

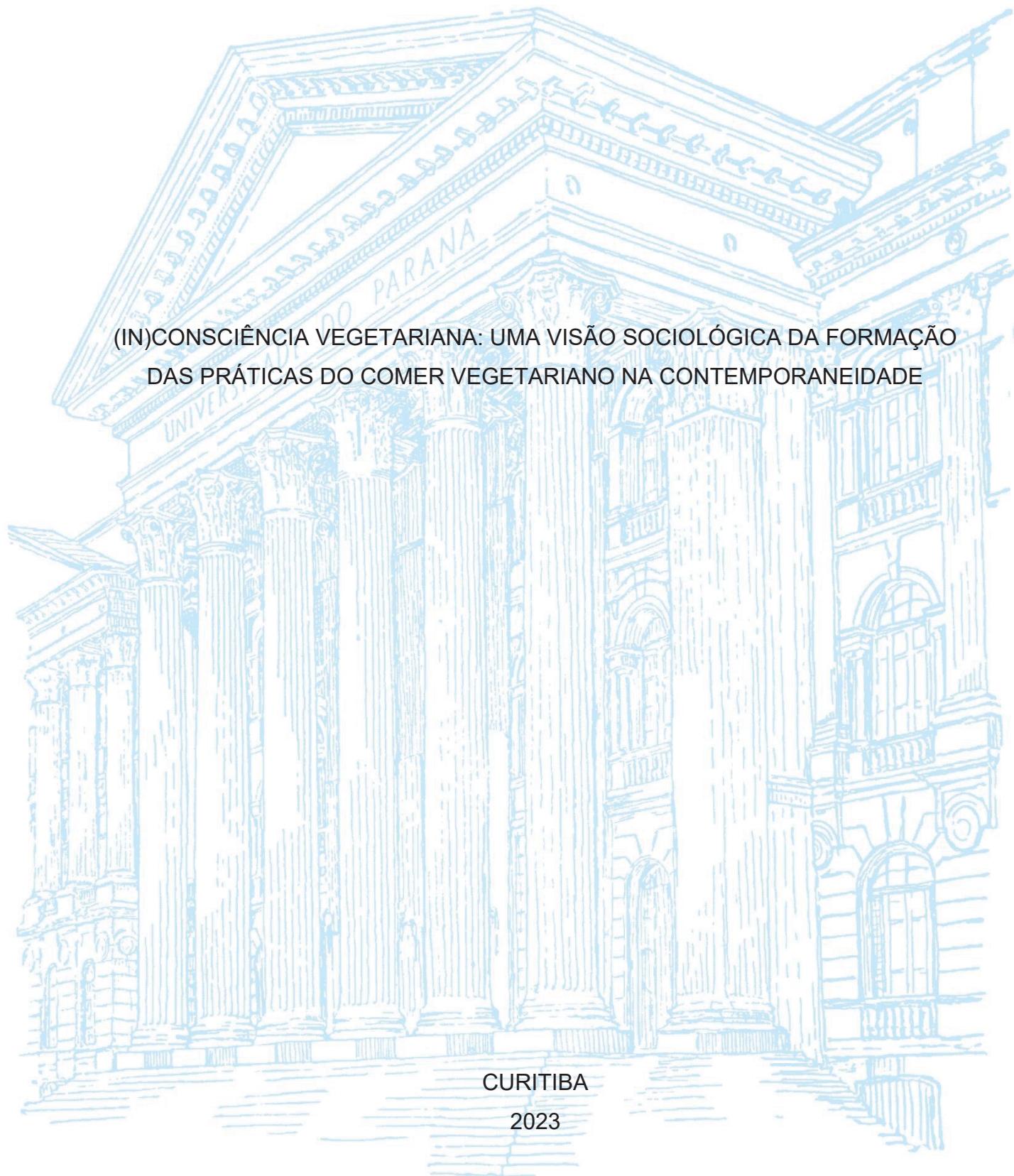
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

VIRGINIA THEREZINHA KESTERING

(IN)CONSCIÊNCIA VEGETARIANA: UMA VISÃO SOCIOLÓGICA DA FORMAÇÃO
DAS PRÁTICAS DO COMER VEGETARIANO NA CONTEMPORANEIDADE

CURITIBA

2023



VIRGINIA THEREZINHA KESTERING

(IN)CONSCIÊNCIA VEGETARIANA: UMA VISÃO SOCIOLÓGICA DA FORMAÇÃO
DAS PRÁTICAS DO COMER VEGETARIANO NA CONTEMPORANEIDADE

Tese apresentada ao curso de Pós-graduação em Sociologia, Setor de Ciências Humanas, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Doutora em Sociologia.

Orientadora: Profa. Dra. Miriam Adelman

CURITIBA

2023

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SISTEMA DE BIBLIOTECAS – BIBLIOTECA DE CIÊNCIAS HUMANAS

Kesting, Virginia Therezinha

(In)consciência vegetariana : uma visão sociológica da formação das práticas do comer vegetariano na contemporaneidade. / Virginia Therezinha Kesting. – Curitiba, 2023.

1 recurso on-line : PDF.

Doutorado (Tese) – Universidade Federal do Paraná, Setor de Ciências Humanas, Programa de Pós-Graduação em Sociologia.
Orientadora: Prof^a. Dr^a. Miriam Adelman.

1 Vegetarianismo – Aspectos sociais 2 Vegetarianos 3 Nutrição.
4. Emoções. I. Adelman, Miriam, 1955-. II. Universidade Federal do Paraná. Programa de Pós-Graduação em Sociologia. III. Título.

Bibliotecária : Fernanda Emanóela Nogueira Dias CRB-9/1607



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SETOR DE CIÊNCIAS HUMANAS
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO SOCIOLOGIA -
40001016032P2

TERMO DE APROVAÇÃO

Os membros da Banca Examinadora designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação SOCIOLOGIA da Universidade Federal do Paraná foram convocados para realizar a arguição da tese de Doutorado de VIRGINIA THEREZINHA KESTERING intitulada: **(IN)CONSCIÊNCIA VEGETARIANA: Uma Visão Sociológica da Formação das Práticas do Comer Vegetariano na Contemporaneidade**, sob orientação da Profa. Dra. MERYL ADELMAN, que após terem inquirido a aluna e realizada a avaliação do trabalho, são de parecer pela sua APROVAÇÃO no rito de defesa.

A outorga do título de doutora está sujeita à homologação pelo colegiado, ao atendimento de todas as indicações e correções solicitadas pela banca e ao pleno atendimento das demandas regimentais do Programa de Pós-Graduação.

CURITIBA, 11 de Dezembro de 2023.

Assinatura Eletrônica
11/12/2023 20:51:50.0
MERYL ADELMAN
Presidente da Banca Examinadora

Assinatura Eletrônica
13/12/2023 09:26:17.0
MAYCON NOREMBERG SCHUBERT
Avaliador Externo (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL)

Assinatura Eletrônica
12/12/2023 11:31:27.0
ANA PAULA PERROTA FRANCO
Avaliador Externo (UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO)

Assinatura Eletrônica
12/12/2023 09:50:25.0
JULIAN SIMOES CRUZ DE OLIVEIRA
Avaliador Interno (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ)

Para Thiago, Ivanilde e Benjamin.

Meu companheiro de vida; quem me deu a vida; e a vida que eu criei.

AGRADECIMENTOS

O desenvolvimento da minha tese é uma jornada que reflete o princípio fundamental que defendo: "não se faz ciência sozinha". Este trabalho, que representa a culminação de anos de dedicação à pesquisa, é um testemunho vívido da importância de uma rede de apoio e colaboração. Sem essa teia de relações, orientação, trocas e aprendizado, esta conquista não teria se concretizado. Expresso minha gratidão profunda a todas as pessoas que contribuíram para essa rede.

Em primeiro lugar, é essencial reconhecer as relações de cuidado que possibilitaram as horas dedicadas à pesquisa e escrita. Agradeço imensamente ao meu companheiro, Thiago, que desempenhou um papel fundamental em todos os aspectos desta jornada. Ele não apenas proporcionou um ambiente seguro e confortável, atendendo a todas as minhas necessidades, mas também foi meu conselheiro, suporte emocional e financeiro. Sua generosidade permitiu meu intercâmbio na Universidade de Toronto e a continuação da dedicação exclusiva à pesquisa após o término da bolsa. Além disso, Thiago dedicou horas preciosas ao cuidado exclusivo de nosso filho, Benjamin, permitindo-me concluir a escrita. Sem ele, essa fase desafiadora não teria sido possível. Destaco ainda sua contribuição essencial na análise estatística dos dados quantitativos da amostra.

Minha mãe, Ivanilde, também desempenhou um papel crucial, especialmente nos últimos meses do processo, quando Benjamin já estava conosco, demandando atenção constante. Agradeço por seu empenho em deslocar-se várias vezes para garantir dias mais tranquilos, comida nutritiva, casa limpa e, acima de tudo, o amor de avó para meu filho. Seu trabalho incansável de cuidado proporcionou a tranquilidade necessária para a conclusão da escrita.

Dentro dessa rede de cuidado, incluo meu irmão Victor, que viabilizou a presença constante de minha mãe quando necessário. Expresso minha gratidão a todas as pessoas que ofereceram apoio emocional ao longo desses cinco anos de doutorado, em especial, às amigas "doutorandas normais" Carolina, Tatiane, Camila Rafain, Carla e Ana por compartilharem comigo as dificuldades de seguir a pesquisa científica diante de um cenário calamitoso e com as exigências do cuidado cotidianamente impostas, sobretudo, a nós mulheres. Mais do que tudo, agradeço minha amiga Beatriz, não só pelo apoio prático em me auxiliar na organização dos

dados no Excel, mas principalmente pelas conversas, pelos passeios, pelos cafés e, principalmente, por ter me lembrado que a vida não se resume à academia.

O processo de escrita de uma tese de doutorado é, sem dúvida, o mais desafiador. Nesse contexto, agradeço sinceramente Camila Rezende por suas consultorias e por sempre instilar em mim a crença na minha capacidade e na qualidade do meu trabalho. Suas palavras foram um apoio constante, mesmo nos momentos em que não estava diretamente envolvida na escrita. Além dela, e com igual importância, agradeço também à Valesca Ames pelo auxílio na revisão do texto. Seu olhar clínico é incomparável e foi essencial para a qualidade de leitura desta tese.

As relações de afeto desempenham um papel crucial na manutenção da motivação para prosseguir no trabalho científico, e essas relações se desenvolvem também no ambiente acadêmico. Agradeço às experiências enriquecedoras no Programa de Pós-graduação em Sociologia da UFPR, em especial, aos encontros do eixo Gênero, corpo, sexualidade e saúde. Mesmo que minha pesquisa tenha se afastado dessa temática, esses encontros foram generosos em discutir meus textos, proporcionando-me um olhar mais sensível às diversas interseccionalidades que permeiam as práticas alimentares. Sou grata à professora Marlene Tamanini e ao meu colega Henrique Quagliato pela condução de uma pesquisa paralela em meio à pandemia de Covid-19, que ampliou minha maturidade teórica e ética em relação à pesquisa.

Além disso, agradeço por ter sido membro da Associação Nacional Sociologia & Política, auxiliando na organização do Seminário Nacional Sociologia & Política por três anos. Essa experiência proporcionou vivências acadêmicas além da pesquisa, e expressei minha gratidão às professoras Maria Tarcisa Bega e Simone Meucci pela generosidade nos auxiliar nesse processo, mostrando que o trabalho acadêmico pode ser conciliado com momentos de festa e diversão.

Por fim, expressei minha profunda gratidão à professora Josée Johnson, que generosamente me orientou durante meu intercâmbio na Universidade de Toronto. Mesmo diante dos desafios impostos pela pandemia, sua contribuição foi fundamental para o desenvolvimento desta tese, ampliando minha compreensão teórica sobre o tema.

Encerro meus agradecimentos com profunda gratidão à minha orientadora, Miriam Adelman, por proporcionar a liberdade necessária para o desenvolvimento desta pesquisa e por abrir caminhos acadêmicos para mim. Sua análise perspicaz da

realidade social é uma fonte constante de inspiração, e sua paixão por tudo o que faz é um exemplo valioso. Com ela, aprendi que a vida acadêmica pode ser enriquecida por várias paixões, e nenhuma delas é menos importante; pelo contrário, podem se interconectar de maneiras complementares.

When a boy likes nothing but cornflakes, it says less about him than it does about the world he lives in. (WILSON, 2015, p. 33)

RESUMO

O entendimento do vegetarianismo, frequentemente, parte das motivações para aderir a essa prática dietética. Com base nisso, atualmente, é dado como aceito que as principais motivações para deixar ou reduzir o consumo de carne são: a posição ética em relação aos animais; o cuidado com a própria saúde; e a preocupação com o meio ambiente. Essas motivações são, muitas vezes, utilizadas como categoria de segregação das praticantes do vegetarianismo, conferindo-lhes determinadas atitudes e/ou valores de acordo com a razão apresentada. Esse tipo de abordagem, contudo, pode levar a uma certa essencialização das praticantes do vegetarianismo, sugerindo que disposições individuais não apenas orientam a escolha dessa dieta, mas também influenciam o nível de restrição de produtos de origem animal. Esta tese se distancia dessa perspectiva reducionista ao concentrar-se na compreensão do processo de adoção do vegetarianismo, considerando não apenas as motivações, mas, principalmente, as interações que possibilitam a formação da disposição vegetariana. Essa mudança de enfoque implica uma alteração epistemológica da pergunta "Por que você é vegetariano/a?" para "Como você se tornou vegetariano/a?". A resposta a essa indagação é derivada de dados obtidos por meio de 60 respostas a um questionário distribuído em 8 restaurantes vegetarianos em Curitiba, além de 16 entrevistas com 17 participantes. A amostra abrangeu não apenas aqueles que se identificam como vegetarianos, mas também indivíduos com diversas formas de interação com o vegetarianismo, proporcionando uma análise abrangente das experiências variadas com essa prática dietética. A compreensão do desenvolvimento das disposições vegetarianas foi fundamentada na Teoria das Práticas e na Sociologia das Emoções. Por meio dessas abordagens teóricas, observou-se que o desenvolvimento das práticas vegetarianas é mediado por quatro meios principais: Religião, Ciência, Mídia e Relacionamentos Interpessoais. Contudo, ela não é resultado apenas de um processo cognitivo de apreensão de saberes intermediado por esses meios, mas está intimamente relacionada à experiência emocional das participantes. A análise revelou que esses meios não apenas desencadeiam, mas também alimentam emoções específicas que fundamentam as razões para a adesão ou não ao vegetarianismo, assim como a maneira como o "Outro" e o próprio indivíduo são avaliados. Embora diversas experiências emocionais possam ser identificadas nesse processo, destacam-se quatro: culpa, vergonha, orgulho e confiança. A mediação desses meios, juntamente com a experiência emocional, interage com as trajetórias individuais, contribuindo para a diversidade das práticas vegetarianas ao mesmo tempo em que as codifica e objetiva em torno de uma prática comum e reconhecível no sistema alimentar contemporâneo.

Palavras-chave: Prática vegetariana. Disposições. Teoria das Práticas. Emoções. Sociologia da Alimentação, da comida e do comer.

ABSTRACT

The understanding of vegetarianism often begins with the motivations for adopting this dietary practice. Based on this, it is currently accepted that the main motivations for giving up or reducing meat consumption are: ethical considerations regarding animals, concern for personal health, and environmental awareness. These motivations are often used as a category for segregating practitioners of vegetarianism, attributing certain attitudes and/or values to them based on the stated reasons. However, this approach can lead to a certain essentialization of vegetarian practitioners, suggesting that individual predispositions not only guide the choice of this diet but also influence the level of restriction on animal products. This thesis distances itself from this reductionist perspective by focusing on understanding the process of adopting vegetarianism, considering not only the motivations but, more importantly, the interactions that enable the formation of a vegetarian disposition. This shift in focus implies an epistemological change from "Why are you vegetarian?" to "How did you become vegetarian?" The response to this inquiry is derived from data collected through 60 questionnaire responses distributed in 8 vegetarian restaurants in Curitiba, along with 16 interviews involving 17 participants. The sample encompasses not only those identifying as vegetarians but also individuals with various forms of interaction with vegetarianism, providing a comprehensive analysis of diverse experiences with this dietary practice. The comprehension of the development of vegetarian dispositions is grounded in the Theory of Practices and the Sociology of Emotions. Through these theoretical approaches, it is observed that the development of vegetarian practices is mediated by four main channels: Religion, Science, Media, and Interpersonal Relationships. The development of a vegetarian practice, however, is not merely a result of a cognitive process of acquiring knowledge through these channels but is closely related to the participants' emotional experience. The analysis reveals that these channels not only trigger but also sustain specific emotions that form the basis for the decision to adhere or not to vegetarianism, as well as how the "Other" and the individual are evaluated. While various emotional experiences can be identified in this process, four stand out: guilt, shame, pride, and confidence. The mediation of these channels, along with emotional experience, interacts with individual trajectories, contributing to the diversity of vegetarian practices while encoding them around a common and recognizable practice.

Keywords: Vegetarian practice. Dispositions. Theory of Practices. Emotions. Food Studies.

LISTA DE FIGURAS

- FIGURA 1 LOCALIZAÇÃO DOS RESTAURANTES NA CIDADE DE CURITIBA.....73
- FIGURA 2 DISTRIBUIÇÃO DE VALORES E CRENÇAS EM RELAÇÃO À CARNE 95

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 - DISTRIBUIÇÃO DE RESPONDENTES DE ACORDO COM O TIPO DE DIETA.....	77
GRÁFICO 2 - DISTRIBUIÇÃO DE RESPONDENTES COM BASE NA RENDA.....	78
GRÁFICO 3 - DISTRIBUIÇÃO DE RESPONDENTES POR FAIXA ETÁRIA.....	79
GRÁFICO 4 - DISTRIBUIÇÃO DE RESPONDENTES POR ESTADO CIVIL.....	79
GRÁFICO 5 - DISTRIBUIÇÃO DE RESPONDENTES POR GÊNERO.....	80
GRÁFICO 6 - DISTRIBUIÇÃO DE RESPONDENTES POR RAÇA E ETNIA	80
GRÁFICO 7 - DISTRIBUIÇÃO DE RAZÕES/MOTIVAÇÕES POR TIPO DE DIETA (DADOS DO QUESTIONÁRIO)	92

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 MEIOS E SEUS COMPONENTES QUE CONTRIBUEM PARA A ADESÃO À PRÁTICA VEGETARIANA	108
---	-----

LISTA DE TABELAS

TABELA 1 - CARACTERÍSTICAS DOS RESTAURANTES VEGETARIANOS PARTICIPANTES DA PESQUISA.....	73
TABELA 2 - QUANTIDADE DE RESPONDENTES DO QUESTIONÁRIO POR RESTAURANTE.....	74
TABELA 3 - PERFIL SOCIOECONÔMICO DAS/DOS ENTREVISTADAS/OS.....	82
TABELA 4 - DESCRIÇÃO DOS PADRÕES DIETÉTICOS DAS/DOS ENTREVISTADAS/OS	84
Tabela 5 TRAJETÓRIAS DAS ENTREVISTADAS NA PRÁTICA VEGETARIANA EM ORDEM CRONOLÓGICA	99
TABELA 6 - RELAÇÃO ENTRE TRAJETÓRIAS, MEIOS E SIGNIFICADOS	105

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	17
2 O VEGETARIANISMO NO CONTEXTO DAS PRÁTICAS ALIMENTARES CONTEMPORÂNEAS	29
3 VOCÊ É O QUE VOCÊ COME: UMA REVISÃO CRÍTICA DO ESTADO DA ARTE SOBRE A PRÁTICA VEGETARIANA E SUAS MOTIVAÇÕES.....	38
4 O VEGETARIANISMO COMO PRÁTICA INCORPORADA: UMA ABORDAGEM A PARTIR DA TEORIA DAS PRÁTICAS SOCIAIS E DA SOCIOLOGIA DAS EMOÇÕES	49
4.1 O QUE SÃO PRÁTICAS SOCIAIS: UMA DEFINIÇÃO DE ACORDO COM THEODORE SCHATZKI	51
4.2 A OBJETIVAÇÃO DAS PRÁTICAS SOCIAIS: OS CONCEITOS DE HABITUAÇÃO E COORDENAÇÃO DE ALAN WARDE.....	59
4.3 A EXPERIÊNCIA EMOCIONAL COMO ELEMENTO DETERMINANTE DA DISPOSIÇÃO: A ABORDAGEM DA SOCIOLOGIA DAS EMOÇÕES DE J.M. BARBALET E JONATHAN H. TURNER	63
5 OS CAMINHOS METODOLÓGICOS DA CONDUÇÃO DO ESTUDO: TÉCNICAS DE AMOSTRAGEM E COLETA DE DADOS	71
6 EXPLORANDO A DISPOSIÇÃO VEGETARIANA: MOTIVAÇÕES, ATITUDES E A JORNADA INDIVIDUAL.....	91
7 VEGETARIANISMO RELIGIOSO: PRÁTICAS COMPARTILHADAS, NEGOCIAÇÕES E APROPRIAÇÕES SIMBÓLICAS.....	109
7.1 O VEGETARIANISMO NAS CRENÇAS DA IGREJA ADVENTISTA DO SÉTIMO DIA, DO BUDISMO E DO MOVIMENTO HARE KRISHNA.....	110
7.2 VEGETARIANISMO RELIGIOSO E AS PRÁTICAS COMPARTILHADAS DO COMER.....	117
7.3 BREVE NOTA SOBRE OS SENTIDOS DO VEGETARIANISMO NAS PRÁTICAS RELIGIOSAS.....	128
7.4 VEGETARIANISMO E ESPIRITUALIDADE NAS PRÁTICAS ALTERNATIVAS DE CURA	130

