar e, desse modo, é visto como uma ameaça à sua estrutura (ADAMS, 2018).

No livro *A política sexual da carne* de Carol J Adams (2018), analisa-se a relação entre os valores patriarcais e o consumo de carne. A autora explica o conceito de *o referente ausente*, em que no ato de comer carne há sempre uma ausência, a morte do animal. Desse modo, a violência intrínseca ao consumo da carne permanece oculta, uma vez que o indivíduo evita ter consciência do que realmente está ingerindo, retirando assim sua responsabilidade sobre aquele “alimento”. Pensa-se apenas no produto final, excluindo tudo que aconteceu antes daquele animal chegar ao prato. Adams alega que a dominação do homem e a opressão dos animais se ligam, pois tanto os animais, quanto as mulheres são referentes ausentes. A objetificação, a fragmentação e o consumo do corpo feminino na cultura ocidental, normalizam o consumo sexual, em que essa estrutura cria o direito ao abuso. *O referente ausente*, nesse contexto, faz com que o objeto consumido, ou seja, o corpo feminino seja experimentado sem a consciência de que por trás existe um passado, uma história, uma biografia e uma individualidade.

O comer carne envolve o estabelecimento de uma estrutura de poder em dois sentidos. Primeiro, pela hierarquia de poder em sociedade, estão os homens humanizados, como animais dominantes; abaixo estão as mulheres animalizadas (vistas sexualmente como pedaço de carne); em seguida, os animais humanizados (os *pets*, animais de estimação); e por fim, os animais animalizados, os animais para abate. Ainda existem as fêmeas animalizadas, que acabam ficando abaixo devido a uma vida de exploração até chegar ao abate. Segundo, vemos hierarquia de poder em relação à política, à luta de classes e de gênero, o que se evidencia historicamente pelo fato de que a carne era destinada aos homens em períodos de escassez, ou de guerra. Nas famílias mais ricas a distribuição da carne não era tão desigual como nas mais pobres, em que a carne obrigatoriamente ficava para o homem e as sobras, os grãos e os vegetais para as mulheres. Atualmente, a situação não se modificou muito, dado que a carne ainda é vista como símbolo de poder e de status, visto que a população mais pobre fica com as carnes de pior qualidade (carnes duras e embutidos em geral). O carnismo não é acessível igualmente para toda a população, carne boa é privilégio, portanto, o vegetarianismo é mais democrático.

Assim, o consumo de carne pode ser visto como uma maneira de alimentar a estrutura patriarcal da supremacia humano-masculina, celebrando uma masculinidade primitiva e normalizando características agressivas, ligando-as a comportamentos masculinos, comportamentos de gênero que acabam sendo vistos como “naturais”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O capítulo abordou a alimentação no âmbito da cultura, incluindo os hábitos alimentares como objeto de transmissão vertical nas famílias, bem como os problemas advindos da adesão a estilos de vida diferentes, como o vegetariano, a partir de influências horizontais. Posteriormente foi realizada uma ligação entre esse tema e a política do carnismo, em que o consumo de carne está fundamentado na concepção do referente ausente (o animal morto), fazendo um paralelo com a sociedade patriarcal, pois nessa a mulher é objetificada.

Quando o membro de uma família compreende que a carne é de um animal que foi morto para se transformar em sua comida e se sensibiliza com isso, muitas vezes adere ao vegetarianismo, tornando-se também sensível a lutas como a do feminismo. Isso porque as causas estão interligadas: em todas existe alguém que se outorga mais direitos do que aqueles que atribui aos outros. Ao perceber os jogos de poder existentes nas diferentes áreas da sociedade, muitas vezes se torna ativista das causas dos menos privilegiados, desse modo enfrentando as dificuldades de aceitação na família e na cultura na qual está inserido.

O embate por ideais na família e na sociedade pode levar ao diálogo e à conseqüente aprendizagem de ambos os lados, ou à intransigência e à continuidade da rejeição e do sofrimento. A opção pelo vegetarianismo é, também, uma escolha por um mundo mais plural, onde todos os animais, humanos e não humanos, são possuidores de direitos e, por isso, devem ser respeitados em sua singularidade.

REFERÊNCIAS:

- ABONIZIO, J. Conflitos à mesa: vegetarianos, consumo e identidade. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, Cuiabá,, v. 31, n. 90, p.115-136, fev. 2016.
- ADAMS, C. J. **A política sexual da carne: uma teoria feminista vegetariana**. 2ª ed., São Paulo, Alaúde Editorial, 2018.
- ARMELAGOS, J. G. The Omnivore's Dilemma The Evolution of the Brain and the Determinants of Food Choice. **Journal of Anthropological Research**, v. 66, n. 2, p.161-186, June 2010.
- CARNEIRO, H. **Comida e sociedade: uma história da alimentação**. Rio de Janeiro, Editora Campus, 2003.
- FISBERG, M.; WEHBA, J.; COZZOLINO, S. M. F. **Um dois, feijão com arroz: A alimentação do Brasil de Norte a Sul**. São Paulo, Editora Atheneu, 2002.
- FOX N.; WARD, K. J. You are what you eat? Vegetarianism, health and identity. **Social Science & Medicine**, v. 66, n. 12, p.2585–2595, July 2008.
- GASTAL, C. A.; PILATI, R. Escala de Necessidade de Pertencimento: Adaptação e Evidências de Validade. **Psico-USF**, Itatiba , v. 21, n. 2, p. 285-292, maio/ago. 2016.
- JOMORI, M. M.; PROENÇA, R. P. da C.; CALVO, M. C. M. Determinantes de escolha alimentar. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 21, n. 1, p. 63-73, jan./ fev. 2008.
- KUBBEROD, E., *et al.* Gender specific preferences and attitudes towards meat. **Food Quality and Preference**, v. 13, n. 5, p. 285-294, July 2002.
- LO MONACO, G.; BONETTO, E. Social representations and culture in food studies. **Food Research International**, Jan. 2019.
- MACIEL, M. E. Identidade cultural e alimentação. *In*: CANESQUI, A. M.; e GARCIA, R. W. D., (org). **Antropologia e nutrição: um diálogo possível** . Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005. p. 49-55.
- ROUDSARI A. H. *et al.* Psycho-Socio-Cultural Determinants of Food Choice: A Qualitative Study on Adults in Social and Cultural Context of Iran. **Iran Journal of Psychiatry**, v 12, n. 4, p. 241-250, Oct. 2017.

SALVADOR, A. Omnivore Perspectives of Food and Cultural Identity in Digging to America. **Laurier Undergraduate Journal of the Arts**, v. 3, n. 8, p. 121-129, Feb. 2017.

SOLOMON, A. **Longe da árvore**: pais, filhos e a busca da identidade. São Paulo: Companhia das Letras, 2013.

TAVARES, R C. O sentimento de pertencimento social como um direito básico e universal. **Cadernos de Pesquisa Interdisciplinar em Ciências Humanas**, Florianópolis, v. 15, n. 106, p. 179-201, jan./jun. 2014.

ZAMBAM, N. J. ANDRADE, F. A condição de sujeito de direito dos animais humanos e não humanos e o critério da senciência. **Rev. Bras. Direito Anim.**, Salvador, v. 11, n. 23, p. 143-171, set./dez. 2016.