8 O CORPO VEGETARIANO: A CIÊNCIA COMO INTERMEDIADORA DOS SENTIDOS E DA CONFIANÇA NA CONSTITUIÇÃO DA PRÁTICA VEGETARIANA

139

8.1 A INTELIGIBILIDADE DA CARNE NA PRÁTICA DO COMER BRASILEIRO: A EXPERIÊNCIA DA FALTA DA CARNE COMO UMA DISPOSIÇÃO INCORPORADA

141

8.2 A RESSIGNIFICAÇÃO DA SENSAÇÃO DA FALTA DA CARNE NA PRÁTICA VEGETARIANA..... 146

8.3 AS CIÊNCIAS DA SAÚDE E DA NUTRIÇÃO COMO SUPORTE PARA A PRÁTICA VEGETARIANA INDIVIDUAL 155

8.4 O RETORNO AO CORPO: NOTAS SOBRE A EXPERIÊNCIA SAUDÁVEL DA PRÁTICA VEGETARIANA 166

9 O VOCABULÁRIO VEGETARIANO: SIGNIFICANDO A PRÁTICA E A EXPERIÊNCIA VEGETARIANA ATRAVÉS DA INTERMEDIÇÃO MIDIÁTICA .. 171

9.1 A INTERMEDIÇÃO CULTURAL DA PRÁTICA VEGETARIANA: AS FORMAS DE OBJETIVAÇÃO E CODIFICAÇÃO POR MEIO DOS AMBIENTES VIRTUAIS . 172

9.2 A CONSTRUÇÃO IMAGINÁRIA DA PRÁTICA VEGETARIANA: SIGNIFICANDO A MORTE DOS ANIMAIS E DA RESPONSABILIDADE ATRAVÉS DOS DOCUMENTÁRIOS 185

9.3 ATRIBUIÇÃO DE RESPONSABILIDADE NA PRÁTICA VEGETARIANA: A EXPERIÊNCIA EMOCIONAL DA CULPA..... 202

10 A EXPERIÊNCIA SOCIAL NA PRÁTICA VEGETARIANA: OS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS COMO ELEMENTO DA DISPOSIÇÃO E DA ATRIBUIÇÃO DE SENTIDO..... 215

10.1 O OUTRO COMO FATOR DETERMINANTE NO PROCESSO DE INTRODUÇÃO E ADOÇÃO DA PRÁTICA VEGETARIANA..... 217

10.2 OS ENCONTROS FACE A FACE E A EXPERIÊNCIA EMOCIONAL DA VERGONHA NA PRÁTICA VEGETARIANA 226

10.3 AS CONSEQUÊNCIAS DA PRESERVAÇÃO DOS VÍNCULOS SOCIAIS NA PRÁTICA VEGETARIANA 237

10.4 A EXPERIÊNCIA SOCIAL DAS PRATICANTES DO VEGETARIANISMO: O AMBIENTE Cárneo COMO DEFINIDOR DA PERCEPÇÃO DE SI E DOS OUTROS 242

11 CONCLUSÃO 252

REFERÊNCIAS.....	261
PRODUÇÕES AUDIOVISUAIS	270
ANEXO 1 – ROTEIRO DAS ENTREVISTAS EM PROFUNDIDADE.....	271
ANEXO 2 – QUESTIONÁRIO DISTRIBUIDO NOS RESTAURANTES.....	274

1 INTRODUÇÃO

Por que você é vegetariana/o? Essa é uma pergunta comum que praticamente todas as pessoas adeptas dessa prática dietética já se depararam em algum momento de suas trajetórias. Ela sugere uma estranheza resultante da premissa de que seguir uma dieta a base de plantas é atípico ou, no mínimo, fora do comum. Esse pressuposto revela, ainda, uma percepção de que o consumo de carne e outros produtos de origem animal é a norma e, conseqüentemente, não necessita ser justificada. Como resultado, a escolha pelo vegetarianismo frequentemente é vista como uma exceção, uma prática desviante que, conseqüentemente, demanda uma explicação. O aumento do número de pessoas que adotam essa dieta em diversas partes do mundo tem intensificado esse questionamento e o transformado em mais do que uma mera curiosidade, mas também em uma questão de interesse científico. Várias pesquisas acadêmicas têm explorado essa pergunta, buscando entender o que motiva alguém a abrir mão, total ou parcialmente, do consumo de alimentos de origem animal.

O que se tem observado é que o resultado desse questionamento é praticamente unânime. As motivações para aderir a esse tipo de dieta, geralmente, se resumem a ética em relação aos animais, preocupação com o meio ambiente e cuidado com a própria saúde (RUBY, 2012). Todas essas justificações podem ter diferentes enquadramentos, podendo ser significadas em termos culturais, religiosos ou filosóficos. No entanto, cada vez mais elas se relacionam às contradições da ordem alimentar contemporânea que, de forma consciente ou não, invadem a vida cotidiana das pessoas. Essa relação se deve à percepção de que a industrialização e a globalização da produção de alimentos frequentemente estão associadas a condições de vida precárias dos animais, além de terem impactos negativos na saúde humana e no meio ambiente.

Essa característica traz consigo um outro elemento desse cenário. Ao se relacionar aos desafios da ordem alimentar global, o vegetarianismo se inscreve em um conjunto de práticas emergentes que buscam solucionar os riscos desse sistema por meio das escolhas do que comprar no supermercado. Contrária à visão que compreende o consumo apenas pelo seu viés alienante, tem-se apontado como essa esfera de ação vem se constituindo como uma estratégia para lidar com as contradições do sistema alimentar contemporâneo (ex. HUDDART KENENEDY;

BAUMANN, 2019; AZEVEDO, 2015; PORTILHO, 2020; CAIRNS; JOHNSTON, 2018). Diante da angústia, desconfiança e até mesmo medo da comida que lhes é disposta, as pessoas procuram controlar a sensação de risco por meio de ações corriqueiras e cotidianas como, por exemplo, comprar suas frutas em uma feira de produtores locais. Além disso, esse tipo de atitude em relação ao consumo também parte de uma sensação de responsabilidade, muitas vezes, compreendida como uma consciência do papel individual na perpetuação e resolução de aspectos problemáticos do sistema alimentar (JOHNSTON; SZABO, 2010). Nesse contexto, a resposta à pergunta “por que você é vegetariana/o?” pode ser descrita, ainda, como uma atitude reflexiva diante dos novos ambientes em que se estruturam as relações entre comida, indivíduo e sociedade.

O conceito de reflexividade pode ser entendido como a capacidade de uma pessoa ou de um sistema de observar, analisar e avaliar a si mesmo, suas ações, crenças, valores e práticas. Ele envolve um processo de autorreflexão, autoconhecimento e autoavaliação, no qual se consideram as próprias experiências, ações e entendimentos de maneira crítica (GIDDENS; LASH; BECK, 2012). Embora este conceito procure relacionar estrutura e subjetividade, em que a atitude reflexiva é resultado de um contexto histórico e social, muitas vezes, nos estudos sobre práticas alimentares, ele tende a ser reduzido a uma questão de consciência individual (WARDE, 2016). Assim, apesar da longa tradição amparada nas abordagens estruturalistas e culturalistas¹ (LUPTON, 1996), muitas pesquisas sobre a alimentação, a comida e o comer têm dado protagonismo aos fatores individuais, tornando as decisões sobre o que se come uma questão, majoritariamente, de atitudes e valores idiossincráticos.

Essa abordagem é particularmente observável nos estudos sobre vegetarianismo. Durante o processo de levantamento do estado da arte sobre o tema,

¹A abordagem estruturalista se concentra nas estruturas sociais, políticas e econômicas que moldam o sistema alimentar e influenciam a produção e a distribuição de alimentos. Isso inclui fatores como a organização da indústria alimentícia, a globalização dos mercados e a distribuição desigual de recursos econômicos entre países e regiões (FRIEDMANN, 1987). Essa abordagem, portanto, procura relacionar como essas estruturas afetam a disponibilidade, acessibilidade e qualidade dos alimentos, bem como as desigualdades sociais e econômicas que surgem no sistema alimentar (BENNETT, 2005). A culturalista, por outro lado, se concentra na relação entre alimentação e cultura. Os pesquisadores que adotam essa abordagem exploram como os alimentos são usados para construir identidades culturais, rituais e valores simbólicos em diferentes sociedades (DOUGLAS, 1975). Eles também investigam como as escolhas alimentares e os padrões de consumo são influenciados por fatores culturais, como tradições alimentares, gênero e etnia (COUNCIL, 1986).

constatei uma tendência a compreender a adoção dessa dieta a partir de atributos particulares. Nessa perspectiva, uma combinação de características específicas seriam os fatores definidores para alguém praticar o vegetarianismo, tais como gostar de animais ou ter consciência ambiental, por exemplo. Além disso, determinadas crenças, atitudes e valores seriam indício do tipo de vegetarianismo praticado. Isso se manifestaria, justamente, através das motivações apontadas para aderir a essa prática alimentar em que quanto mais ética a motivação, mais consciente a pessoa seria e, conseqüentemente, mais estrita a prática vegetariana adotada. Nesse sentido, adotar o veganismo, umas das práticas mais estritas da dieta vegetariana, ou o flexitarianismo, uma prática que apenas diminui consideravelmente o consumo de carne, seriam resultado de tipos particulares de consciência.

Apesar da prevalência desse ponto de vista, alguns estudos têm demonstrado as limitações dessa ênfase. Guthman (2008), por exemplo, demonstra como a capacidade de escolha dos alimentos está associada às condições econômicas e sociais em que as pessoas vivem. Isso significa que a atitude reflexiva em relação ao sistema alimentar não ocorre em um vácuo, mas também é um reflexo das estratificações de gênero, classe e raça. No vegetarianismo, especificamente, algumas pesquisas sugerem, ainda, que a disposição para adotar essa prática alimentar não é algo inerente e constituinte de uma categoria especial de indivíduos, mas ocorre a partir da socialização com outros adeptos e a partir de um processo de aprendizagem e conversão (ver, por exemplo, WILSON; WEATHERALL; BUTLER, 2004; CHERRY, 2006; LIRA, 2013; COLOMÉ, 2018). A conclusão contrária é efeito, justamente, da forma como se dirige a questão do vegetarianismo a essas pessoas. A pergunta “por que você é vegetariana/o?”, em geral, força a pessoa a formular uma narrativa racional e coerente cujas motivações acabam se tornando o elemento fundante e causal da adoção de uma dieta vegetariana.

No entanto, quando iniciei a etapa de estudo de campo desta pesquisa, observei que para que essa narrativa seja construída, é necessário que já se tenha familiaridade com o vocabulário do discurso vegetariano, o que pressupõe a existência de um processo de aprendizado prévio à elaboração das motivações. A condução deste estudo foi feita com respondentes² de um questionário e entrevistas em

² A maioria das pessoas que responderam ao questionário e participaram das entrevistas se identificam com o gênero feminino, em função disso a totalidade da amostra será sempre referenciada pelo

profundidade. Os questionários foram espalhados em 8 restaurantes vegetarianos na cidade de Curitiba e obteve 60 participantes dentre os quais 16 concederam as entrevistas em profundidade. Uma das entrevistas foi realizada com um casal, totalizando 17 pessoas entrevistadas. Excetuando uma respondente do questionário, todas as demais vieram de contextos sociais e familiares cujo consumo de carne e outros produtos de origem animal era a norma. Dessa forma, o relacionamento com a prática vegetariana ocorreu posteriormente às suas socializações primárias.

Embora a maioria das pessoas que entrevistei enfatizasse que a adoção do vegetarianismo é um processo fundamentalmente individual, ao narrar os detalhes dessa transição elas apontavam diversas influências que contribuíram para o estabelecimento de suas crenças, valores e atitudes vegetarianas. Isso é particularmente observável nas narrativas das pessoas que praticam essa dieta a mais tempo. Dependendo da duração de sua prática vegetariana, percebe-se uma tendência à homogeneidade em seus discursos, sugerindo a existência de um processo de coordenação das disposições em direção a essa prática dietética. Além disso, observei que o estabelecimento dos valores, das atitudes e até mesmo das motivações ocorriam concomitante ou após o estabelecimento de uma prática vegetariana e não o contrário. Esse processo, além de desafiar a noção de que essas características são fruto de uma consciência particular, demonstra que elas são influenciadas e aprendidas, tal qual outras formas de comer, como a estabelecida pela cultura cárnea. Assim sendo, como afirma Foucault, “quanto mais se pratica, mais o Outro se afirma” (FOUCAULT, 2019, p. 129), conforme a prática vegetariana era desenvolvida, os significados atribuídos a ela tendiam a se alinhar em torno de sentidos comuns e reconhecíveis intermediados pelo relacionamento das influências em prol do vegetarianismo.

No entanto, quem pratica uma dieta vegetariana em contextos em que ela não é a norma, muitas vezes, eclipsa de suas narrativas esse processo de aprendizagem, gerando uma sensação de que a disposição para aderir a essa prática é resultante unicamente de suas consciências individuais. Dessa forma, esta tese busca contribuir para o avanço do conhecimento acadêmico sobre a prática vegetariana ao se dedicar na compreensão de como se configura um processo de adoção do vegetarianismo

abrangendo não apenas sua posição em relação às suas motivações, mas a partir das interações que possibilitam a constituição da disposição vegetariana. Ao fazer isso, proponho uma alteração epistemológica de “Porque você é vegetariana/o” para “Como você se tornou vegetariana/o”. Para isso, procuro responder as seguintes perguntas: como se desenvolve uma prática vegetariana em uma sociedade cuja cultura alimentar é majoritariamente pautada no consumo de produtos de origem animal?; que tipo de interações e experiências possibilitam o desenvolvimento dessa prática?; como e que tipo de sentidos emergem da participação em práticas vegetarianas? e qual a especificidade do desenvolvimento de uma prática vegetariana no Brasil?

Para responder a essas perguntas, proponho compreender o vegetarianismo a partir do conceito de prática social. Originário da intersecção de várias correntes de pensamento, esse conceito surgiu como resposta à necessidade de superar os dualismos na análise social, destacando a importância de considerar tanto as estruturas sociais quanto a agência individual. (SCHATZKI; CETINA, 2001). Nas ciências sociais, alguns dos seus principais representantes são Pierre Bourdieu, Anthony Giddens e Michel Foucault. Entendidos como pertencentes da primeira geração da teoria das práticas, embora com ênfases e abordagens diferentes, todos esses pensadores reconhecem a centralidade das práticas sociais na organização de experiências individuais e coletivas, harmonizando a compreensão individual e compartilhada do mundo. A partir desses teóricos, uma série de outros estudos foram desenvolvidos constituindo o que tem se chamado de segunda geração da teoria das práticas, cujo principal representante dessa vertente teórica é Theodore R. Schatzki.

Conforme a sua teoria, as práticas são compostas por atividades repetitivas e cotidianas que permeiam a vida das pessoas, incorporando tanto as dimensões do “fazer” quanto do “dizer”. Isso implica que a análise deve se concentrar não apenas na atividade prática em si, mas também em suas formas de representação. Assim, as práticas envolvem ações individuais e coletivas que incorporam normas, significados, objetos e habilidades específicas. De acordo com Schatzki (1996), ainda, as práticas apresentam uma dimensão coletiva e histórica que vai além das contribuições individuais. Isso significa que as práticas têm uma história e podem ser transmitidas entre gerações por meio do ensino e da aprendizagem, resultando em uma compreensão compartilhada e, às vezes, em uma capacidade coletiva aprimorada para executá-las. Dessa forma, para o autor, as práticas existem por si mesmas,

embora ele reconheça a importância das performances na sua objetivação e transformação. A partir da estrutura conceitual de Schatzki, outros autores têm utilizado as práticas sociais como abordagem teórica de análise da vida social dentre os quais se destaca Alan Warde. Sua pesquisa se concentra na análise das práticas do comer, analisando os artefatos que contribuem para a objetivação, habitação e coordenação das práticas da comensalidade.

Juntos, tanto os autores da primeira quanto os da segunda geração – bem como outros autores dessa vertente – formam a base da abordagem teórica deste estudo. A partir dela, o vegetarianismo não é reconhecido por meio de decisões isoladas, mas está conectado em um contexto específico e relacionado a outras práticas que não se limitam apenas às alimentares, abrangendo também um conjunto diverso de práticas sociais e culturais interconectadas, como as dos movimentos sociais em defesa dos direitos dos animais, da saúde e da gastronomia, por exemplo. Com base nessa perspectiva teórica, é possível analisar como a prática vegetariana é incorporada na vida cotidiana de seus participantes, considerando a preparação de alimentos, as normas sociais, os contextos culturais e as interações sociais. Nesse sentido, em vez de simplificar as escolhas alimentares vegetarianas como uma decisão de "sim" ou "não" à carne decorrente de motivações específicas, a abordagem das práticas permite uma análise contextualizada da constituição das disposições vegetarianas, levando em conta diferentes experiências com essa dieta e como elas são intermediadas de forma que se objetivem como uma prática comum e reconhecível.

Além disso, o fato de a amostra ter sido constituída através de frequentadoras de restaurantes vegetarianos, torna a perspectiva das práticas sociais particularmente pertinente neste estudo. Esses estabelecimentos, embora destinados principalmente a adeptos da dieta vegetariana, também são frequentados por quem não segue os princípios do vegetarianismo cotidianamente. Dessa forma, a amostra desta pesquisa apresenta a particularidade de ser composta por um grupo diverso de pessoas que não necessariamente se identificam como vegetarianas, mas que apresentam diversas formas de interação com o vegetarianismo, como aquelas que se engajam em movimentos políticos organizados até as que interagem com a prática de forma esporádica, ou seja, apresentam uma dieta com carne – seja de forma reduzida ou não. Dentre as pessoas que responderam ao questionário, 15% declararam que apresentam uma dieta cárnea e 26,7% uma dieta cárnea reduzida. Em relação às

peças que participaram da fase das entrevistas, sete apresentam uma dieta ovolactovegetariana, sete uma dieta vegana, duas uma dieta carne e uma pessoa tem uma dieta carne reduzida.

Apesar dessa diversidade dietética, considero que todas essas frequentadoras, de alguma forma, praticam o vegetarianismo. O que os diferencia é o grau e a natureza desse envolvimento. Algumas pessoas veem o vegetarianismo como algo ocasional, limitando-se a visitar restaurantes vegetarianos de tempos em tempos. Para outras, o vegetarianismo é uma parte fundamental de suas vidas e identidades. Além disso, há casos de práticas "desviantes", em que, mesmo se considerando vegetarianas ou veganas, ocasionalmente consomem peixe ou outros produtos de origem animal. Assim, analisar a dieta vegetariana por meio da abordagem da Teoria das Práticas é uma forma de englobar todas essas pessoas e considerar essa diversidade de interações e níveis de envolvimento com o vegetarianismo não como resultado de atributos individuais preexistentes, mas sim relacionados às experiências das pessoas. Isso significa que o tipo de envolvimento e o significado atribuído ao vegetarianismo são moldados pela forma como as pessoas o praticam e pelas oportunidades que têm para desenvolver essa dieta em suas vidas.

Dentro desse contexto, esta tese busca responder também à seguinte pergunta: o que influencia os diversos níveis de envolvimento com o vegetarianismo? Contudo, ao longo da pesquisa, percebi que uma abordagem baseada apenas na análise das práticas sociais não seria suficiente para responder a esse questionamento e compreender a complexidade dessa prática dietética. Era essencial incluir também a perspectiva da sociologia das emoções. Essa necessidade surgiu a partir da minha própria experiência emocional durante as entrevistas em profundidade.

Eu não me considero vegetariana, dessa forma, minha prática vegetariana é bem diferente da maior parte da minha amostra. Contudo, durante as entrevistas com pessoas que adotavam práticas vegetarianas mais rígidas, eu escolhi não revelar essa informação. Inicialmente, justifiquei essa decisão como uma forma de facilitar a conversa e fazer com que os entrevistados se sentissem mais à vontade comigo, e isso é parcialmente verdade. No entanto, ao refletir mais profundamente sobre minha escolha, percebi que eu a escondia, em parte, devido à vergonha. Afinal, como poderia eu, alguém que consome carne, conduzir uma pesquisa sobre vegetarianismo? Mais especificamente, o que essas pessoas pensariam de mim se descobrissem a verdade? Além disso, a decisão de não compartilhar que eu não era vegetariana

também era acompanhada por um forte sentimento de culpa. Após passar um tempo significativo ouvindo e lendo sobre as consequências da produção de carne, era quase inevitável não sentir esse sentimento. Mesmo que eu soubesse que parte dessa culpa estava relacionada à cultura de responsabilização individual, era difícil não a experimentar. Como consequência, ao longo dos dois meses em que me aprofundei nas histórias e motivações das pessoas que aderiram ao vegetarianismo, minha ingestão de produtos de origem animal diminuiu consideravelmente.

A partir dessa minha experiência emocional no decorrer da pesquisa, percebi a importância das emoções no estabelecimento das disposições para o vegetarianismo. Nesse sentido, procuro responder, ainda, à pergunta: que tipo de experiência emocional se relaciona com o desenvolvimento ou não de uma prática? E, mais especificamente, como a experiência emocional atua nesse desenvolvimento? Pergunto isso porque, apesar de ter sido afetada pela vergonha e pela culpa, eu não aderi a uma prática vegetariana prolongada. Especialmente após o término da fase das entrevistas, esses sentimentos praticamente desapareceram, o que sugere que, para que se tenha o efeito de motivar a adesão a essa prática dietética, é necessário que se constitua um relacionamento mais duradouro e intenso com as diversas influências em prol do vegetarianismo. Dessa forma, o tipo de influência, bem como a intensidade com que se relaciona com ela, pode ser um fator importante para o tipo de prática desenvolvida.

É relevante notar, conforme enfatizado por Barbalet (2001), que a avaliação emocional e a preparação de reações comportamentais nem sempre ocorrem de maneira consciente. Em outras palavras, as emoções podem influenciar o comportamento sem que a pessoa esteja plenamente ciente dessas emoções. A conscientização de um sentimento está diretamente relacionada à capacidade de expressá-lo verbalmente, mas muitas atividades emocionais são controladas por áreas do cérebro que não estão diretamente ligadas à linguagem. Isso implica que as pessoas podem não ter pleno conhecimento do que as motiva, não ser capazes de expressar verbalmente seus sentimentos e podem não compreender de maneira clara as emoções que afetam seu estado emocional (BARBALET, 2001). Assim sendo, a análise que empreendi das experiências emocionais, na maior parte das vezes, não advém de narrativas conscientes das participantes da pesquisa a respeito de determinado sentimento. Esse exame foi feito, principalmente, com base nos pressupostos teóricos de Jack M. Barbalet e Jonathan H. Turner. Ambos contribuem

na análise das emoções como um componente central das disposições para agir. Além disso, eles observam como diferentes contextos e estruturas sociais podem moldar experiências emocionais distintas.

A partir dessas abordagens teóricas e da análise dos dados obtidos, a resposta às perguntas propostas apontou que o desenvolvimento da prática vegetariana e suas diversas disposições estão intimamente relacionadas aos diferentes contextos em que ela é aprendida e desenvolvida. Esses contextos eu denominei de “meios”. Os meios referem-se aos conjuntos contextuais que introduzem, ensinam, mantêm ou desencorajam a prática vegetariana, incorporando arranjos sociais, saberes, ações e artefatos. A identificação desses meios foi conduzida em duas etapas: a primeira envolveu a organização temporal das narrativas dos entrevistados, revelando variações na forma como as experiências eram apresentadas. A segunda etapa concentrou-se na identificação de eventos-chave nas trajetórias dos participantes que afetaram suas escolhas dietéticas e a forma como interpretavam a prática vegetariana. Esses eventos estavam intrinsecamente ligados aos meios que estruturavam a prática, influenciando não apenas a forma como ela era realizada, mas também o significado atribuído a ela. Os quatro principais meios identificados, a saber, Religião, Ciência, Mídia e Relacionamentos Interpessoais, interagiram de maneira complexa nas trajetórias individuais dos participantes, moldando a natureza e a diversidade da prática vegetariana.

Vale ressaltar que esses meios não exercem uma influência unilateral, mas cada participante desenvolve um relacionamento específico com cada um deles em que a experiência emocional é um fator importante dessa dinâmica. Além disso, nem todos os meios apareceram em todas as trajetórias. Por exemplo, o meio religioso teve um papel limitado em algumas práticas. Em contraste, o meio midiático é praticamente onipresente na configuração do vocabulário e das disposições vegetarianas.

A partir do desenvolvimento da prática vegetariana intermediada por esses meios, novas identificações identitárias ou formas de se colocar no mundo são engendradas. Ao mesmo tempo, observei que essas práticas não se desconectam das antigas categorias sociológicas da diferença. Classe, raça, gênero e etnia se apresentam se não como definidores, ao menos como facilitadores para o engajamento com as diversas formas de praticar o vegetarianismo. Nesse processo, analisei como se configura a relação com o corpo, com as emoções e a construção

de uma nova moralidade que passa a ditar seu relacionamento com o mundo e os outros que passam a interagir com sua prática.

Tendo isso exposto, esta tese está dividida em duas partes. A primeira é constituída por cinco capítulos. No primeiro deles, *O Vegetarianismo no Contexto das Práticas Alimentares Contemporâneas*, eu discuto como a prática do vegetarianismo se entrelaça com a modernidade alimentar e como isso é importante para compreender as disposições vegetarianas na atualidade. O capítulo seguinte, *Você é o que Você Come: Uma Revisão Crítica do Estado da Arte sobre a Prática Vegetariana e suas Motivações*; tem o propósito de apresentar os limites da abordagem das motivações para compreender a adoção da prática vegetariana. Já no capítulo *Vegetarianismo como Prática Incorporada: Uma Abordagem A Partir da Teoria das Práticas Sociais e da Sociologia das Emoções* eu apresento os principais pontos dessas teorias e como elas podem ser eficientes para compreender o desenvolvimento das disposições vegetarianas. Por fim, no capítulo *Os Caminhos Metodológicos da Condução do Estudo: Técnicas de Amostragem e Coleta de Dados* são demonstradas as metodologias de coleta de dados, assim como o perfil geral da amostra coletada. Em conjunto, esses capítulos constituem a base pela qual os dados desta pesquisa foram compreendidos e analisados.

A segunda parte desta tese, por sua vez, contém os capítulos resultantes da análise dos dados. No capítulo *Explorando a Disposição Vegetariana: Motivações, Atitudes e a Jornada Individual*, eu analiso os principais resultados provenientes dos dados dos questionários, assim como apresento as trajetórias individuais das participantes da pesquisa com a prática vegetariana. A partir delas, identifiquei os quatro principais meios pelos quais a prática vegetariana contemporânea se desenvolve. Os capítulos seguintes se dedicam a analisar cada um desses meios individualmente. No capítulo *Vegetarianismo Religioso: Práticas Compartilhadas, Negociações e Apropriações Simbólicas*, eu apresento o relacionamento de quatro participantes com a prática vegetariana de três vertentes religiosas distintas: a adventista, a budista e a Hare Krishna. Além disso, discuto como algumas práticas de cura e da medicina alternativa se apropriam de visões religiosas sobre o corpo, a comida e o comer. O capítulo *O corpo Vegetariano: A Ciência Como Intermediadora dos Sentidos e da Confiança na Constituição da Prática Vegetariana* é dedicado a explicar como o discurso científico e seus representantes contribuem, sobretudo, na transição da dieta, embora construam uma relação complexa e, muitas vezes,

contraditória com as praticantes do vegetarianismo. O capítulo seguinte, *O Vocabulário Vegetariano: Significando a Prática e a Experiência Vegetariana Através da Intermediação Midiática*, demonstra o papel central da mídia na coordenação das práticas vegetarianas, assim como de despertar o desejo para aderir ou se aprofundar nesse modo de comer através de um enquadramento que responsabiliza e culpabiliza, sobretudo, o consumo individual pelos problemas e resoluções do sistema alimentar contemporâneo. Por último, no capítulo *A Experiência Social na Prática Vegetariana: Os Relacionamentos Interpessoais Como Elemento da Disposição e da Atribuição de Sentido* eu apresento a importância dos relacionamentos interpessoais para a constituição individual da prática e da forma como as praticantes percebem a si e o vegetarianismo. Nele, eu demonstro como algumas definições comuns a respeito da prática vegetariana são resultado, justamente, dessa interação social, seja com praticantes ou não do vegetarianismo.

PRIMEIRA PARTE

2 O VEGETARIANISMO NO CONTEXTO DAS PRÁTICAS ALIMENTARES CONTEMPORÂNEAS

O vegetarianismo é, essencialmente, uma prática definida pela evitação do consumo de produtos de origem animal. Contudo, interna a essa definição generalizante, a prática apresenta diferentes performances em relação a essa evitação, podendo variar desde quem consome carnes eventualmente até quem evita qualquer produto de origem animal sempre que possível (BEARDSWOTH; KEIL, 1991). Esse movimento é praticado há séculos e em diferentes partes do mundo. Contudo, ao fazer um recorte temporal, observa-se que os sentidos e as performances atrelados a essa prática de comer não se referem apenas a uma questão geográfica ou cultural, mas também às alterações em diferentes ambientes que se relacionam ao comer no decorrer do tempo.

Embora sejam difíceis de rastrear, as origens do vegetarianismo estão associadas às práticas religiosas e filosóficas. Religiões como o hinduísmo e o jainismo da Índia antiga, além dos cristãos gnósticos na Idade Média praticavam o vegetarianismo como uma forma de garantir a evolução espiritual humana (SPENCER, 2016). Em função disso, associavam a abstinência da carne não só como uma purificação da alma como, também, do corpo, o que questionava o entendimento da saudabilidade desse alimento (SPENCER, 2016; LIRA, 2013). Nessas práticas religiosas, o vegetarianismo era visto como uma expressão do ascetismo espiritual e, até certo ponto, como uma escolha voltada para a saúde humana. Pelo viés filosófico, por outro lado, o sentido da prática vegetariana era dado, em especial, pelo questionamento moral do consumo de animais. Na antiguidade grega, por exemplo, Pitágoras e seus discípulos consideravam o consumo de animais relativo ao assassinato, pois, com base nos princípios da transmigração da alma, os animais utilizados na alimentação poderiam habitar uma alma que outrora fora humana, mas que, naquele momento, se apresentava como um pato, uma vaca ou uma ovelha (BEARDSWORTH; KEIL, 1997). No decorrer da história, outros filósofos também defenderam o vegetarianismo por acreditarem que os animais possuíam capacidades racionais e, com base nisso, o seu consumo seria imoral (LIRA, 2013). A moralidade desse consumo, todavia, residia muito mais no desenvolvimento do caráter humano do que na percepção de que os animais detinham algum direito inerente à vida. Além disso, outras mudanças contextuais também passaram a

interagir com a prática vegetariana. Entre os séculos XVI e XVIII na Europa, diante de um cenário de aumento de consumo de carne, diversos médicos passaram a defender a abstinência de carne e o vegetarianismo como forma de garantir uma vida longa e livre de doenças (BEARDSWORTH; KEIL, 1991).

Com o decorrer do tempo, pode-se afirmar que o entendimento sobre a prática vegetariana em si não sofreu grandes alterações. Ela continua atrelada à evitação, sobretudo, do consumo de carne. Embora os sentidos atrelados à religião tenham se eclipsado em alguma medida, a saúde e a ética em relação ao consumo de animais continuam a ser questionadas. Contudo, esse questionamento passou por algumas alterações. A partir da fundação da Sociedade Vegetariana e do surgimento de grupos de defensores dos animais no século XIX, o debate a respeito da moralidade do consumo de carne passou a ser alicerçado na defesa dos animais como seres detentores de direito (SPENCER, 2016). Essa pauta foi reforçada pela perspectiva abolicionista defendida por filósofos como Peter Singer, Tom Regan e Gary Francione³. Nesse sentido, o vegetarianismo passou a se relacionar, também, com outras práticas como a jurídica e a política e, até mesmo, acadêmicas.

No entanto, mesmo que os fundamentos filosóficos e jurídicos continuem a basear o princípio ético em favor da vida dos animais na prática vegetariana, em especial a vegana (PERROTA, 2017; LIRA, 2013), esses pressupostos eram pouco mencionados nas entrevistas que realizei. Quando o vegetarianismo era defendido como uma prática em prol dos animais, os argumentos utilizados se referiam muito mais ao sofrimento imposto a esses seres no sistema de produção industrial. As novas

³ A ética em defesa da causa animal é defendida por Singer (2010) a partir do princípio de igualdade entre os seres e sua capacidade de sofrer. De acordo com o filósofo, é a sensibilidade e não a racionalidade que fundamentam o reconhecimento dos direitos dos animais. Dessa forma, Singer se afasta do argumento em favor da racionalidade e das características que legitimariam a hierarquia entre os seres em favor da senciência. Seria, portanto, a capacidade de sentir que fundamenta a igualdade entre as espécies e, com base no princípio moral de igual consideração de interesses, valida a defesa pela liberação animal. Regan (1982), por outro lado, parte de um argumento distinto em favor do abolicionismo dos animais. O filósofo parte do pressuposto de que a vida desses seres tem valor em si e não deve ser medida em função de sua instrumentalidade. Independentemente do valor dado pelos humanos, a vida dos animais apresenta um valor inerente. Em função disso, dispô-las como objeto ou um meio para atingir um fim de interesse humano é considerado por ele como uma violação desse direito moral. Francione, por sua vez, dialoga com os conceitos defendidos por Singer e Regan ao advogar em favor da lógica abolicionista a partir da recusa de qualquer uso dos animais em benefício humano em função, justamente, da senciência. Para o filósofo, ao utilizar o critério da senciência proposto por Singer, recusa-se que a ideia de que é necessário deter certas características alicerçadas pelo modo de ser humana para se ter direito moral à existência e não serem tidos como produtos ou objetos. Francione, no entanto, sustenta que apenas a garantia moral é muito frágil para salvaguardar esse direito, sendo necessário conferir aos animais um status jurídico de sujeitos de direito.

ordens alimentares modernas passaram a agrupar uma série de novas práticas de produção e consumo, alterando seus artefatos, bem com nossa relação com eles (NIEDERLE; WESZ JUNIOR, 2018). Nesse processo, as práticas em torno da obtenção de proteína animal ganharam outros contornos e, com isso, a forma como os animais passaram a ser tratados se alteraram significativamente.

Em prol da eficiência e da democratização do consumo, o processo de produção de proteína animal foi mecanizado, racionalizado e mantido a custos mínimos (FRANKLIN, 1999; POLLAN, 2006). Isso permitiu que durante o século XX o consumo de carne mundial tenha atingido um patamar que nunca ocorrera até então (FRANKLIN, 1999; POLLAN, 2006; STIFTUNG, 2015). Um exemplo desse fenômeno foi a expansão do consumo de carne de frango no Brasil nos anos de 1990. Em função dos novos arranjos contratuais entre a indústria e os agricultores do sul do país, essa proteína animal se tornou uma das mais baratas, passando a compor a dieta básica brasileira, especialmente as das classes sociais mais pobres⁴ (NIEDERLE; WESZ JUNIOR, 2018).

A carne, em especial aquelas provenientes de grandes mamíferos, culturalmente é um alimento que apresenta um valor especial em contraste a todos os demais (FIDDES, 2004; FRANKLIN, 1999). Parte dessa valorização está historicamente relacionada à dificuldade de adquirir esse produto. Por muito tempo, a carne raramente era a comida mais abundante, sendo o seu consumo apenas ocasional devido tanto às restrições ambientais quanto financeiras (FRANKLIN, 1999, CAMPHORA, 2017). Contudo, a industrialização da pecuária atrelada a outros fatores, como o aumento da classe média e da urbanização, democratizou o consumo (STIFTUNG, 2015; RITCHIE, 2019) e, também, alterou as relações entre animais e humanos.

A apropriação de práticas industriais pela pecuária tornou a produção e o consumo de carne duas ações que se distanciam (FRANKLIN, 1999; LEROY; PRAET, 2017; POLLAN, 2006). A criação de bois, galinhas e porcos, antes uma atividade presente no cotidiano da maioria das pessoas, tem sido, cada vez mais, distanciada e mantida a muros altos (POLLAN, 2006; CAMPHORA, 2017). Isso não só tende a

⁴ De acordo com Niederle e Wesz Jr. (2018), em 2016, o consumo *per capita* de carne de frango ultrapassou o de carne suína e bovina, totalizando 41 kg anuais.

gerar uma desconexão entre a carne e o animal, como também altera o valor que os animais, em especial os de grande porte, detém.

Nas sociedades tradicionais, os animais eram valorizados muito mais por sua força de trabalho. Em contraste, a modernização da agropecuária rapidamente os eliminou dessa função e o principal valor dos animais passou a ser medido pela sua capacidade de fornecer carne (FRANKLIN, 1999). Além disso, Franklin (1999) observa que a valorização dos animais pela carne e o distanciamento destes do convívio humano foi acompanhada por uma disposição para explorar os animais nos sistemas intensivos de produção de carne, ovos e leite. Nesse sentido, as normatizações que determinam as performances consideradas adequadas de uma prática se alteram conforme a própria prática evolui (SCHATZKI, 2002; 2019). A incorporação de novas técnicas, artefatos e arranjos permitiram que as bases que definem o que é sofrimento animal fossem relativizadas. Por exemplo, no famoso livro *O Dilema do Onívoro* de Pollan (2006), o autor denuncia práticas de mutilação animal a fim de minimizar os efeitos comportamentais do confinamento aos animais⁵.

Essas modificações no tratamento e relacionamento com os animais passam a compor, também, os significados atrelados à prática vegetariana. Os argumentos que questionam os princípios éticos da vida dos animais em benefício dos humanos frequentemente partem das condições as quais os animais são submetidos na produção agroindustrial de alimentos. Embora a perspectiva abolicionista se estenda a todo e qualquer uso dos animais pelos humanos, quando se defende o comer vegetariano em razão da ética à vida dos animais, em geral, essa é uma resposta às condições de exploração impostas a esses seres pelo sistema pecuarista moderno. Essa mesma relação é a base de parte do questionamento a respeito da saudabilidade do consumo de carne e outros produtos de origem animal.

Muitas das práticas de confinamento demandam uma dieta de engorda que nem sempre é compatível com o sistema digestivo dos animais. Em função disso, é comum o alto uso de antibióticos para conter a propagação de infecções que são, também, facilitadas pela baixa variabilidade genética. A principal consequência disso

⁵ No livro, o autor apresenta como a produção intensiva de carnes, ovos e leites ocorrem em detrimento do bem-estar animal e está associadas a práticas, muitas vezes, chocante quando temos consciência pela primeira vez como, o corte dos bicos das aves para evitar que se machuquem nos espaços apertados que vivem ou a retirada dos rabos de porcos para evitar a “consciência do desamparo” - Termo que define a vontade de mastigar o rabo dos outros porcos que ocorre quando os leitões são desmamados prematuramente (POLLAN, 2006).

não é a eliminação de doenças, mas sim o risco de desenvolvimento de superbactérias, que podem afetar tanto seres humanos quanto animais (FRANKLIN, 1999; POLLAN, 2006; STIFTUNG, 2015). A alta medicalização e os aditivos impostos aos animais – atrelados às condições de tratamento – têm sido associados a novas doenças e alergias alimentares. É o caso, por exemplo, da doença da vaca louca e da gripe aviária, ambas novas enfermidades surgidas nas últimas décadas em razão de novas práticas do sistema industrial de carne que, muitas vezes, submetem os animais a condições exploratórias (DECKERS; 2016).

No entanto, não é apenas a transformação dos animais em mercadoria que pauta o questionamento da saudabilidade do consumo de carne e a defesa do vegetarianismo em razão da saúde. Outros aspectos da ordem alimentar moderna têm dialogado com essa problemática, como o desenvolvimento da ciência da nutrição e a midiática de discursos sobre saúde, corpo e alimentação. Por meio dessas práticas distintas, o vegetarianismo é coordenado e defendido como uma alternativa mais saudável ao consumo de carne. Além disso, a coordenação das práticas vegetarianas parte, também, de práticas científicas. Atualmente, a justificação do vegetarianismo baseada na preocupação e cuidado com a saúde se relaciona com o desenvolvimento de pesquisas nos campos da nutrição e da medicina (AZEVEDO, 2013). Parte dessa produção tem observado os riscos associados ao consumo de carne em aumentar as chances de desenvolver câncer, ganho de peso e colesterol, além de potenciais alergias e intolerâncias (RIBEIRO; CORÇÃO, 2013). O resultado dessas pesquisas, contudo, não necessariamente se converte em uma defesa do vegetarianismo, mas em recomendações pela redução do consumo de carne e pela inserção de uma maior quantidade e variedade de vegetais na dieta cotidiana (WILSON; WEATHERALL; BUTLER, 2004). Apesar disso, tem crescido o julgamento de que o vegetarianismo representa um hábito alimentar mais saudável do que a dieta cárnea. Essa percepção é alicerçada, sobretudo, pela maior visibilidade que esse movimento tem ganhado nos meios midiático, em especial, através de celebridades e *influencers* vegetarianas/vegas (DOYLE, 2016; SCOTT, 2020; BRAUN; CARRUNTERS, 2020; LUNDAHL, 2020; BERTELLA, 2018).

Com frequência, a narrativa que conduz o debate sobre vegetarianismo nesses meios se vincula à percepção individualizada da construção do corpo saudável e que tem dominado o enquadramento cultural sobre a saúde. Manter-se saudável tem se tornado uma prática que busca não só manter o corpo livre de doenças, mas

também atingir um estado completo de bem-estar cuja responsabilidade é, principalmente, dos indivíduos e, portanto, está sujeita à moralização (CRAWFORD, 2019). Ao se vincular a essa narrativa, o vegetarianismo se publiciza a partir de conceitos e definições já socialmente aceitos, como é o caso do valor desejável conferido à saúde (WILSON; WEATHERALL; BUTLER, 2004). Como resultado, formas mais rigorosas de vegetarianismo, como o veganismo, que costumavam ser vistas como extremas e prejudiciais à saúde, e historicamente associadas a questões morais (COLE; MORGAN, 2011), têm agora se concentrado em ideias sobre saúde e qualidade de vida (SCOTT, 2020; BRAUN; CARRUNTERS, 2020).

Nesse sentido, a coordenação das práticas vegetarianas tem, cada vez mais, se justificado a partir de categorias médicas tradicionais, como prevenir doenças futuras ou garantir um corpo saudável no presente (JABS; DEVINE; SOBAL, 1998; FOX; WARD, 2008; 2007). Ao fazer isso, ela passa, também, a fazer parte das disputas inerentes no campo da nutrição (AZEVEDO, 2013), uma vez que é entendida como uma prática saudável de alimentação (LINDEMAN; SIRELIUS, 2001).

Como se observa, as transformações decorrentes dos novos modos de produção e consumo alimentar têm complexificado a prática vegetariana, assim como os sentidos que ela denota. O vegetarianismo continua a ser atrelado à evitação da carne em função de questões éticas em relação aos animais e à preocupação com a saúde humana. Contudo, uma infinidade de outros artefatos, discursos, organismo e arranjos decorrentes das alterações de produção e consumo alimentar incorporaram novos elementos a essas justificações. Essas novas ordens alimentares tiveram, ainda, outro efeito sobre a prática vegetariana. Acompanhando o que tem acontecido em diferentes sistemas de decisões de consumo e produção, as questões ambientais passaram a compor os arranjos e significados do vegetarianismo. Desde o surgimento do paradigma ecológico a partir da década de 1970, a prática vegetariana passou a ser associada, também, a uma dieta aliada aos princípios da sustentabilidade (LIRA, 2013).

Assim como o sistema agroalimentar industrial gera consequências que põem em risco os animais e a saúde humana, ele também gera danos ambientais. A pecuária bovina no Brasil é um exemplo significativo desse problema. A criação extensiva de gado, em que os animais são criados em pastos até atingirem o ponto de abate, tem causado consequências desastrosas, como o aumento do

desmatamento e a emissão de carbono na atmosfera (STIFTUNG, 2015). Atualmente, a atividade pecuária ocupa uma área significativa do território brasileiro, correspondendo a cerca de 172 milhões de hectares. Em seguida, está a plantação de soja, que possui uma relação significativa com a produção de carne, uma vez que grande parte dela é destinada à produção de ração para animais. (*ibid*). Como resultado dessas atividades, ecossistemas complexos como o Pantanal, o Cerrado e a Amazônia têm sofrido reduções significativas de suas áreas (*ibid*).

Além disso, a produção de carne tem sido associada a diversos outros problemas ambientais, incluindo a redução da biodiversidade devido ao desmatamento e à falta de variabilidade genética dos animais de abate, bem como a morte de peixes e a infertilidade do solo em função do alto teor de nitrato presente no esterco e que facilmente se espalha pelos lençóis freáticos. A produção intensiva de capim e grãos utilizados na alimentação animal também leva ao uso excessivo de fertilizantes e à grande demanda por água, com a pecuária sendo responsável pelo consumo da maior parte dos recursos hídricos do planeta. Além disso, estima-se que 80% da produção de grãos seja destinada à alimentação animal, incentivando a predominância da monocultura entre os agricultores. A pecuária também é apontada como a principal causa da destruição das florestas tropicais, com graves consequências como a extinção de espécies animais e vegetais, escassez e contaminação da água, desertificação e erosão do solo (DUARTE, 2008; POLLAN, 2006; STIFTUNG, 2015).

Todos esses dados passam a compor as estratégias de coordenação e convencimento do vegetarianismo como uma prática mais sustentável. O fato de grande parte das consequências ambientais ser atribuída à expansão da pecuária, a prática vegetariana é defendida como uma forma de reverter os riscos ao meio ambiente decorrentes dessa atividade. A justificação a partir da causa ambiental com frequência se conecta às outras motivações para aderir ao vegetarianismo, pois ao questionar sobre as consequências ambientais do processo produtivo dos produtos de origem animal, integram-se nesse debate questões relativas às condições de vida e morte dos animais e os riscos à saúde humana resultante das formas industriais de produção.

O vegetarianismo na contemporaneidade, portanto, se interconecta com diversas outras práticas que organizam o comer contemporâneo. Nesse cenário, a comida não é mais considerada apenas com base em valores culturais ou hábitos

tradicionais, mas também passa a ser cada vez mais significada em termos de reducionismos nutricionais ou como forma de engajamento político e social (NIEDERLE; WESZ JUNIOR, 2018). Em decorrência desse contexto, a prática vegetariana se integra a polifonia dietética e a cacofonia alimentar que caracterizam a comida e o comer na modernidade (FISCHLER, 1995). Ao fazer isso, ela não só se reconfigura, como também passa a atribuir sentidos aos arranjos e os componentes dessa organização. Ao se posicionar contrária a uma série de práticas que passaram a estruturar os modos de produção e consumo de carne e de outros produtos de origem animal, o vegetarianismo altera ou, ao menos, disputa o significado que a prática cárnea detém. Ao mesmo tempo, ela própria se reorganiza e passa a integrar diferentes conjuntos de artefatos e práticas.

Com base nessas questões, diversos grupos e indivíduos passaram a advogar o vegetarianismo como uma alternativa mais salutar, ética e ecologicamente responsável ao regime alimentar tradicional. Nesse contexto, o vegetarianismo pode ser associado a movimentos sociais estruturados dedicados tanto à promoção desse estilo de vida como à proteção dos direitos animais (LIRA, 2013). Contudo, assim como Cherry (2006) observou a respeito do veganismo, existem mais pessoas que praticam o vegetarianismo do que membros de movimentos organizados. Em função disso, a prática vegetariana se vincula a modalidades de consumo que Michelletti (2003) qualifica como “reflexivas” ou “politizadas”. Esse tipo de consumo constitui uma parte integrante da ordem alimentar moderna e engloba um conjunto diversificado de práticas que colocam os modos de comer no centro das discussões e dos interesses (NIEDERLE; WESZ JUNIOR, 2018). Elas estão associadas, sobretudo, a um tipo de consumidor que procura negociar e gerenciar os possíveis impactos de suas escolhas de consumo e é caracterizado por uma postura crítica em relação ao sistema econômico vigente e por uma preocupação com as consequências sociais e ambientais dessas escolhas (PORTILHO, 2010).

Isso indica que é na esfera do consumo individual que muitas pessoas procuram combater as contradições da alimentação na modernidade (PORTILHO, 2010). As transformações do mundo contemporâneo, tais como a globalização e a expansão do acesso à informação, criam condições propícias para ações reflexivas diárias (GIDDENS, 2002), o que pode levar os indivíduos a perceber nos modos de consumo uma maneira de exercer a cidadania, conferindo aos consumidores o status de atores no sistema político (JOHNSTON & SZABO, 2010).

Além disso, outros aspectos da ordem alimentar moderna contribuem para a reorganização e ressignificação das práticas consumo. O aumento da oferta de produtos qualitativamente diferentes no sistema alimentar moderno propicia tanto um maior acesso à diversificação alimentar, quanto promove a emergência de práticas do comer mestiças ou híbridas (FISHCLER, 1990; POULAIN, 2013). Contudo, ela também promove uma sensação frequente de individualização sobre o que e como comer (BEARDSWORTH; KEIL, 1991; FISCHLER; MASSON, 2010; JOHNSTON; SZABO, 2010). Essa mudança se conecta a uma transformação mais ampla na sociedade ocidental na qual a individualidade e a autonomia são cada vez mais valorizadas. Nesse contexto, a comida se torna um meio pelo qual as pessoas expressam sua identidade e controlam sua imagem pública. A escolha dos alimentos que consomem e como os consomem torna-se um ato consciente de autoexpressão, em vez de uma simples necessidade biológica. Essa valorização da individualidade tem implicações profundas na forma como a alimentação é entendida e praticada. Como aponta Falk (1994), a comida deixa de ser vista como uma atividade coletiva que reforça os laços sociais e passa a ser encarada como uma escolha pessoal que reflete as preferências e valores individuais.

As modificações contextuais que moldam as práticas do comer contemporâneas também influenciam a percepção e a identificação associadas ao vegetarianismo. Conforme Schatzki (2002, 2019) argumenta, as identidades e os significados emergem por meio das práticas e em relação a outras práticas. As mudanças advindas da globalização e da industrialização no contexto do sistema alimentar moderno não apenas geraram redefinições nas conotações atribuídas ao vegetarianismo, mas também definiram a própria essência dessa prática e seus agentes. Nesse contexto, a compreensão do vegetarianismo evoluiu de uma prática cultural e religiosa para uma escolha pessoal ou política (SPENCER, 2016).

No entanto, essa ênfase na reflexividade e nas escolhas individuais frequentemente faz com que a adesão à prática vegetariana seja vista como resultado de atitudes e valores particulares. Essa percepção é frequentemente perpetuada pelo conhecimento científico a respeito do vegetarianismo. Durante minha pesquisa, deparei-me com diversos estudos que atribuíam a adesão de uma dieta vegetariana às disposições individuais idiossincráticas, como detalharei a seguir.

3 VOCÊ É O QUE VOCÊ COME: UMA REVISÃO CRÍTICA DO ESTADO DA ARTE SOBRE A PRÁTICA VEGETARIANA E SUAS MOTIVAÇÕES

Em todo o mundo, tem-se observado um aumento na adoção do vegetarianismo em países cuja tradição alimentar historicamente se baseava principalmente no consumo de produtos de origem animal, em contraposição a outros tipos de alimentos. Um exemplo disso é o aumento no número de vegetarianos nos Estados Unidos, onde aproximadamente 9% da população se identifica como vegetariana, de acordo com uma pesquisa conduzida pelo *Vegetarian Resource Group* em 2020. Na Europa, a prevalência de vegetarianismo varia de país para país, com uma média de cerca de 7% da população adotando essa prática, conforme relatado por um estudo da Comissão Europeia. Países nórdicos, como Suécia e Finlândia, têm taxas mais elevadas, chegando a cerca de 10% da população, enquanto em nações como França e Alemanha, a porcentagem não ultrapassa 3% (COMISSÃO EUROPEIA, 2019). Por sua vez, no Brasil, uma pesquisa realizada pelo IBOPE Inteligência em 2018 indicou que aproximadamente 14% da população se considera vegetariana (IBOPE, 2018). Embora seja importante destacar que essas porcentagens não necessariamente refletem a realidade devido a diferenças na metodologia de pesquisa e nas definições de vegetarianismo utilizadas, elas indicam claramente como a alimentação à base de plantas tem experimentado um crescimento substancial e está se consolidando como uma prática alimentar em várias partes do mundo.

A prática vegetariana está intrinsecamente relacionada às questões do sistema alimentar moderno, particularmente em relação aos impactos prejudiciais sobre os animais, a saúde e o meio ambiente. Essas questões são amplamente reconhecidas como as principais motivações que levam indivíduos a optarem por reduzir ou eliminar completamente o consumo de produtos de origem animal (RUBY, 2011). No entanto, um aspecto que se destaca na maior parte da pesquisa acadêmica sobre o tema é a tendência a enquadrar essas motivações como disposições internas e individuais. Grande parte dos estudos aos quais tive acesso, tendem a considerar a adoção do vegetarianismo como resultado de uma tomada de consciência que diferencia aqueles que adotam o vegetarianismo daqueles que não o fazem. Essa percepção está intimamente atrelada à ênfase de que a dieta vegetariana é uma escolha individual como se evidencia no trecho a seguir do artigo *Vegetarianism*,

Veganism and Meat Avoidance: Recent Trends and Findings de Beardsworth e Keil (1991), um dos trabalhos mais citados sobre esse tema:

Essa categoria de consumidor representa um foco de pesquisa especialmente interessante, pois a grande maioria que se considera vegetariana/o ou vegana/o tomou uma decisão deliberada e fundamentada de adotar uma dieta sem carne. Elas/es estão seguindo um regime alimentar ao qual foram convertidas/os, em vez de um que foi estabelecido para eles na infância. Assim, as escolhas fundamentais relacionadas ao consumo de alimentos não são feitas dentro de uma estrutura de ideias familiares do senso comum que podem simplesmente ser tomadas como certas. Em vez disso, essas escolhas são feitas de uma maneira muito mais autoconsciente e reflexiva. (BEARDSWOTH; KEIL, 1991, p. 19).

De acordo com a perspectiva apresentada por Beardsworth e Keil (1991), o vegetarianismo é caracterizado por um ato de afastamento ou negação da cultura alimentar, sendo uma escolha que se destaca por sua natureza consciente e reflexiva. Nesse contexto, ao contrário de culturas como a hindu, em que a abstenção do consumo de carne é um valor cultural coletivo (AZEVEDO, 2013), a decisão de eliminar completamente ou parcialmente produtos de origem animal da dieta é vista como uma expressão de valores e atitudes individuais. No entanto, essa abordagem traz consigo algumas implicações.

Em primeiro lugar, corre-se o risco de associar a reflexividade vegetariana a uma consciência particular e essencial. A escolha de abdicar da carne e de outros produtos de origem animal representaria, dessa forma, um tipo de posição crítica inerente em relação à cultura e ao sistema alimentar.

Em diversos estudos aos quais tive acesso, essa percepção era bastante evidente e, muitas vezes, pouco questionada, como é o caso de alguns trabalhos brasileiros. Oliveira e Tonus (2021), por exemplo, definem o vegetarianismo como um movimento que “pode ser entendido como um comportamento individual dentro de um corpo social que propõe novas formas de alimentação não tradicionais ao excluir alimentos de origem animal” (OLIVEIRA; TONUS, 2021, p. 171). De acordo com os autores, abdicar do consumo de carne na contemporaneidade, em muitos casos, refere-se menos às restrições sociais, como as financeiras, e mais a uma escolha individual motivada por “uma mudança na percepção da carne como alimento essencial e como item de regulação e distinção social.” (*Ibid*). De maneira similar, Altoé, Menotti e Azevedo (2019), influenciadas pelo pensamento do filósofo Peter Singer (2010) e do antropólogo Sidney Mintz (2001), descrevem o veganismo como

uma “tomada de consciência” que leva o indivíduo a negar os hábitos cárneos estabelecidos desde a infância, dirigindo-se em sua oposição, o que exige “certo esforço de adaptação” (ALTOÉ; MENOTTI; AZEVEDO, 2019, p.131).

Essa noção de tomada de consciência também está presente entre grupos militantes dos direitos dos animais e do veganismo, como observou Perrota (2017). Nesse contexto, a dieta vegana é percebida como “uma tomada de decisão racional perante o horror vivido pelos animais que são utilizados nas diferentes indústrias e nas atividades de entretenimento. O veganismo é considerado, portanto, uma tomada de consciência” (PERROTA, 2017, P. 333).

A partir dessa percepção, emerge o segundo sentido que pode ser apreendido pelas adjetivações conferidas por Beardsworth e Keil (1991). Ao qualificar a escolha em aderir ao vegetarianismo como “mais autoconsciente”, sugere-se uma interpretação de que os adotantes de uma alimentação cárnea o fazem sem questioná-la ou alienadamente. O fato de o carnismo representar a ideologia dominante (FIDDES, 2004), comer carne e outros produtos de origem animal representa um hábito incorporado e repetido cotidianamente sem que se tenha que pensar muito sobre isso. Esse conceito pode ser observado nos vários estudos que advogam em defesa da causa animal. Nas pesquisas sobre vegetarianismo ela pode ser observada, por exemplo, no artigo *I am a Vegetarian”: Reflections on a Way of Being*, cujo autor Kenneth Joel Shapiro (2015) sustenta que o que diferencia vegetarianos e não vegetarianos é justamente uma consciência a respeito dos animais, da cultura cárnea a da percepção da própria dieta presente na prática vegetariana e ausente na prática carnista. A partir dessas adjetivações, o sujeito vegetariano ocidental e contemporâneo é representado como alguém que passa a agir e pensar por si só, desvinculando-se de um estado apático de aceitação cultural. A escolha que fundamenta essa dissociação da cultura cárnea é baseada em uma racionalidade particular que leva a uma ação prática: o vegetarianismo.

Nesse sentido, quando se elabora que o vegetarianismo é uma tomada de consciência, conseqüentemente, se entende que o que motivou o abandono do consumo de alimentos de origem animal está, de alguma forma, localizado na consciência do indivíduo. Mais do que isso, o que com frequência se sugere é que essas motivações são constituintes da razão individual, se convertendo em elementos de caracterização da identidade pessoal. No trecho a seguir extraído do artigo *The unified model of vegetarian identity: A conceptual framework for understanding plant-*

based food choices, Rosenfeld e Burrow (2017) apresentam exatamente essa compreensão:

A motivação vegetariana refere-se às razões de um indivíduo seguir seu padrão alimentar. Duas pessoas podem fazer a mesma escolha alimentar por motivos diferentes (Sobal *et al.*, 2014), e múltiplas fontes de motivação podem estimular o vegetarianismo (Ruby, 2012). Para as/os vegetarianas/os, a motivação responde à pergunta: “Por que sou vegetariana/o?” As motivações da escolha alimentar podem expressar os valores da identidade pessoal de um indivíduo (Lindeman & Stark, 2000), algo que parece ser significativamente mais forte para vegetarianos do que para onívoros (Lindeman & Stark, 1999). Para alguns, as escolhas alimentares podem fornecer um meio de expressar sua filosofia de vida e ideologia (Lindeman & Sirelius, 2001). Para as/os vegetarianas/os, as motivações subjacentes aos comportamentos alimentares determinam o significado pessoal de ter uma identidade vegetariana (Stiles, 1998) e os objetivos que um indivíduo espera alcançar através das escolhas alimentares. (ROSENFELD; BURROW, 2017, p. 85, tradução nossa).

A prática vegetariana é concebida, dessa forma, como um indício de uma racionalidade inerente a certas pessoas em detrimento de outras. Tornar-se vegetariana seria, portanto, o encontro com uma identidade, uma verdade interior que sempre esteve ali pronta para ser descoberta.

Essa pressuposição pode ser observada nos trabalhos que analisam diferenças e similaridades entre vegetarianas e não-vegetarianas. No estudo de Mulle *at al* (2007), por exemplo, os autores apresentam as diferenças de crenças e atitudes entre vegetarianas, semivegetarianas e não-vegetarianas. Com base nas respostas de mais de dois mil participantes belgas a um questionário, os autores evidenciam que as pessoas que seguem dietas vegetarianas têm uma tendência maior do que aquelas que não o fazem a acreditar que a produção de carne causa danos ao meio ambiente e que o consumo de carne é prejudicial à saúde humana. Contudo, a forma como esses dados são apresentados sugere que as vegetarianas escolheram seguir essa dieta porque se preocupam mais com os animais, o meio ambiente ou a saúde do que as pessoas que mantêm uma dieta cárnea.

Em um outro estudo comparativo, observa-se uma posição semelhante a essa. Ao investigar as distinções de atitudes entre vegetarianas e semivegetarianas, Rothgerber (2014) conclui que não existe uma diferença em termo de motivações para seguir a dieta, pois nas duas práticas as três principais razões normalmente apontadas para o vegetarianismo foram identificadas. O que os diferiria seria gostar ou não da carne, ou seja, o eventual consumo de carne por parte das

semivegetarianas seria resultado da falta de sentimentos adversos à carne e não aos animais. Embora o autor pareça apresentar um argumento contrário à essencialidade vegetariana, ele a reforça quando afirma que essas motivações não estão presente nos não-vegetarianos. O que definiria a atitude de praticar o vegetarianismo, mesmo de que de forma não tão restrita, seriam suas disposições positivas em relação aos animais, à saúde ou ao meio ambiente.

Nota-se, portanto, uma lógica de que diferentes atitudes e racionalidades são reflexos de identidades distintas. Nesse sentido, não só as vegetarianas apresentam uma racionalidade que as fazem naturalmente se dissociarem da cultura cárnea, como o tipo de motivação indicaria diferentes identidades vegetarianas.

De fato, é comum encontrar na literatura acadêmica uma segregação das praticantes do vegetarianismo a partir das motivações que essas pessoas apresentam para aderir à dieta vegetariana. As pessoas que justificam suas escolhas em função de posições éticas em relação aos animais são denominadas de “vegetarianas/os morais ou ética/os”. Por outro lado, aquelas que fundamentam suas escolhas a partir de preocupações com a saúde são denominadas de “vegetarianas/os saúde” (ex. FOX; WARD, 2007; 2088; BEARDSWORTH; KEIL, 1991; FESSLER *et al.*, 2003; RUBY, 2011; ROZIN *et al.*, 1997; JABS; DEVINE; SOBAL, 1998; MICHELETTI; STOLLE, 2010; HOFFMAN *et al.*, 2013; RADNITZ; BEEZHOLD; DIMATTEO, 2015). Os impactos ambientais da produção e do consumo de carne, geralmente, é categorizado também como uma motivação ética. No entanto, eles também são apontados como razões secundárias por aqueles que têm a saúde como motivação para o vegetarianismo.

Essa segregação, contudo, não é apenas uma forma de categorizar as principais razões apontadas pelos praticantes da dieta, mas também são tomadas como categorias *a priori* de investigação científica. Vários estudos que analisei se dedicam a comparar desses dois grupos, apontando diferenças e/ou semelhanças em termos de atitudes, crenças e valores. A partir desse ponto de vista, as/os “vegetarianas/os éticos ou morais” e as/os “vegetarianas saúde” apresentariam algumas diferenças fundamentais.

As vegetarianas éticos/morais tenderiam a manifestar reações mais intensas em relação aos produtos de origem animal. Fessler *at al.* (2003) e Hoffman *et al.* (2013), por exemplo, indicam que essas pessoas, em geral, demonstram uma maior sensibilidade em relação à carne, relacionando-a com sentimentos de nojo, raiva e/ou

culpa. Consequentemente, existe uma relação entre as razões éticas/morais e a intensidade da dieta vegetariana, bem como o tempo de adesão. As pessoas com esse tipo de motivação seriam mais propensas a aderir às versões mais restritas do vegetarianismo, como o veganismo, por exemplo, além de tenderem a interromper o consumo de carne de forma mais abrupta (JABS; DEVINE; SOBAL, 1998).

Essas reações emocionais de aversão à carne seriam como sintomas ou indicações de atitudes e valores éticos ou morais que traduziriam suas posições altruístas e desinteressadas em prol de um bem maior. É o que propõe Rosenfeld (2019) em sua pesquisa com 361 praticantes da dieta vegetariana. Assim como outros estudos já havia sugerido (ROZIN *et al.*, 1997), o autor defende que sentimentos adversos à carne levam à adesão do vegetarianismo geralmente entre os que são motivados por razões éticas ou morais. Esses sentimentos seriam como reflexos de seus posicionamentos, em especial aqueles orientados por uma ética em relação aos animais.

Tanto esse quanto outros pesquisadores sobre as motivações do vegetarianismo como Fox e Ward (2007; 2008) e Rosenfeld e Burrow (2017) caracterizam essas pessoas, portanto, como mais inclinadas a escolher essa dieta com o intuito de promover mudanças sociais e culturais. Além disso, suas motivações são normalmente enquadradas a partir de valores mais humanísticos, como filosofia, espiritualidade e ideologia (LINDEMAN & SIRELIUS, 2001; FOX & WARD, 2007). Em função desse caráter mais pró-social (*prosocial* ROSENFELD, 2019), Micheletti & Stolle (2010) consideram que apenas o vegetarianismo ético/moral poderia ser enquadrado como um estilo de vida político, pois as razões que o fundamenta não residem em interesses pessoais e sim em uma consciência política, moral ou ética. Para os pesquisadores, a prática vegana seria a forma que melhor representa a adoção de um estilo de vida político entre os vegetarianos por desenvolver uma consciência que atrela o consumo à valores e atitudes políticas, sociais e ambientais.

Em contraste com os objetivos sociais do vegetarianismo ético/moral as pessoas classificadas como “vegetarianas saúde” tenderiam a orientar sua escolha dietética a partir de finalidades pessoais (FOX & WARD, 2007;2008; ROSENFELD; BURROW, 2017; ROSENFELD, 2019). O caráter da escolha em aderir a dieta e que fundamenta a segregação de seus praticantes é essencialmente definido a partir de valores altruístas ou egoístas. Os vegetarianos orientados pela preocupação com a saúde pertenceriam à segunda categoria, pois estão majoritariamente interessados

em melhorar e garantir o próprio bem-estar e a segurança pessoal (LINDEMAN; SIRELIUS, 2001; FOX; WARD, 2008). As pessoas que evitam o consumo de carne e/ou outros produtos de origem animal, em geral, baseiam sua decisão na evitação de doenças como potenciais problemas no coração ou colesterol, no interesse em aumentar seus níveis de energia e melhorar seu condicionamento físico (FOX; WARD, 2007; 2008).

Essa característica, além de definir a saúde a partir de definições autocentradas, associa os motivados por ela a formas menos restritas de vegetarianismo. Isso se observaria, por exemplo, na adesão geralmente gradual ao vegetarianismo apresentado pelos que são orientados pela saúde (BEARDSWORTH; KEIL, 1991; JABS; DEVINE; SOBAL, 1998). Além disso, as práticas mais flexíveis de evitação de carne, embora coloquem os riscos ambientais também como uma motivação, na maioria das vezes são justificadas em função de preocupações de evitação de doenças e promoção da saúde (DEBACKER; HUDDERS, 2014; MULLEE *et al.*, 2017; KEMPER, 2020).

A compreensão das motivações como disposições internas se configura como um elemento categorizador de uma escala de consciência e altruísmo no qual as praticantes do vegetarianismo estariam, de alguma forma, em uma posição superior em relação às não-vegetarianas. Rozin *et al.* (1997), por exemplo, sugere que as vegetarianas seriam essencialmente mais morais ou mais preocupadas com a própria saúde. Da mesma forma, a restrição de consumo de origem animal tenderia a apresentar níveis maiores conforme mais altruísta a motivação dos indivíduos. A capacidade de suportar as dificuldades em aderir uma dieta vegetariana extremamente restritiva em uma cultura majoritariamente cárnea seria, portanto, resultado do tipo de motivação apresentada. Essa motivação, contudo, estaria associada a determinadas características individuais que revelariam a propensão ou não a aderir ao vegetarianismo e suas formas mais restritas.

Apesar da predominância dessa perspectiva nos estudos a respeito da prática vegetariana, algumas pesquisas têm criticado essa abordagem. De acordo com Cherry (2006), essa ideia de que as razões vegetarianas se constituiriam como parte inerente e identificante de determinados sujeitos é consequência de uma abordagem substancialista nos estudos de certos movimentos sociais. Dessa forma, existe uma predominância em analisá-los como “entidades estáticas, pré-formadas e racionais” (CHERRY, 2006, p. 156) que atuam de acordo com sua própria vontade, sem a

atuação de interferências externas. De forma complementar, Wilson, Weatherall e Butler (2004) afirmam que, de modo geral, as explicações e justificativas conferidas às práticas dietéticas vegetarianas são formuladas como sendo reflexos “de causas e disposições internas” (WILSON; WEATHERALL; BUTLER, 2004, p. 568, tradução nossa). Nesse sentido, a racionalidade que orienta a prática vegetariana é percebida como algo que identifica suas adeptas e as difere dos demais. Esses autores sustentam, ainda, que a associação de que diferentes motivações refletiriam identidades distintas é uma questão metodológica. A forma como a maioria desses estudos dirige as perguntas e as análises levariam a esse tipo de conclusão essencialista e baseada nas atribuições individuais:

[...] uma parte considerável da literatura existente sobre o tema do consumo de carne deriva do uso de pesquisas destinadas a explorar valores, atitudes, crenças e comportamentos internos potencialmente relevantes. Com base em perguntas sobre autoidentificação ou preferência alimentar, os entrevistados são categorizados em diferentes orientações de consumo de carne e são atribuídos a um grupo com base nessa categorização. Os membros do grupo podem então ser estatisticamente diferenciados de acordo com suas respostas aos moldes da pesquisa que assume que a decisão de comer ou abster-se de carne é um reflexo dessas disposições internas. (WILSON; WEATHERALL; BUTLER, 2004, p. 579, tradução nossa).

Com efeito, quando são conduzidas pesquisas sobre as razões para adotar o vegetarianismo, especialmente aquelas de natureza comparativa, a motivação é considerada como um elemento fundamental da prática e está relacionada a certas atitudes, crenças e valores individuais. Em outras palavras, a investigação geralmente começa perguntando por que alguém é vegetariano e, em seguida, associa essa resposta às opiniões sobre carne, animais, saúde, meio ambiente, entre outros aspectos. Nesse processo, a motivação é vista como a base das crenças, atitudes e valores de uma pessoa.

No trabalho já citado de Wilson, Weatherall e Butler (2004), os autores concluíram que vegetarianas e vegetarianos podem gerenciar suas razões e motivações conforme o que é percebido como mais aceitável ou valorizado nas situações que se encontram. Além disso, quando se observam determinadas situações geralmente pouco exploradas pelas pesquisas sobre o tema, tem-se a sugestão de que essas motivações não são constituintes de uma categoria especial de pessoas ou sinônimos de uma racionalidade inerente, mas que elas foram aprendidas e elaboradas com o tempo.

Um indício disso, novamente, diz respeito às motivações. As razões que justificam a prática vegetariana muitas vezes se alteram com o tempo. Em sua revisão sistemática sobre a literatura a respeito da prática vegetariana, Ruby (2011) atenta que vários estudos identificaram que vegetarianas/os tendem a alterar suas razões conforme se envolvem com a prática. O contato mais intenso com grupos, informações e outras praticantes da dieta se convertem em construções mais elaboradas para os sentidos e as motivações dadas à própria prática. De fato, em uma pesquisa com veganos punks e não-punks, Cherry (2006) constatou que o relacionamento mais intenso com praticantes tende a fortalecer as motivações, bem como a prática em si. Para a autora, mais do que a força de vontade ou um senso específico de identidade, a manutenção da prática depende mais da presença de uma rede de suporte.

Alguns estudos recentes das áreas da sociologia e antropologia também dão algumas indicações de que as bases simbólicas que sustentam o discurso das motivações se desenvolvem conforme a pessoa pratica uma forma de comer vegetariana, bem como com as interações que ela desenvolve nesse processo. Em seu estudo sobre as bases simbólicas do veganismo, Lira (2013), embora não descarte as abordagens reflexivas e do despertar da consciência interior, demonstra como a constituição dos significados que sustentam a moralidade vegetariana/vegana ocorre por meio de uma rede de relações discursivas, sociais, políticas e institucionais. Sua análise, contudo, foca-se em quais são esses sentidos, dando pouco ênfase em como eles foram constituídos no processo de subjetivação.

A tese de doutorado de Colomé (2018) apresenta, também, elementos que denotam o caráter processual do estabelecimento de uma nova forma de comer. Interessado em compreender as dimensões políticas e a formação de um estilo de vida político vegano, o autor constatou que o modo de vida vegano é resultado de um processo pelo qual as pessoas são convertidas. A partir da adaptação do conceito de conversão de Gooren (2012 apud COLOMÉ, 2018), Colomé (2018) observou que a criação de um modo de vida vegano ocorre, primordialmente, por um processo de racionalização que modifica o entendimento a respeito dos animais. Como resultado disso, se estabelece um compromisso moral com os animais e a necessidade de uma adequação nas práticas cotidianas para que se acomode a essa nova racionalidade e moralidade constituída. Aliado a esse processo de racionalização e reflexão a respeito dos animais se relacionam emoções e sentimentos morais que atuam de forma não

binária na constituição de uma moralidade em favor dos animais. Diante disso, o autor conclui:

Nesses termos, foi demonstrado que a adesão ao veganismo denota um processo de conversão a um novo modo de vida que é baseado em um sistema de valores fortemente vinculado com a causa política da libertação animal. Em face disso, ficou patenteado nas entrevistas a compreensão dos veganos e veganas ouvidos, sobre a motivação política que engendra a conversão ao veganismo. Trata-se da conjugação de um compromisso moralmente e politicamente informado que visa a não exploração dos animais. Conforme foi discutido, esse processo significa uma profunda revisão dos diferentes hábitos e práticas que são percebidos pelos atores como associados à exploração animal. Tal mudança tem diversas implicações na vida dos adeptos do veganismo, principalmente em relação à adoção de um conjunto de práticas e discursos em defesa dos animais que passam a nortear uma grande parte de suas vidas, bem como em termos de sociabilidade. (COLOMÉ, 2018, p. 272-273).

Como a citação demonstra, esse estudo oferece vários indícios de que a adoção da prática vegana ocorre por meio de um estabelecimento de uma nova percepção a respeito, sobretudo, dos animais e, como isso, novas práticas são performadas. No entanto, apesar de ele dar algumas indicações sobre como essa percepção é estabelecida, sua análise consiste em definir quais são as gramáticas que sustentam as justificações dadas pelas pessoas entrevistadas para aderir ao veganismo. Ou seja, o autor dá pouco peso para os meios e as interações que contribuem para a formação dessa gramática que, então, será utilizada na racionalização da prática vegana e fundarão uma nova prática alimentar. A conversão ao veganismo, nesse sentido, é resultado majoritariamente de um processo de reflexão individual sobre o qual não fica muito claro como ele se constitui.

As críticas aqui levantadas não têm o intuito de deslegitimar as pesquisas citadas, mas visam a apenas destacar as limitações destas abordagens que, muitas vezes, exageram no enfoque individualista das motivações para aderir às dietas baseadas em plantas. Esse enfoque tende a ressaltar o vegetarianismo como um produto da consciência individual, negligenciando em grande parte os processos sociais que levam à formação das disposições que conduzem à adoção dessa forma de alimentação.

No entanto, minha perspectiva argumenta que a percepção individualizada entre os participantes do vegetarianismo reflete a maneira pela qual as práticas de consumo estão configuradas e, como resultado, atribuem esse significado. Esse posicionamento deriva das descobertas de minha pesquisa envolvendo

frequentadores de restaurantes vegetarianos. Com base nos dados coletados por meio de questionários e, mais crucialmente, de entrevistas, foi possível observar que o engajamento com o vegetarianismo contemporâneo está intrinsecamente ligado ao desenvolvimento de disposições moldadas por interações com diversas pessoas, práticas e influências, todas mediadas pela estrutura da ordem alimentar moderna na qual o vegetarianismo se insere.

Nesse sentido, esta tese procura contribuir para o campo interdisciplinar dos estudos sobre o movimento vegetariano ao analisar sociologicamente as disposições individuais para aderir a essa dieta. Para isso, eu proponho analisar o vegetarianismo a partir do conceito de práticas sociais e, juntamente, considerar as emoções no processo de desenvolvimento das práticas vegetarianas.

4 O VEGETARIANISMO COMO PRÁTICA INCORPORADA: UMA ABORDAGEM A PARTIR DA TEORIA DAS PRÁTICAS SOCIAIS E DA SOCIOLOGIA DAS EMOÇÕES

Como foi discutido, o resultado de muitos estudos a respeito do vegetarianismo denota a existência de uma inclinação ou disposição para aderir a essa forma de comer decorrente de uma consciência reflexiva a respeito do ambiente cultural que forma o comer carne. No entanto, como essa disposição é constituída? Por mais que alguns desses estudos possam sugerir o contrário, ela não pode ser entendida meramente como um atributo individual inerente e classificatório. As conhecidas formulações de Bourdieu (2009) já demonstraram a importância da socialização primária no engendramento tanto das formas de percepção, pensamento e comportamento quanto das preferências e dos gostos que, conjuntamente, constituem a disposição. Ao mesmo tempo, ela não é apenas reflexo de estruturas exteriores como a cultura ou a tradição, por exemplo. Bourdieu (2009) também já havia observado que é necessário considerar as trajetórias individuais em sua constituição. De acordo com ele, as disposições são resultado de um processo de aprendizado que começa na infância e se estende ao longo da vida, sendo constantemente influenciado pelas experiências e interações que o indivíduo tem com o mundo. Dessa forma, as disposições não são nem o reflexo exclusivo de forças exteriores aos corpos e nem unicamente resultado de motivações decorrentes dos momentos de decisão. Elas, sim, “permitem que as forças exteriores sejam exercidas, mas segundo a lógica específica dos organismos nos quais estão incorporadas, de maneira durável, sistemática e não mecânica” (BOURDIEU, 2009, 90-91). Assim sendo, elas explicam tanto questões relativas à reprodução social, quanto as possibilidades de mudança. O fato de elas, muitas vezes, serem entendidas como atributos individuais decorre do esquecimento dos processos de incorporação.

O enfoque na socialização primária pode levar a uma falsa conclusão de que as disposições são determinadas unicamente pelo meio de nascimento. De fato, no caso deste estudo, ela tem um forte poder explicativo para formas de comer mais duráveis em que a carne detém protagonismo nas escolhas alimentares e, geralmente, são justificadas pela cultura ou socialização. No entanto, ela também indica que toda e qualquer disposição é oriunda de uma sequência de aprendizados. Nesse sentido, a alteração de um modo de comer carne para uma dieta vegetariana

não pode ser resultado unicamente de motivações internas sem que exista esse processo educativo.

Bourdieu (2009) salienta que para compreender como as disposições são engendradas é necessário relacioná-las às “condições sociais nas quais são postas em ação” (BOURDIEU, 2009, p. 93). Isso se deve ao fato de que as disposições incutidas por meio da sociabilidade e da experiência, em geral, são engendradas de forma a se tornarem compatíveis com as condições que as geraram. As disposições são formadas a partir de um conjunto complexo de influências sociais e experiências, e essas disposições tendem a ser reforçadas e consolidadas à medida que as pessoas agem em concordância com os processos que as geraram. É em função disso que a disposição não é resultado apenas da transmissão de crenças e valores. É necessário que se haja corporalmente para que ela seja desenvolvida. É a partir desse pressuposto que Bourdieu (2009) determina que é por meio das práticas sociais que as disposições são engendradas.

De acordo com Bourdieu (2009), o conjunto de disposições historicamente incorporadas forma o *habitus* que, por sua vez, é a unidade básica das práticas sociais. “Produto da história, o *habitus* produz as práticas, individuais e coletivas, portanto, da história, conforme aos esquemas engendrados pela história” (BOURDIEU, ano, p. 90). Dessa forma, é através do *habitus* que as práticas sociais são historicamente objetivadas, uma vez que através da reprodução das experiências passadas, manifestadas pelas formas de “esquemas de percepção, de pensamento e de ação, tendem, de forma mais segura que todas as regras formais e que todas as normas explícitas, a garantir a conformidade das práticas e sua constância no tempo” (*Ibid.*). Uma vez objetivadas, as práticas garantem a continuidade e a regularidade das disposições que formarão o *habitus* e, conseqüentemente, delas próprias. Nesse sentido, as disposições são tanto a condição para existência das práticas sociais quanto são condicionadas por elas.

Nesse sentido, para compreender como a disposição para aderir à dieta vegetariana se constitui, é necessário compreender o vegetarianismo como uma prática social. Para isso, é necessário um aprofundamento teórico sobre esse conceito. Este capítulo se dedicará a isso. Apesar da importância de Bourdieu nessa abordagem, o entendimento desse conceito partirá dos estudos de Theodore Schatzki e Alan Warde, dois sociólogos alinhados com o que, atualmente, tem-se chamado de Teoria das Práticas Sociais e que a partir dos estudos de Bourdieu, Giddens e

Foucault se dedicam a aprimorar a análise e as conceituações sobre a prática⁶. Parto do primeiro para apresentar uma definição do que são práticas sociais e como o vegetarianismo poderia ser entendido como tal. O segundo complementa essa definição ao apresentar com maiores detalhes como as práticas se desenvolvem e são mantidas.

Contudo, como observei, o vegetarianismo não pode ser completamente entendido sem que se leve em conta a experiência emocional de seus participantes. Dessa forma, ao final deste capítulo apresento a teoria de dois estudiosos da sociologia das emoções: J.M Barbalet e Jonathan H. Turner. Apesar de suas abordagens mais estruturalistas, eles demonstram que a ação social se relaciona de forma inseparável à experiência emocional. Apesar da Teoria da Prática enfatizar a experiência no engajamento às práticas sociais, ela dá pouco espaço às emoções desse processo. A abordagem da sociologia das emoções desenvolvidas por Barbalet e Turner contribuem para resolver esse problema.

4.1 O QUE SÃO PRÁTICAS SOCIAIS: UMA DEFINIÇÃO DE ACORDO COM THEODORE SCHATZKI

De acordo com Schatzki (2002, 2019), as práticas são definidas por uma sequência de ações e elementos interconectados de forma organizada. Elas organizam as relações e os significados entre as entidades sociais e naturais, incluindo pessoas, objetos, artefatos e animais. Para Schatzki (1996, 2002), essa organização de ações é formada por *fazer corporais* e *dizeres*⁷ que, de acordo com ele, compõem as unidades básicas das práticas sociais. Os *fazer corporais* correspondem às ações que os indivíduos realizam com seus corpos, incluindo

⁶ Schubert *et al* (2022) esclarecem a necessidade de distinguir a Teoria das Práticas Sociais da Filosofia da Práxis Social. A primeira tem suas bases nas obras de Heidegger, em *Ser e o Tempo*, e Wittgenstein em *Investigações Filosóficas*. A segunda, por sua vez, é uma tradição que remonta a Aristóteles e ao conceito de ação, e se manifesta na dialética marxista através da ontologia do materialismo histórico, sendo desenvolvida por autores como Gramsci, Adorno e outros do campo da Teoria Crítica. Contudo, os autores destacam que essas correntes de pensamento não estão totalmente segregadas. De acordo com eles, a sociologia das práticas sociais poderia se tornar uma dimensão do projeto da teoria crítica, uma vez que o que as diferencia é uma questão de ênfase, podendo a sociologia da prática se tornar uma dimensão da teoria crítica.

⁷ No original, em inglês, o autor define como *doings and sayings* (1996;2002). Por ainda não existir uma tradução oficial das obras de Schatzki no Brasil, pode haver distinções desses termos em português. Schubert (2017), por exemplo, definiu como “atos corporais” e “discursos”. Eu, por outro lado, preferi utilizar a tradução de Niederle e Wesz Jr. (2018) adicionando, apenas, corporais à *fazer* a fim de ficar mais próxima do sentido original dado por Schatzki.

próteses e extensões, tais como óculos, bengalas e próteses de pernas. Exemplos de fazeres corporais incluem correr, acenar, comer, dançar e escrever. Por sua vez, os dizeres correspondem à linguagem, oral ou não, e podem ser entendidos como um subgrupo dos fazeres, ou seja, "fazerem que expressam algo (geralmente sobre algo)" (SCHATZKI, 2002, p. 72, tradução nossa), como apertar as mãos ou piscar, que, dependendo do contexto, transmite uma mensagem.

É necessário ressaltar a importância do contexto em que os fazeres corporais e os dizeres são performados, pois ele pode ser determinante na interpretação dos significados dados a eles. Como Schatzki (2002) exemplifica, acenar com a mão pode ser tanto interpretado como um cumprimento quanto um sinal para que alguém se aproxime. O que define essa diferença é o contexto em que essa ação é realizada. De forma semelhante, quando um dizer ou fazer não é realizado também pode apresentar algum significado, como quando alguém se cala diante de uma pergunta, por exemplo.

O que determina o *nexus* entre fazeres corporais e dizeres, assim como o contexto em que eles são performados, são os entendimentos compartilhados, regras e estruturas teleoafetivas.

Os entendimentos compartilhados constituem as inteligibilidades mútuas que dão sentido e significam um arranjo de ações como práticas. Eles podem ser divididos entre entendimentos práticos e entendimentos gerais. Os primeiros se referem aos conhecimentos sobre como realizar ações intencionais em circunstâncias específicas através de ações corporais. Por exemplo, entender que acenar é uma maneira de cumprimentar um amigo na rua ou entender que tocar em uma tela em certos lugares e em certa sequência é uma maneira de enviar cumprimentos para alguém em outro continente. Esses entendimentos também influenciam a percepção das pessoas sobre o que os outros estão fazendo. Já os entendimentos gerais são éticas ou sentidos gerais das coisas. Esse tipo de entendimento permeia muitas das atividades que compõem as práticas, dando sentido e significado a elas, podendo ainda influenciar diferentes práticas que compõem agrupamentos maiores (SCHATZKI, 2019).

As regras são formuladas por Schatzki (2019) como diretivas ou instruções formuladas por pessoas – em posições de autoridade ou não –, e que se expressam tanto em textos escritos e verbais. Elas estabelecem limites, padrões ou regulações para os comportamentos humanos, podendo ser formais ou informais. As regras são aplicadas às várias áreas da vida e podem ser encontradas em diversos lugares,

desde livros infantis até documentos governamentais e placas de sinalização, por exemplo.

As estruturas teleoafetivas abrangem três dimensões interconectadas: a dimensão teleológica (que envolve o propósito ou objetivo da prática), a dimensão material (que envolve os elementos físicos e os recursos utilizados na prática) e a dimensão afetiva (que envolve as emoções, sentimentos e disposições dos praticantes em relação à prática). De acordo com Schatzki (2019), frequentemente uma ação que é executada em prol de algum objetivo faz parte de um conjunto de ações que ele denomina de tarefas e projetos e que são realizadas para atingir um fim. “Alguém, por exemplo, pode enviar uma mensagem de texto ou ligar para um amigo como parte da tarefa de acalmá-lo e que tem o fim de manter a coesão de seu círculo de amigos” (SCHATZKI, 2019, p. 31 tradução nossa). A estrutura teleoafetiva abarca todos os projetos, tarefas e fins normatizados, ou seja, que são considerados aceitáveis na prática (SCHATZKI, 2002). O que se pode ou não fazer assim como o que se deve ou não fazer para se atingir um objetivo são delimitados. No entanto, Schatzki (2019) realça que “em todas as práticas, as linhas entre o aceitável e o inaceitável e entre o prescrito e o não prescrito são, até certo ponto, indefinidas e também sujeitas a disputas entre os participantes da prática” (SCHATZKI, 2019, p. 31 tradução nossa). Coordenados à estrutura teleológica estão as emoções e o humor dos participantes da prática (SCHATZKI, 2002). Essa dimensão emocional também está sujeita à normatização, podendo-se recomendar ou considerar aceitáveis determinadas emoções na prática (SCHATZKI, 2019).

A respeito de como esses três elementos se relacionam, Schatzki (2019) adverte que os itens que organizam as práticas, ou seja, as regras e as estruturas teleoafetivas, não estão inseridos na compreensão prática. Esta consiste em saber como realizar ações intencionais de forma física em circunstâncias particulares, por meio de ações corporais específicas, já os demais são questões que as pessoas conhecem, estão cientes ou têm familiaridade. “As pessoas conhecem e estão familiarizadas com as regras citadas em suas práticas, os entendimentos gerais que permeiam os procedimentos e os fins, projetos, ações e emoções que são aceitáveis ou prescritos ali” (SCHATZKI, 2019, p. 33 tradução nossa). Caso não se tenha certeza a respeito desses elementos, pode-se procurar se informar ou, ainda, disputar o que deveria organizar as práticas que estão participando.

Schatzki (2019) enfatiza que o fato de uma prática ser organizada não significa que ela é determinada por essa organização. A compreensão prática é um elemento que informa as atividades circunscritas na prática. Já as regras e estruturas teleoafetivas, apesar do seu caráter normativo, não governam as práticas, mas as circunscrevem, ou seja, esses elementos apenas estabelecem os limites do que é permitido e aceitável. Ainda assim, as pessoas podem agir contra essas determinações. Além disso, essas organizações compreendem um conjunto diverso de fins, tarefas e emoções que são considerados aceitáveis. Isso não significa que esses elementos normativos não influenciem as atividades humanas. Contudo, isso só ocorre quando as pessoas desejam manter e agir em concordância com as normas, ou seja, quando estão dispostas a agir normativamente. Essa disposição, de acordo com Schatzki (*Ibid.*), ocorre porque as pessoas são educadas para defender a normatividade. Dessa forma, a compreensão da organização da prática, bem como a sua perpetuação, ocorre em função tanto do caráter normativo das regras e estruturas teleoafetivas quanto da disposição das pessoas em manter a normatividade.

Dessas considerações, resulta a advertência de que, apesar desses elementos organizarem as práticas sociais, eles não formam estruturas abstratas. Apesar dessa organização fazer com que os participantes compreendam as práticas, ela não as determina. Isso, porque, não se pode conhecer a totalidade da organização de uma prática. Os participantes aprendem apenas alguns componentes desses elementos organizacionais, assim como, podem conhecer diferentes conjuntos desses componentes, conferindo à prática uma diversidade de formas de agir e, também, de compreendê-la. É em função dessa característica que há espaço para que a prática evolua, bem como que haja disputas a seu respeito. Da mesma maneira, a capacidade das práticas de evoluir ao longo do tempo implica que sua organização não pode ser considerada como estruturas empíricas que se opõem às ideias estruturalistas. Na abordagem empirista, as estruturas são padrão de ações e práticas reais. No caso da teoria de Schatzki, elas corresponderiam aos “padrões formados por ações que expressam ou sustentam determinados entendimentos, regras ou elementos de teleologia ou emoção” (SCHATZKI, 2019, p. 34 tradução nossa). Contudo, essas organizações não podem se transformar em padrões, já que podem ser mantidas e expressas de maneira variável ou, ainda, ocorrerem de forma irregular. “As ocorrências irregulares não podem fazer parte dos padrões, pois os padrões são regularidades ou configurações generalizáveis:

singularidades, erráticas e frequências ou ritmos mutáveis não se encaixam” (*Ibid.*). Além disso, os participantes de uma prática não a executam de forma uniforme. Eles apresentam níveis distintos de comprometimento e engajamento, além de diferenças na forma que realizam a prática. É um atributo das práticas acomodar essas variações e diferentes condutas (SHCATZKI, 2019).

Em função das distintas possibilidades de engajamento e interpretação individual, as práticas não só podem se alterar com o tempo como também são consideradas por Schatzki (2019) conjuntos abertos de atividades. Ele explica:

abertura significa que qualquer prática pode, em princípio, ser estendida por meio da ocorrência de performances adicionais que a compõem. As práticas culinárias, por exemplo, são abertas, pois, em princípio, sempre se pode adicionar novas ações a elas. Uma prática persiste sempre que uma ação adicional de composição de prática é executada. Sempre que tal ação é realizada, verifica-se que a prática persistiu desde o momento da ação de composição da prática anterior até o momento desta. No futuro, conseqüentemente, uma prática corrente persistirá apenas se outras ações de composição de prática ocorrerem; e com cada uma dessas ocorrências a prática terá persistido desde o tempo da atividade anterior. Observe que a persistência não requer atividades constituintes continuamente para ocorrer. Os fazeres e dizeres que compõem uma prática podem ser e costumam ser dispersos no tempo e no espaço, ou seja, separados por lacunas temporais e espaciais. Assim, basta que uma prática, no futuro, tenha persistido que em algum momento no futuro ocorra uma atividade constituinte. Não há regra, porém, sobre quão curto esse tempo deve ser ou quanto tempo não pode ser. Por exemplo, a antiga prática de comunicação por sinal de fumaça desapareceu em grande parte, pelo menos na região do Atlântico Norte. Mas persistirá enquanto as pessoas se comunicarem dessa maneira de vez em quando. Não há regra, entretanto, com que rapidez essas ocorrências devem se suceder (nem com que frequência devem ser) para que a prática persista; correlativamente, não há regra sobre quanto tempo um período de tempo deve passar antes que a prática se qualifique como extinta. As práticas são abertas e é possível que as pessoas se comuniquem dessa maneira no futuro. (SCHATZKI, 2019, p. 28-29 tradução nossa).

As práticas sociais não podem ser entendidas sem levar em conta os arranjos materiais e as relações que as conectam. Os arranjos materiais são definidos como uma organização de entidades materiais formadas por humanos, artefatos, organismos e fenômenos da natureza. Eles se relacionam tanto entre si quanto com as práticas de forma múltipla, afetando tanto as práticas como sendo afetados por elas. Apesar do reconhecimento do relacionamento entre práticas e arranjos materiais, Schatzki (2002, 2019) não compreende os arranjos como um componente das práticas, mas estas estariam conectadas às entidades materiais e aos arranjos por elas formados. Essa diferenciação, de acordo com Schatzki (2019) tem a vantagem de subtender “o reconhecimento de que diferentes práticas podem ser

executadas em meio, com e por meio de um e os mesmos arranjos e que práticas particulares podem ser emaranhadas com múltiplos arranjos” (SCHATZKI, 2019, p. 37 tradução nossa).

As práticas humanas estabelecem relações distintas com as entidades que compõem os arranjos. Esse relacionamento, geralmente, é estabelecido por meio do uso, da construção ou alteração (que compreende também a destruição) desses arranjos. Mesmo entidades desconhecidas dos humanos, como micróbios ou componentes internos de dispositivos eletrônicos, contribuem para a forma como se exerce uma prática. O mesmo pode ser dito a respeito de entidades distantes, como redes de comunicação por satélite ou a infraestrutura que fornece energia elétrica. Tais redes e infraestruturas são arranjos complexos de entidades materiais interconectadas que, uma vez construídas, persistem independente da ação humana – embora possam ser danificadas ou destruídas por ela. Dessa forma, práticas e arranjos materiais são inseparáveis. “As entidades materiais e os arranjos que elas formam induzem, canalizam, prefiguram e são essenciais para as práticas” (SCHATZKI, 2019, p. 42 tradução nossa). Um exemplo bastante óbvio dado por Schatzki (2019) é o corpo humano. Ele é uma entidade essencial, pois as práticas são realizadas por meio das ações corporais. Os diferentes relacionamentos entre práticas e arranjos materiais formam o que Schatzki (2002, 2019) denomina de conjuntos⁸ de práticas:

As práticas, de um modo geral, usam, estabelecem, dão sentido, são direcionadas e inseparáveis dos arranjos e seus componentes, enquanto os arranjos e seus componentes induzem, prefiguram, canalizam e são essenciais para as práticas. Cada um desses verbos ou locuções verbais denota um tipo de relação entre práticas e arranjos. Práticas e arranjos formam conjuntos em virtude dessas relações (SCHATZKI, 2019, p. 41 tradução nossa)

Os conjuntos de práticas não são isolados, mas interconectados. Quando eles se unem, criam constelações mais complexas. O tamanho de um conjunto ou constelação pode variar significativamente dependendo do número de práticas e

⁸ Nos textos originais em inglês a palavra utilizada pelo autor é *bundles* que poderia ser traduzida como pacotes. De fato, o sentido dessa palavra se refere a uma coleção de coisas ou uma quantidade de materiais amarradas ou embrulhadas em conjunto. Contudo, para facilitar o entendimento do conceito preferi utilizar a palavra conjunto que, entre seus sentidos, apresenta um que se assemelha ao utilizado por Schatzki, ou seja, significa um grupo ou coleção de coisas que pertencem ou se assemelham ou geralmente são encontradas juntas.

arranjos que o compõe. Algumas constelações podem ser compostas por apenas algumas práticas e arranjos, como trabalhar em um escritório, enquanto outras podem ser muito mais complexas, como um sistema econômico, por exemplo. Geralmente, as constelações que envolvem um maior número de práticas e arranjos são maiores e mais espacialmente distantes do que aquelas que envolvem menos elementos, embora isso não seja uma condicionante.

É do relacionamento entre práticas e arranjos que se constituem os significados e identidades. Contrário à definição de que seriam fruto da diferença, da relatividade atribuída ou de esquemas abstratos, Schatzki (2002) defende que os significados e identidades decorrem das atividades humanas, sendo construídos e reproduzidos pela e através das práticas sociais. Dessa forma, eles nunca podem ser fixos, pois dependem das posições e autodefinição dentro dos conjuntos de práticas. Os significados e identidades são criados a partir da interação e da posição de uma entidade, seja ela uma pessoa, objeto, coisa ou organismo, em uma rede de relações que define os arranjos em que ela está inserida.

A partir das definições de Schatzki (1996, 2002, 2019), podemos compreender o comer vegetariano como uma prática composta por um arranjo de ações como comprar alimentos, preparar a comida, aprender novas receitas ou ir a restaurantes, por exemplo. Essas práticas se assemelham a qualquer outra prática do comer de forma geral, mas apresentam a especificidade de que, enquanto os praticantes as realizam, evitam o consumo de carne e/ou outros produtos de origem animal. Em função disso, elas apresentam algumas ações mais específicas – embora não exclusivas – como ler rótulos, perguntar sobre os ingredientes de um prato ou frequentar locais específicos para compras de ingredientes ou alimentos prontos. A prática do comer vegetariano se conecta a uma série de arranjos materiais, como redes de supermercados, utensílios de cozinha, maquinário para produção e plantio de alimentos, trabalhadores de diversos setores, redes de energia, entre diversas outras. Ela, ainda, compõe um conjunto diversificado de práticas sociais, como as práticas culinárias, médicas, comunicacionais, políticas ou agroalimentares, por exemplo. Além disso, existem diversas formas de participar da prática do comer vegetariano, desde esporadicamente – como frequentar um restaurante vegetariano ocasionalmente – até de forma mais intensa e engajada. É em meio a esse *plenum* de práticas que o comer vegetariano se objetiva e, ao mesmo tempo, se significa.

Uma vez que o comer vegetariano é caracterizado pela evitação do consumo de carnes e/ou produtos de origem animal, o significado dado à prática é extremamente importante. Uma pessoa pode, deliberadamente, escolher almoçar macarrão ao sugo – um prato sem carne – e não associar de forma alguma essa ação a uma prática vegetariana. De outra forma, alguém pode passar dias sem consumir carne em função de restrições financeiras, por exemplo. O fato de ela realizar essa ação não constitui nenhum elemento da prática vegetariana – como o flexitarianismo, por exemplo –, pois ela teria comido carne se tivesse oportunidade. Tampouco isso pode ser classificado como um vegetarianismo compulsório, pois a ausência da carne, nesse caso, não tem nenhuma ligação com os sentidos e significados atribuídos ao comer vegetariano. Pelo contrário, essa ausência constitui muito mais uma deficiência que deveria ser corrigida.

Portanto, é importante distinguir a prática dos produtos. A prática vegetariana interage e se objetiva por meio de diversos produtos que também compreendem os arranjos materiais de outras práticas alimentares. Dessa forma, por mais que as ações dos exemplos anteriores se adequem ao aceitável pelos elementos normativos da prática vegetariana, elas não a compõem, pois seu significado se conecta com outras práticas e contextos.

O significado não é um mero produto de uma ação, mas de um conjunto de práticas e arranjos que contribuem para a elaboração e, também, as disputas em torno dos sentidos de uma prática, bem como dos seus procedimentos e definições normativas. Assim como várias ações – algumas vezes até contraditórias – podem ser compreendidas e disputadas como pertencentes à prática vegetariana, os artefatos materiais também são objeto dessa disputa. Diversos produtos têm sido rotulados como vegetarianos ou veganos como resultado desse embate. Por exemplo, produtos como tofu⁹, *seitan*¹⁰, leite de amêndoas¹¹, entre outros, têm sido cada vez mais considerados com características de uma dieta vegana ou vegetariana, mesmo que suas origens remontem a outros contextos e significados.

⁹ Tofu, também conhecido como queijo de soja, é um alimento de origem asiática feito a partir da coalhada do leite de soja.

¹⁰ O *seitan*, também conhecido como "glúten de trigo" ou "carne de trigo", tem origem na culinária asiática, especialmente na China e no Japão, onde é tradicionalmente consumido há séculos

¹¹ O leite de amêndoa tem origens antigas e está associado às culturas do Oriente Médio e do Mediterrâneo. A prática de fazer leite de amêndoa remonta a civilizações antigas, onde as amêndoas eram esmagadas e misturadas com água para criar uma bebida.

Paralelamente, o desenvolvimento da prática vegetariana também impulsiona a demanda por alternativas no mercado, levando à inovação e ao surgimento de novos produtos vegetarianos, como hambúrgueres e queijos vegetais, além de selos de confiabilidade que garantem a ausência de produtos de origem animal, bem como a redefinição e criação de receitas, resultando na criação de novos produtos culinários e novas técnicas de preparo. No entanto, apesar de serem resultado do desenvolvimento do vegetarianismo, esses produtos podem facilmente ser consumidos por pessoas que não seguem esse modo de comer sem que isso necessariamente reflita uma adesão à prática vegetariana. Para que isso ocorra é necessário, como Schatzki (2019) salientou, que a participante de uma prática esteja disposta a se alinhar a essa normatividade ao mesmo tempo em que atribua a suas ações os significados dessa prática – mesmo que não totalmente de acordo o tempo todo. Contudo, como esse alinhamento de sentidos e disposições é constituído de forma que alguém considere suas ações e performances como pertencentes a uma prática determinada? Uma forma de compreender esse processo é pelos conceitos de coordenação e habituação de Warde (2016).

4.2 A OBJETIVAÇÃO DAS PRÁTICAS SOCIAIS: OS CONCEITOS DE HABITUAÇÃO E COORDENAÇÃO DE ALAN WARDE

Assim como Schatzki (2019), Warde (2016) também identifica que, para que as práticas estejam em concordância com as normas ou convenções a respeito delas, é necessário as pessoas estejam inclinadas a realizar essa ação, ou seja, que exista uma disposição para tal. Essa disposição é resultado de uma aprendizagem contínua no decorrer da trajetória individual e ocorre, sobretudo, por meio de dois processos: a habituação e a coordenação.

O conceito de habituação decorre da crítica de Warde (2016) à escolha racional e, mais especificamente, ao enfoque excessivo dado à reflexividade dos agentes. De acordo com ele, a maioria das práticas resultam muito mais de ações automatizadas do que da deliberação consciente. Esse conceito apresenta muitos elementos semelhantes ao de *habitus* desenvolvido por Bourdieu (2009). Contudo, diferente deste, Warde (2016) destaca, sobretudo, a rotinização no processo de incorporação das práticas sociais. Conceituando a partir das práticas do comer, Warde (2016) argumenta que elas resultam de rotinas desenvolvidas na experiência de vida

que vão desde o estabelecimento do horário das refeições até os ingredientes mais comumente comprados no supermercado. O estabelecimento de uma rotina decorre da repetição de ações que, quando repetidas com frequência suficiente, são incorporadas pelos indivíduos. Disso resulta que as práticas e performances a elas relacionadas passam a ser executadas sem muito esforço ou atenção consciente.

Através da rotinização e repetição das ações é formada uma experiência prática dos indivíduos. Por meio dessa experiência é constituído e melhorado o entendimento das restrições e potencialidades que cada contexto oferece às práticas sociais. De acordo com Warde (2016), a experiência prática exerce um papel maior na forma como as condutas são conduzidas do que reflexões pautadas, por exemplo, em saberes acadêmicos ou reflexivos. A repetição cotidiana das ações deixa rastros no ambiente físico onde elas ocorrem, além de fragmentos de saberes informais que são, muitas vezes frágeis, como boatos, conversas e opiniões sobre algum aspecto das práticas sociais. Juntos, rastros e saberes orientam as performances cotidianamente, mas sem muita atenção sobre isso. Essa orientação ocorre enquanto os indivíduos se movimentam pelos espaços públicos ou quando interagem com a mídia de comunicação de massa, por exemplo (WARDE, 2016, p. 146).

Através da repetição, criam-se as competências automáticas das condutas e, ainda, tem efeitos práticos na exteriorização dos arranjos sociais que coordenam, regulam e transmitem as práticas sociais. O fato de as práticas se tornarem relativamente padronizadas e, muitas vezes, institucionalmente representadas por meio de regras e padrões aceitáveis, sugere a existência de canais de transmissão que coordenam essas práticas (WARDE, 2016). Nesse sentido, a habituação não pode ser entendida sem o conceito de coordenação.

Como discutido acima, um dos elementos que definem a existência de uma prática é sua inteligibilidade mútua. Dessa forma, mesmo que uma determinada prática não seja amplamente adotada, ela é reconhecível diante dos olhos dos outros tanto quanto de quem a pratica. A consolidação dessa consciência generalizada, de acordo com Warde (2016), ocorre através de diversos meios institucionais e culturais “que fornecem as pistas e indicações necessárias para restringir o alcance das condutas aceitáveis” (WARDE, 2016, p. 104-105 tradução nossa) e que, conseqüentemente, coordenam as práticas sociais.

Em geral, a institucionalização de uma prática requer a existência de organizações dedicadas à promoção de padrões e condutas aceitáveis e que passam

a constituir uma autoridade que julgam e, ao mesmo tempo, legitimam performances. Como Warde (2016) enfatiza, “teoricamente, a perpetuação de uma prática requer apenas performances continuadas”, todavia, “a sua consolidação e trajetória são muito influenciadas pela promoção e regulação organizada” (WARDE, 2016, p. 118 tradução nossa). Algumas práticas são mais fortemente institucionalizadas e sujeitas mais rigidamente às regulações institucionais. É o caso, por exemplo, da prática de dirigir ou das práticas médicas. Outras, no entanto, não estão tão fortemente sujeitas às organizações burocráticas e autoritárias. É o caso das práticas do comer. Embora existam instituições dedicadas à promoção e, em certo nível, à regulação de formas adequadas de comer – em especial, a respeito da segurança alimentar e nutricional –, de forma abrangente, o comer pode apresentar práticas cotidianas bastante diversas. Como Warde (2016) destaca, comer

[...] é mais livremente enquadrado, mais uma questão de convenção do que de regulações autoritárias, nem formalmente ensinado nem credenciado, ocorrendo principalmente em privado, não requerendo ajustes constantes de ações de terceiros, e não sujeito a direções e controle por parte de organizações poderosas de praticantes ou agências reguladoras, apesar da tentativa de movimentos sociais e organizações de consumidores. (WARDE, 2016, p. 119 tradução nossa).

A convergência de práticas particulares e privadas para um certo padrão está mais sujeita às práticas de codificação e intermediação cultural. Warde (2016) destaca os meios de comunicação e midiáticos como mecanismos de circulação das instruções sobre “como fazer algo, como o fazer melhor e como o fazer bem” (WARDE, 2016, p. 106 tradução nossa). É em função dessa circulação de discursos que as pessoas apresentam um certo conhecimento geral a respeito de diversos aspectos da alimentação e do comer, mesmo que não sejam especialistas no assunto. Através desse processo de intermediação, práticas são codificadas e transmitem competências sobre como julgar condutas baseadas em certos entendimentos normativos, além de oferecer um enquadramento de ação. Essas informações, no entanto, fazem parte de um campo em disputa em que diversas pessoas clamam autoridade sobre determinado assunto, complexificando as práticas e o entendimento a respeito delas. Além disso, Warde (2016) enfatiza que o acesso a essas informações dependem das oportunidades de acessibilidade a eles, além de que os processos cognitivos são fortemente dependentes das trajetórias sociais e experiências das pessoas.

Alinhado aos processos de intermediação e codificação, as práticas também resultam de práticas compostas. Semelhante ao argumento de Schatzki (2019), Warde (2016) sustenta que práticas como a do comer se articulam a outras práticas como cadeias de supermercado, práticas comunicacionais, redes de abastecimento, organizações entre outras. Além disso, apesar de menos efetiva do que em outras práticas, o comer também está sujeito às coordenações imperativas. Um exemplo são as normatizações da saúde ou mesmo as religiosas. Contudo, pelo fato de esta prática ser reconhecidamente um campo em disputa tanto por quem pratica quanto por quem tenta regulá-lo, as codificações normativas institucionalizadas, em geral, utilizam um tom muito mais de recomendação do que de obrigação. Em consequência disso, há mais espaço para que o comer seja tanto diferentemente apropriado por performances individuais quanto seja codificado de forma diversa.

É, portanto, através da habituação e coordenação que as práticas se objetivam. Contudo, elas não podem ser entendidas separadas do ambiente onde as elas tomam forma. Esse ambiente pode ser compreendido como o contexto ou, até mesmo, a cultura. Para Warde (2016), a cultura se manifesta em diversos ambientes públicos e não se restringe a um corpo organizado de conhecimentos. O ambiente é um espaço abrangente com diversas “placas de sinalização” presentes, por exemplo, no supermercado, no shopping, nas propagandas ou na rotina familiar e oferecem signos, conceitos e artefatos que procuram guiar as práticas. Através dos processos de codificação e, sobretudo, da incorporação por meio da repetição, as pessoas aprendem a ler as diferentes situações impostas pelo ambiente. É em função desse processo que quando os indivíduos se encontram em determinadas situações eles sabem agir normalmente e automaticamente sem a necessidade de uma consulta a um manual, por exemplo. O ambiente oferece as pistas que, juntamente com o que foi incorporado, as pessoas sabem como se devem comportar.

As formulações a respeito das práticas sociais e, mais especificamente, sobre o comer desenvolvidas por Warde (2016) contribuem no entendimento do vegetarianismo como uma prática que se objetiva através tanto da incorporação de repetições de modos de comer quanto de um processo de coordenação provenientes de diferentes atores sociais. Inserido nas práticas do comer, o vegetarianismo pode ser entendido também como um campo em disputa em que diversas vozes tentam estabelecer os limites e as performances aceitáveis dessa prática. Durante as entrevistas algumas dessas vozes eram percebidas. No entanto, a maioria dos casos,

havia uma tendência a uniformização, sobretudo, dos sentidos dados a prática vegetariana assim como ao seu oposto, a prática cárnea, sugerindo a existência de canais dedicados a alinhar as disposições e as performances. Os conceitos desenvolvidos por Warde (2016) contribuem para identificar quais são esses meios – institucionais ou não – pelo qual a prática vegetariana é intermediada, codificada e transmitida de forma que ela se torne mutuamente reconhecível e coordenada.

Contudo, como o autor salienta, a apropriação dessa codificação depende não só das múltiplas forças que disputam esse papel, mas também das experiências e trajetórias individuais. Dessa forma, é preciso entender como elas se relacionam na objetivação do vegetarianismo e de suas múltiplas formas de engajamento. As pessoas que participaram do estudo apresentavam formas diversas de praticar o vegetarianismo. Mesmo que em muitos casos elas estejam conscientes dos códigos e sentidos mutuamente compartilhadas, suas performances eram distintas, sugerindo que a disposição não é reflexo meramente de um processo cognitivo. A experiência, nesse caso, não é necessariamente um relato dos eventos experienciados na trajetória de cada participante. Ela também é resultado da forma como as pessoas se sentem quando experienciam uma determinada situação. Dessa forma, a disposição só é completamente entendida quando se leva em conta a experiência emocional que a determina.

4.3 A EXPERIÊNCIA EMOCIONAL COMO ELEMENTO DETERMINANTE DA DISPOSIÇÃO: A ABORDAGEM DA SOCIOLOGIA DAS EMOÇÕES DE J.M. BARBALET E JONATHAN H. TURNER

A disposição é um conceito central nas abordagens praxiológicas. Nessa abordagem, a experiência é levada em consideração como um fator importante no desenvolvimento das disposições, no entanto, ela é vista apenas como resultado das interações sociais e de diferentes eventos e ações corporais que, em conjunto, influenciam os processos cognitivos individuais. Contudo, no decorrer, em especial, das entrevistas, observei que a experiência deve ser entendida também a partir dos seus aspectos emocionais. A forma como as interações, meios e trajetórias se relacionavam com a prática vegetariana eram definidas não só através de considerações cognitivas, mas estas estavam diretamente relacionadas a forma como

as pessoas se sentiam nessas situações. Portanto, para compreender o desenvolvimento das disposições, assim como dos diferentes engajamentos com a prática vegetariana, é necessário levar em conta a experiência emocional dos indivíduos que participam dela.

Dois sociólogos que contribuem para essa análise são Jonathan H. Turner e J. M. Barbalet. Ambos partem, sobretudo, da crítica da escolha racional para enfatizar a necessidade de se abordar as emoções como elemento central da análise social. Em função disso, suas abordagens podem ser demasiadamente estruturalistas e, até mesmo, contrárias a algumas definições da Teoria das Práticas. Contudo, ambas contribuem para a identificação da experiência emocional como um fator determinante do engendramento das disposições. Além disso, apesar de analisar as emoções sob o prisma das estruturas sociais, ambos enfocam nas interações sociais e no contexto como o *locus* do engendramento da experiência emocional, indo de acordo com algumas definições defendidas por Schatzki e Warde.

Semelhante à posição de Warde (2016), Barbalet (2001) sustenta que a maioria das ações das pessoas não derivam de decisões autoconscientes, desse modo, compreendê-las a partir de pressupostos reflexivos é muito mais uma atitude otimista do que realista. Ele considera exagerado assumir que todos os atores sociais têm consciência de todos os fatos relevantes necessários para tomar decisões em uma determinada situação, assim como ter pleno conhecimento de suas próprias preferências e das melhores estratégias para combiná-las com as oportunidades que surgem. De outro lado, apesar de reconhecer a importância da teoria do *habitus*, sobretudo, em relação aos aspectos da aprendizagem social, Barbalet (2001) argumenta que ela não é suficiente para explicar diferentes inclinações e alterações da habituação, pois desconsidera a emoção como base de qualquer tipo da ação social. Essas abordagens, em geral, tratam as emoções como categorias ou efeitos, mas não como fontes de atuação.

De acordo com Barbalet (2001), mesmo a recente teorização das emoções na sociologia tende a explicá-las a partir desses pressupostos. A emoção, nesses casos, “é quando muito um intermediário entre as regras sociais e o comportamento social” (BARBALET, 2001, p. 24). Essa crítica pode ser estendida aos componentes das práticas sociais elaborados por Schatzki (2002, 2019). Como vimos, o autor considera que um dos elementos que compõem o *nexus* dos fazeres e dizeres das práticas sociais são as estruturas teleoafetivas que compreendem os objetivos e emoções das

práticas. Contudo, apesar de ele mencionar que as práticas sociais podem variar de acordo com as emoções e o humor de seus participantes, sua ênfase é principalmente no aspecto normativo das emoções, ou seja, como são reguladas as emoções consideradas aceitáveis em uma determinada prática. Nesse sentido, as emoções são abordadas como uma categoria ou dimensão da prática, ou seja, não um determinante no estabelecimento das disposições para agir.

O entendimento das emoções como categoria pode ser visto quando elas são compreendidas apenas por seus aspectos culturais, ou seja, quais emoções são valorizadas, como elas são codificadas e como as pessoas são treinadas para expressar ou suprimir certas emoções em diferentes contextos. Por exemplo, com o advento da modernidade houve uma valorização do cultivo das emoções no ambiente privado enquadrado pelo modelo burguês de família e que determinava quase que majoritariamente às mulheres a responsabilidade e o domínio das emoções (GIDDENS, 2003). Por outro lado, atualmente as emoções têm ganhado foco em diversos espaços públicos através da cultura do aconselhamento e da terapia que promove a gestão emocional como uma técnica de cuidado de si (ILLOUZ, 2008). Em ambos os casos, as emoções são abordadas a partir da aprendizagem de um vocabulário emocional, assim como se ter domínio das emoções.

Barbalet (2001) não nega a dimensão cultural das emoções, mas essa perspectiva as considera apenas a partir de sua representação. “A representação social da emoção é considerada como aquilo que a emoção é numa determinada ordem social” (BARBALET, 2001, p. 44 grifo do autor). O problema dessa abordagem é que ela desconsidera algumas emoções por compreendê-las “enquanto atitudes, costumes ou como pertencentes a alguma outra categoria que eclipsa a sua natureza fundamentalmente emocional” (BARBALET, 2001, p 52). Em função disso é que persiste a dualidade entre emoção e razão em que uma é compreendida como a oposição e a ausência da outra. De acordo com essa abordagem, a emoção é vista como uma força perturbadora que pode desviar as pessoas de seus objetivos e é difícil de definir com clareza. Por outro lado, a razão é vista como algo consciente, desenvolvível e aplicável na construção de tecnologias científicas e morais.

Contudo, Barbalet (2001) demonstra que a razão é tanto um tipo quanto fruto de emoções específicas. Nossas emoções podem afetar a forma como processamos informações e tomamos decisões. Ele defende esse argumento fazendo uma análise da racionalidade instrumental da competição do mercado que não é possível sem a

presença das emoções. O sucesso do empreendimento técnico da troca de mercadorias requer uma série de emoções dos atores envolvidos como dedicação aos objetivos, lealdade à organização, alegria com o sucesso, insatisfação com o insucesso, confiança na cooperação de outros, inveja dos competidores e ganância pelo engrandecimento. Essas emoções, contudo, não são reconhecidas ou apenas presumidas nos processos decisórios de mercado, pois não são significadas como tal pela cultura. Apesar disso, elas têm efeito sobre as deliberações dos atores. A forma como eles experimenta as situações que envolvem a tomada de decisão racional afetam tanto seus objetivos como suas disposições, independente do significado dados a elas.

O argumento central do autor é que a forma como os indivíduos experimentam situações de interações sociais estimula suas condutas e, conseqüentemente, suas disposições. Embora a cultura contribua na codificação e nos contextos das experiências emocionais, ela é apenas um aspecto das emoções. Para Barbabalet (2001), são as circunstâncias estruturais das relações que são capazes de desencadear emoções específicas em indivíduos, e essas emoções dão significado às situações por si mesmas, independentemente da cultura predominante. Nesse sentido, Barbalet argumenta que são

[...] as interações sociais que determinam as experiências emocionais, e que experiências emocionais particulares determinam a inclinação para determinados rumos de acção. A cultura por certo desempenha um papel nos pormenores, mas não no carácter geral da resposta de um actor às circunstâncias. O que se pretende aqui demonstrar, no entanto, é que a emoção constitui um elo necessário entre a estrutura social e o actor social. A relação nunca é mecânica, porque as emoções por norma não compelem ao comportamento, mas predispõem para este [...]. Mas sem a categoria das emoções, as explicações para acções localizadas seriam fragmentadas e incompletas. **A emoção é provocada pelas circunstâncias e é experimentada como uma transformação nas disposições para agir. É através da troca activa do sujeito com os outros que a experiência emocional é estimulada no actor e orientadora da sua conduta.** A emoção encontra-se directamente implicada na transformação que os actores fazem das suas circunstâncias, assim como na transformação das circunstâncias da disposição dos actores para a acção. (BARBALET, 2001, p. 47 grifo nosso).

Esse argumento não só coloca a experiência emocional no centro da disposição como confere a ela uma importância significativa na forma como os indivíduos interpretam as interações sociais cotidianas em que se encontram. No entanto, ao estabelecer essa conclusão, deve-se ter duas precauções. A primeira é

de que não se deve considerar as emoções como sinônimo de motivações. Os motivos, aponta Barbalet (2001), residem na retórica e são mais compreendidos como um elemento da ação verbal, constituindo “o aparato linguístico da autojustificação do actor social” (BARBALET, 2001, p. 102). Ao formular uma relação consciente entre ação e motivação não necessariamente se estabelece a contribuição da emoção para ação social. Disso resulta a segunda cautela. O fato de a ação estar sujeita a uma experiência emocional não significa que a pessoa, necessariamente, esteja consciente dessa experiência, pois, como mencionado, os significados dados a determinadas sensações não necessariamente são codificados como emoções na cultura. Dessa forma, Barbalet (2001) advoga que a emoção não deve ser explicada por sua descrição. “É muito mais correcto, ao explicar as emoções, demonstrar o que faz a emoção, ou antes, o que fazem emoções particulares, nas relações sociais” (BARBALET, 2001, p. 44). São as consequências da emoção, assim como suas fontes sociais, que explica o que é uma emoção.

Através da análise de emoções particulares em relação a processos socioestruturais, Barbalet (2001) fornece algumas metodologias de como identificar as emoções sem que elas sejam, necessariamente, representadas pelas justificações conscientes dos atores sociais. Para este trabalho, foram consideradas principalmente a análise da vergonha como emoção da conformação social e a da certeza como emoção da disposição para agir – embora outros elementos trabalhos pelo autor também tenham sido considerados na análise como veremos nos próximos capítulos. A partir dessa análise, o autor procura contribuir para a análise da estrutura social a partir da terminologia das emoções.

Esse objetivo é semelhante ao de Turner (2008, 2010), embora este apresente uma abordagem ainda mais estruturalista. Assim como Barbalet (2001), ele observa que as emoções têm um efeito poderoso na forma como as pessoas agem e pensam, assim como reagem a diferentes contextos impostos a elas. As emoções, ele defende, “não são triviais, nem artifícios de um eu extremamente reflexivo; e elas não são fugazes e transitórias” (TURNER, 2010, p. 169 tradução nossa). Em vez disso, elas são “a força motriz por trás das forças que constroem e sustentam as estruturas sociais e suas culturas concomitantes, bem como a força que destrói as formações socioculturais” (*Ibid.*). Em um sentido metafórico, ele argumenta que as emoções são tanto a “cola” que une as sociedades, quanto a “dinamite” que as destrói (TURNER,

2008). Existem milhares de exemplos que apontam que as emoções levam as pessoas a agir de forma individual ou coletiva:

Do lado negativo, genocídio, terrorismo, abuso conjugal, assassinato, guerra, tiroteios de gangues, protestos de rua e muitos outros eventos voláteis são alimentados por intensas emoções negativas. As pessoas não parecem ter adotado a atitude blasé da pessoa marginal de Simmel ou o eu hiperreflexivo do pós-modernismo. Elas têm raiva real, ódio, humilhação, medo, ansiedade e tristeza; e estão preparados para agir a partir dessas emoções sob condições socioculturais especificáveis. Emoções mais positivas, às vezes misturadas com emoções negativas, muitas vezes são a força motriz por trás de compromissos com ideologias políticas e religiosas, bem como com uma variedade de causas sociais, como movimentos dedicados a reafirmar os direitos humanos ou mitigar a degradação ambiental. (TURNER, 2010, p. 169 tradução nossa).

A partir desse argumento, sugere-se que a afiliação, por exemplo, à prática vegetariana ocorre em função de emoções específicas. De acordo com Turner (2008), o desenvolvimento de uma determinada experiência emocional apresenta uma relação simbiótica com as estruturas sociais em que elas se desenvolvem. Em sua análise, estruturas sociais são padrões organizacionais que surgem da interação entre atores individuais e coletivos e persistem ao longo do tempo. Elas são divididas em micro, meso e macro níveis de realidade. As estruturas são exclusivas de cada nível de realidade social e são impulsionadas por *forças fundamentais*, propriedades dinâmicas do universo social que motivam os atores a produzir, reproduzir ou mudar essas estruturas:

No nível macro, as forças impulsionam a formação de domínios institucionais (por exemplo, economia, política, religião, parentesco, etc.) e sistemas de estratificação (classes e estratos hierárquicos), sociedades inteiras e sistemas de sociedades; no nível micro, as forças criam encontros focados e não focados ou episódios de consciência mútua e, no caso de encontros focados, interação face a face [...]. Em resposta a essas forças micro e macro, as estruturas de nível meso são geradas pelos atores. Essas estruturas de nível meso são de dois tipos básicos: unidades corporativas que revelam uma divisão de trabalho em busca de objetivos (por exemplo, grupos, organizações e comunidades) e unidades categóricas (ou características de status difuso) que consistem em distinções que classificam indivíduos (por exemplo, idade, sexo, etnia, classe). (TURNER, 2008, p. 320 tradução nossa).

Cada um desses níveis da realidade se afeta mutuamente, ou seja, as estruturas sociais são construídas a partir de interações em diferentes níveis, tanto de cima para baixo quanto de baixo para cima. Essa dinâmica está diretamente relacionada a forma como as emoções são afetadas e são afetadas por cada nível

estrutural. De acordo com Turner (2008), as emoções são desencadeadas nos encontros do nível micro, mas são influenciadas pelos níveis meso e macro de estruturas sociais, como unidades corporativas e categóricas, domínios institucionais e sistemas de estratificação. As emoções podem criar novos padrões sociais, manter os padrões existentes ou levar à transformação estrutural. Além disso, elas são influenciadas pelos arranjos estruturais sociais, principalmente no nível meso, que fornece o contexto estrutural imediato para a maioria dos encontros. As emoções geradas em encontros de nível micro muitas vezes são a base para mudanças ou compromissos com as estruturas e culturas dos níveis meso e macro. No entanto, esses níveis também limitam as emoções e os encontros em níveis inferiores, criando uma estrutura hierárquica de influência mútua (TURNER, 2010).

Turner (2008, 2010) divide as emoções em primeira e segunda ordem. O autor identifica quatro emoções primárias que são elaboradas em estados de baixa, média e alta intensidade. A partir dessas emoções primárias, são construídas as elaborações de primeira ordem, que consistem em uma quantidade dominante de uma emoção primária e uma quantidade menor de outra. As emoções de segunda ordem, por sua vez, são uma combinação de três emoções primárias que também podem variar em intensidade. As emoções de primeira ordem são construídas a partir de uma combinação de felicidade, medo, raiva ou tristeza. Já as de segunda ordem - vergonha, culpa e alienação - são construídas a partir da tristeza, como a emoção dominante, combinada com quantidades menores de raiva e medo.

O fato de essas emoções surgirem no nível micro significa que elas podem ser direcionadas tanto para objetos pessoais quanto estruturais. Em nível pessoal, elas podem ser direcionadas para o próprio indivíduo ou para outros. Já em nível de estruturas sociais, existem sete possíveis alvos, incluindo encontros, unidades categóricas, unidades corporativas, domínios institucionais, sistemas de estratificação, sociedades inteiras e sistemas intersociais (TURNER, 2008).

De acordo com Turner (2008), as emoções emergem diante de expectativas ou sansões:

Em praticamente todas as situações, os indivíduos têm expectativas sobre o que deve e irá ocorrer. Quando as expectativas são realizadas ou superadas e quando as sanções positivas são experimentadas, os indivíduos experimentarão uma gama de emoções positivas ao longo do continuum satisfação-felicidade. Por outro lado, quando as expectativas não são atendidas e quando são recebidas sanções negativas, os indivíduos sentirão emoções negativas que podem variar ao longo de (a) a afirmação-raiva, aversão-medo, desapontamento-tristeza contínua para emoções primárias, (b) combinações de primeira-ordem dessas três emoções primárias negativas, ou (c) combinações de segunda ordem de raiva, medo e tristeza na forma de vergonha, culpa ou alienação. (TURNER, 2008, p. 324-325)

Nesse sentido, o autor argumenta que se deve prestar a atenção como as emoções são despertadas e direcionadas para diferentes alvos, incluindo o indivíduo, outros indivíduos ou estruturas sociais. A partir dessa perspectiva, a prática vegetariana é compreendida não só pelos fazeres e dizeres que a estruturam, mas também pela experiência emocional das pessoas envolvidas nela. Ela, assim como a abordagem praxiológica, enfatiza os contextos de interação para a determinação das diferentes disposições para agir. Nesse sentido, é preciso argumentar como esses contextos interagem (provocam ou não) experiências emocionais específicas que levam a diferentes níveis de engajamento com a prática. Do mesmo modo, é necessário identificar quais são as emoções que estão atreladas às práticas vegetarianas e como elas atuam em relação às várias dimensões do comer, como interações sociais, escolha de alimentos ou relações discursivas.

5 OS CAMINHOS METODOLÓGICOS DA CONDUÇÃO DO ESTUDO: TÉCNICAS DE AMOSTRAGEM E COLETA DE DADOS

Assim como observei que a prática vegetariana das pessoas que entrevistei foi constituída conforme elas praticavam o vegetarianismo, à medida que eu me envolvia mais com essa temática, tanto através das interações com os praticantes quanto dos discursos envolvidos, as questões e o problema da pesquisa foram gradualmente se delineando. Apesar disso, foi a partir da revisão bibliográfica que o desenho do questionário e das entrevistas se desenvolveu. Contudo, diferente destes, meu objetivo era angariar uma amostra diversificada de pessoas que não necessariamente estejam vinculadas a movimentos de militância vegetariana ou de defesa dos direitos dos animais. Em função disso, optei por adotar uma estratégia de recrutamento de participantes em restaurantes vegetarianos. Essa escolha metodológica permitiu a inclusão de participantes com diferentes graus de envolvimento e comprometimento com a prática vegetariana, embora tenha apresentado uma limitação em relação à renda. Mesmo tendo incluído restaurantes com valores diversificados, o acesso a esses espaços é limitado para alguns estratos socioeconômicos. Ainda assim, foi possível obter uma perspectiva mais abrangente das experiências dessas pessoas, contribuindo para uma análise mais complexa dos processos pelos quais se constituem ou não as disposições em prol do vegetarianismo.

O acesso às pessoas que colaboraram com a pesquisa ocorreu em duas etapas. Primeiramente eu distribuí um convite para responder a um questionário em oito restaurantes vegetarianos na cidade de Curitiba, estado do Paraná, durante os meses de setembro a outubro de 2019. O questionário foi elaborado por meio da plataforma Google Formulário e tinha o intuito não só de recrutar pessoas para colaborar como informantes para a pesquisa, mas, também, de fornecer as primeiras informações a respeito do perfil e dos frequentadores dos restaurantes e possíveis pautas para as entrevistas em profundidade, as quais seriam realizadas na segunda fase do estudo.

A distribuição e o convite para responder ao questionário foram feitos por meio de cartazes e panfletos que foram deixados nos locais designados pelos responsáveis dos restaurantes. Neles, havia um texto falando brevemente da pesquisa, um QR Code para acessar o questionário diretamente pelo celular e um *link* caso a pessoa

quisesse acessar por um navegador de internet. O questionário ficou disponível para ser respondido apenas durante os dois meses previamente citados. Dessa forma, mesmo que alguém acessasse o link ou o QR Code após esse período, uma mensagem lhe informava sobre a impossibilidade de responder ao formulário. A escolha por deixar panfletos e cartazes nos restaurantes ocorreu diante da negativa da maioria dos seus responsáveis em aceitar que eu permanecesse por algumas horas abordando os clientes na saída do estabelecimento. Apenas o restaurante Força Vital permitiu essa abordagem por apenas um dia, momento em que eu estive entre às 11:00 e 14:00, horário em que o restaurante fica aberto para o almoço.

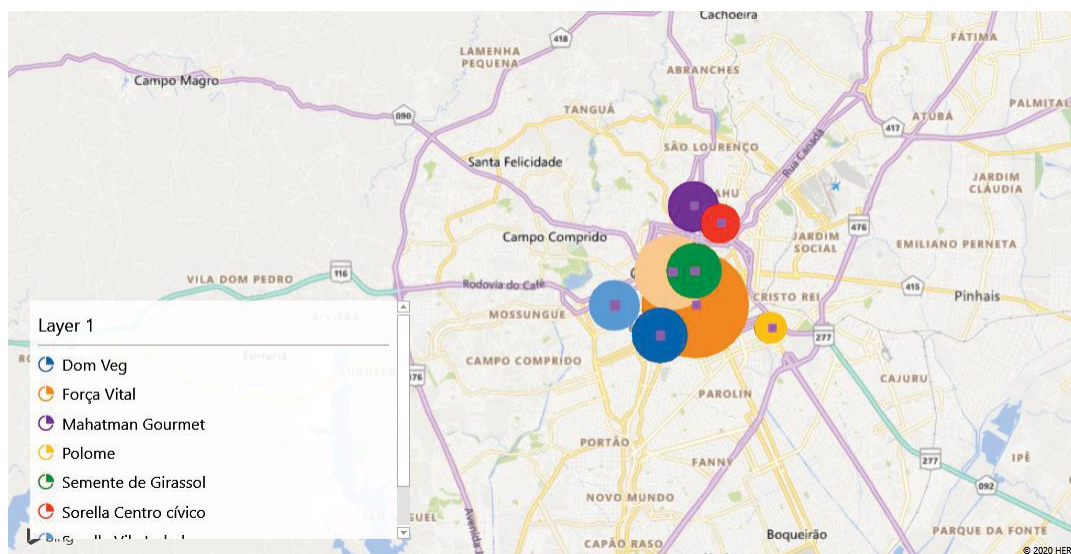
Além do Força Vital, os restaurantes escolhidos para deixar o convite do questionário foram: Dom Veggie; Semente de Girassol; Mahatma Gourmet; Sorella Centro Cívico; Sorella Água Verde; Polome; e Vegveg. A seleção desses oito restaurantes foi feita a partir de critérios de preço, forma de servir e característica da comida, além de localização geográfica. Esses critérios tinham o objetivo de representar a maioria dos tipos de restaurantes vegetarianos da cidade de Curitiba que, na época, contava com 28 estabelecimentos que serviam alimentação exclusivamente baseada em plantas, de acordo com as pesquisas realizadas com o auxílio do Google Maps. Dessa forma, dentre esses restaurantes selecionados há vegetarianos populares (Força Vital e Semente de Girassol); restaurantes com faixa de preço mais elevada (Dom Veggie; Mahatma Gourmet; Vegveg); restaurantes veganos (Semente de Girassol, Vegveg); restaurantes livres - com preço fixo (Sorella Centro Cívico, Sorella Água Verde, Semente de Girassol, Mahatma Gourmet, Dom Veggie); restaurante à la carte (VegVeg); restaurante asiático (Polome); e restaurante gourmet (Mahatma Gourmet, Vegveg) (ver tabela 1). Em relação à sua localização na cidade, todos estavam situados nos bairros centrais, sobretudo, naqueles com maior poder aquisitivo (ver figura 1). Isso ocorreu não por uma escolha minha. Nessas regiões se encontram praticamente todos os restaurantes vegetarianos de Curitiba e, na época, apenas um desses estabelecimentos estava localizado em um bairro mais periférico, o qual, infelizmente, não permitiu a divulgação da pesquisa no local.

TABELA 1 - CARACTERÍSTICAS DOS RESTAURANTES VEGETARIANOS PARTICIPANTES DA PESQUISA

	Popular	Preço elevado	Preço fixo	À la carte	Vegano	Asiático	Gastronômico
Don Veggie		X	X				
Força Vital	x						
Mahatma Gourmet		X	X				X
Polome						X	
Semente de Girassol	x		X		X		
Sorella Água Verde			X				
Sorella Centro Cívico			X				
Vegveg		X		X	X		X

Fonte: Autoria própria (2023)

FIGURA 1 LOCALIZAÇÃO DOS RESTAURANTES NA CIDADE DE CURITIBA



Fonte: Autoria própria (2023)

A restrição da maioria dos restaurantes em acessar os clientes presencialmente foi um limitante do número potencial da amostra, o que pode ser observado pela diferença de respondentes por estabelecimento (ver tabela 2). Dentre todos os restaurantes, o que mais apresentou respondentes foi o Força Vital – o único estabelecimento que permitiu a abordagem dos clientes. Durante as três horas de permanência no local, entrevistei 12 pessoas, ou seja, apenas nesse dia tive acesso

a mais informantes do que nos dois meses em que o questionário esteve disponível nos demais restaurantes e em relação ao próprio Força Vital, que contou com mais nove participações por meio do convite deixado no local. Esses nove participantes, acredito eu, foram motivados a responder pela curiosidade sobre o que estava ocorrendo no dia que coletei as respostas, bem como pela distribuição que fiz para algumas pessoas que não tinham tempo de responder no dia. Apesar disso, o número total de participantes da pesquisa foi satisfatório. A partir desse método de coleta de dados, obtive 60 respondentes em todos os restaurantes.

TABELA 2 - QUANTIDADE DE RESPONDENTES DO QUESTIONÁRIO POR RESTAURANTE

	Número de Respondentes
Don Veggie	6
Força Vital	22
Mahatma Gourmet	5
Polome	2
Semente de Girassol	6
Sorella Água Verde	5
Sorella Centro Cívico	3
Vegveg	11
TOTAL	60

Fonte: Autoria própria (2023)

A escolha por acessar os informantes da pesquisa através de restaurantes vegetarianos permitiu que a amostra fosse composta por um grupo heterogêneo em relação à prática vegetariana. Embora mais da metade dos respondentes declare apresentar um padrão dietético vegetariano, um número significativo da amostra declarou comer carne eventualmente ou não se considerava vegetarianos (ver gráfico 1). O gráfico 1 apresenta a distribuição do padrão dietético das pessoas que responderam ao questionário.

Contudo, antes de abordar a distribuição dietética da amostra, é necessário fazer uma ressalva sobre a terminologia usada para identificar os participantes da pesquisa que consomem carne e/ou outros produtos de origem animal. Normalmente, quando há uma pesquisa de natureza comparativa ou que abranja pessoas que seguem uma dieta vegetariana e que consomem carne, essas últimas são categorizadas como “onívoras”. Nesse sentido, o que definiria o status de onívoro

nessa perspectiva seria o consumo de carne. No entanto, esse estatuto é uma classificação biológica que descreve a capacidade humana de digerir uma ampla variedade de alimentos oriundos de diferentes reinos de seres vivos, como o animal, o vegetal e o fungi. Por abranger toda essa variedade é que nossa alimentação é considerada onívora, em contraste com os animais carnívoros e herbívoros, por exemplo. Fatores sociais, culturais, geográficos ou climáticos podem complexificar essas possibilidades, influenciando na determinação do que comemos e nos significados atribuídos aos alimentos (MONTANARI, 2008). Por exemplo, apesar de ser biologicamente aceitável e possivelmente importante para a sustentabilidade, o consumo de insetos é tabu em muitas culturas. Ainda assim, negar consumi-los não representa uma ruptura com o estatuto de onívoros. Da mesma forma, mesmo que optem por não consumir as carnes dos animais, independente da razão, as praticantes do vegetarianismo continuam a ser determinadas biologicamente como onívoras.

Em função disso, optei por adotar o termo "dieta cárnea" para se referir às dietas que incluem carne e/ou produtos de origem animal. Essa denominação é derivada do conceito de "carnismo" proposto por Joy (2009), que descreve como a cultura alimentar influencia a forma como consumimos certos animais em detrimento de outros e atribuímos diferentes emoções a diferentes tipos de animais. Portanto, esse termo advém de uma perspectiva crítica do vegetarianismo que visa a aumentar a conscientização sobre as implicações éticas do consumo de carne. As pessoas que seguem uma dieta cárnea não se identificam como "carnistas" uma vez que comer carne é considerado parte do comportamento normal e cotidiano, não exigindo uma identificação específica. Apesar disso, na falta de uma terminologia mais adequada, para distinguir claramente os diferentes padrões alimentares dos participantes da pesquisa, o termo "dieta cárnea" é útil, permitindo considerar tanto vegetarianos quanto consumidores de carne como pertencentes ao mesmo grupo biológico, com diferenças relacionadas a questões culturais e sociais.

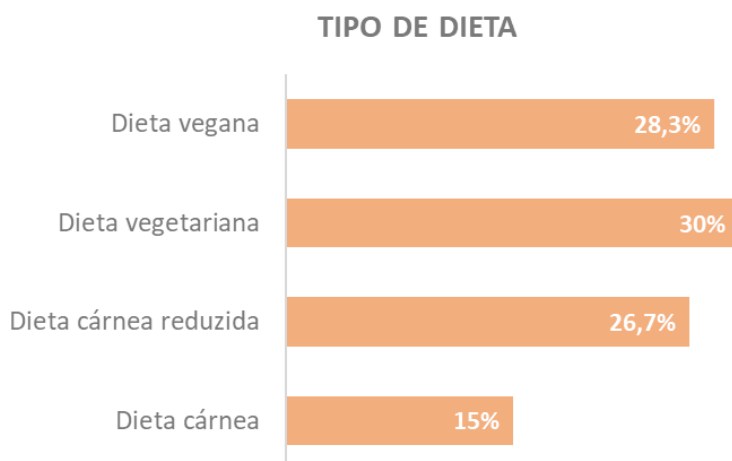
Dito isso, dentre as pessoas que responderam ao questionário, 15% declararam que apresentam uma dieta cárnea e 26,7% uma dieta cárnea reduzida. Esse último número engloba tanto as pessoas que declararam que ingerem carne e/ou outros produtos de origem animal em menor quantidade (não foi feita qualquer medição sobre essa redução, sendo baseada apenas na autopercepção dos participantes) quanto aquelas que afirmaram ter uma dieta majoritariamente vegetariana, mas que também comem peixes. O agrupamento desses dois tipos de

dieta foi feito em função do baixo número de respondentes que marcaram a segunda opção (apenas duas pessoas). Os demais participantes dessa fase da pesquisa se dividem entre os que apresentam uma dieta ovolactovegetariana, ovovegetariana e lactovegetariana, aqui caracterizados como vegetarianos (30% da amostra), e os que apresentam uma dieta vegetariana estrita, aqui denominados de veganos (28,3% da amostra).

O fato de cerca de 40% dos respondentes do questionário não apresentarem um padrão dietético vegetariano ou não se identificarem com essa dieta não se configura como um empecilho, mas como um complexificador da prática vegetariana. Muitos estudos que se dedicam aos diferentes aspectos do vegetarianismo tendem a focar naqueles que são estritamente vegetarianos ou, então, realizam pesquisas comparativas que isolam a prática vegetariana da experiência com a dieta cárnea. Isso se aplica, sobretudo, àqueles que alegam não ter nenhum tipo de comportamento em relação à redução do consumo de carne.

Recentemente, algumas pesquisas têm levado em conta as pessoas que decidiram não aderir ao vegetarianismo, mas que escolheram reduzir o consumo de carne em virtude, principalmente, da saúde e de questões ambientais (ex. MULLEE *et al.*, 2017; ROTHGERBER, 2014). Ainda assim, essas pessoas – que se tem convencionado chamar de flexitarianos – são entendidas como uma categoria a parte dos vegetarianos. Esse tipo de enquadramento pode ser resultado da forma como os informantes dessas pesquisas foram recrutados. O fato de todas as pessoas que responderam ao questionário desta pesquisa estarem em restaurantes vegetarianos demonstra que elas, invariavelmente, se engajam com a prática vegetariana. O que existe é uma diferença no grau de envolvimento, bem como de identificação. Não se identificar como vegetariana/o ou vegana/o não significa um isolamento dessa prática alimentar, como essa amostra exemplifica.

GRÁFICO 1 - DISTRIBUIÇÃO DE RESPONDENTES DE ACORDO COM O TIPO DE DIETA



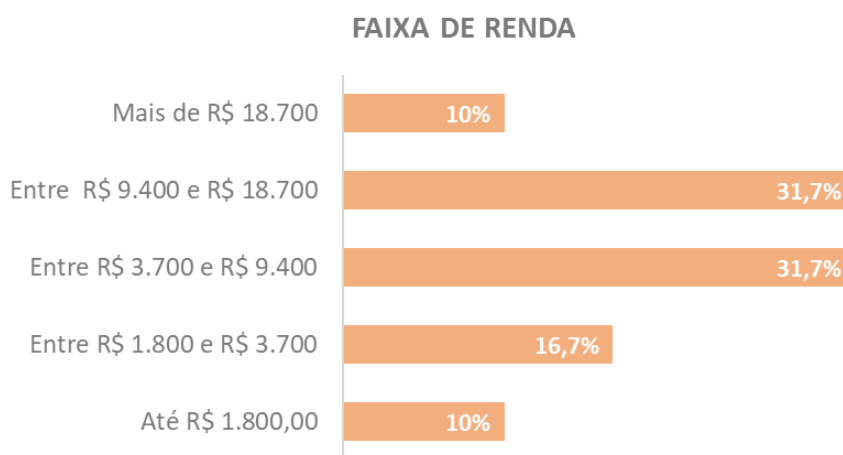
Fonte: Autoria própria (2023)

O método de recrutamento por meio de restaurantes possibilitou uma amostra diversa e complexa em termos de práticas alimentares. Contudo, como destaquei anteriormente, ela também apresentou alguns limites. A maioria da amostra apresenta uma renda familiar mensal superior a R\$ 3.700,00 (ver gráfico 2), o que sugere uma super-representatividade de classes mais altas da população. O consumo em restaurantes, obviamente, não é algo exclusivo de classes mais altas, contudo, o crescimento das dificuldades financeiras dos habitantes do país na última década restringe o acesso a esses espaços para uma grande parcela da população. O fato de apenas dois restaurantes serem considerados populares também contribuiu para que houvesse um menor número de participantes das faixas com renda mais baixas.

Esse último fator nos leva a uma outra questão. Embora a escolha de realizar o recrutamento por meio de restaurantes pode ter sido um facilitador da super-representação das classes médias e altas na amostra, o fato de apenas dois deles serem considerados populares é um indicador de quem tende a se engajar com a prática vegetariana. É preciso lembrar que o que determina uma dieta vegetariana é a recusa em ingerir certos tipos de alimentos de origem animal. Recusá-los significa que se pode ingeri-los, mas se escolheu não o fazer. Em um país em que a fome ainda assombra uma parcela da população maior do que se gostaria, poder escolher o que comer ou não é um indicativo de certos privilégios econômicos. Isso não significa que não existam pessoas com menor poder aquisitivo que tenham decidido por um padrão alimentar vegetariano: a conta virtual do Instagram @veganodaquebrada é um

exemplo disso, assim como os 10% da amostra que declararam possuir uma renda familiar mensal de um salário-mínimo. Contudo, mesmo que a escolha de abdicar do consumo de carne, ovos ou laticínios seja significada como um posicionamento político – e aqui não estou deslegitimando essa posição – ela deve ser colocada dentro de um contexto de desigualdades sociais que facilitam ou não o engajamento com esse tipo de prática.

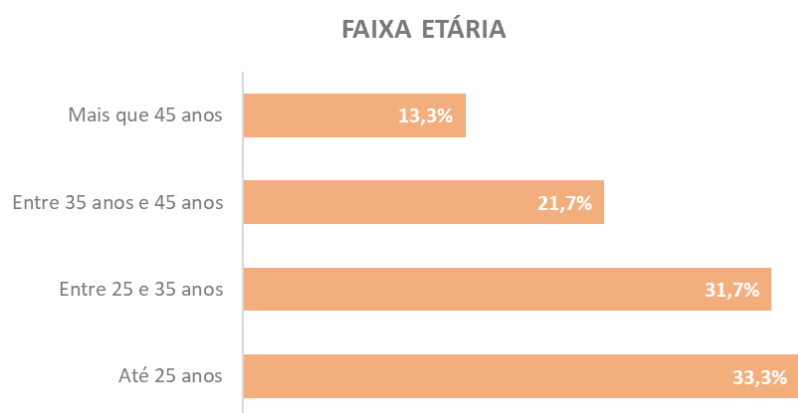
GRÁFICO 2 - DISTRIBUIÇÃO DE RESPONDENTES COM BASE NA RENDA



Fonte: Produção própria (2023)

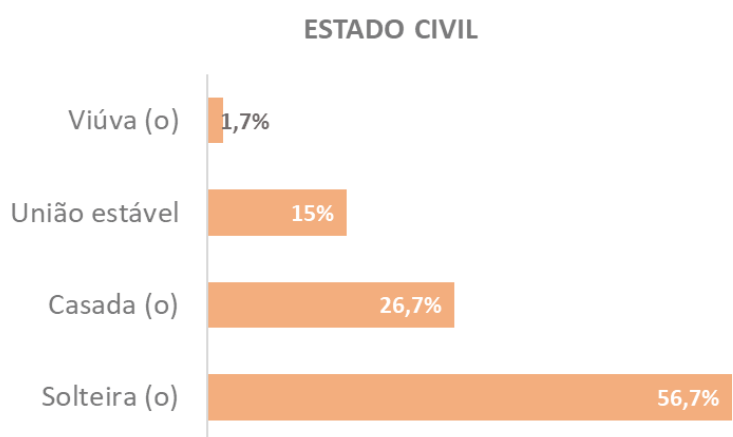
Os demais pontos levantados a respeito do perfil da amostra apresentam uma similaridade com o que os demais estudos sobre a prática vegetariana revela sobre suas/seus praticantes. A maioria das/dos participantes são jovens: 33,3% apresentam até 25 anos e 31,7% têm idade entre 25 e 35 anos. Esse fato ressoa na quantidade de pessoas solteiras: 56,7% da amostra. As mulheres são também maioria, representando 61,7% das/dos respondentes. Em relação à raça/etnia, 78,3% se declararam brancas/os. Esse dado pode ser um indicativo do que foi apresentado por estudos anteriores que apontaram a predominância de pessoas brancas na prática vegetariana (ex. HARPER, 2011). No entanto, esse dado pode ser apenas um indicativo de distribuição da cidade de Curitiba que, de acordo com a pesquisa do IBGE (2017), apresenta uma população autodeclarada branca de 67,6%. Se levarmos em conta a distribuição espacial da cidade, a população branca é maior nas áreas onde estão concentrados os restaurantes participantes da pesquisa (NASCIMENTO, 2021).

GRÁFICO 3 - DISTRIBUIÇÃO DE RESPONDENTES POR FAIXA ETÁRIA



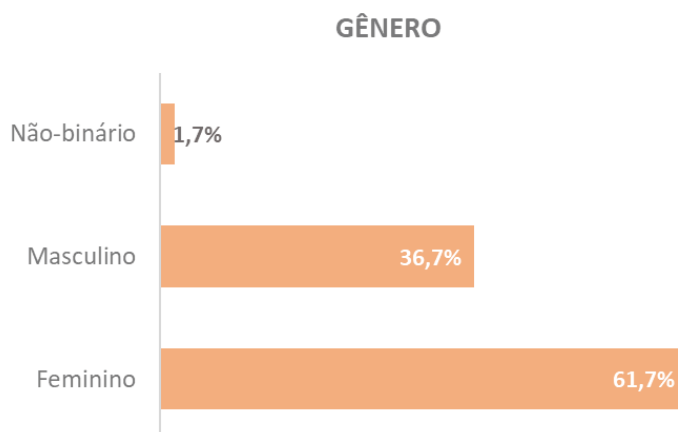
Fonte: Produção própria (2023)

GRÁFICO 4 - DISTRIBUIÇÃO DE RESPONDENTES POR ESTADO CIVIL



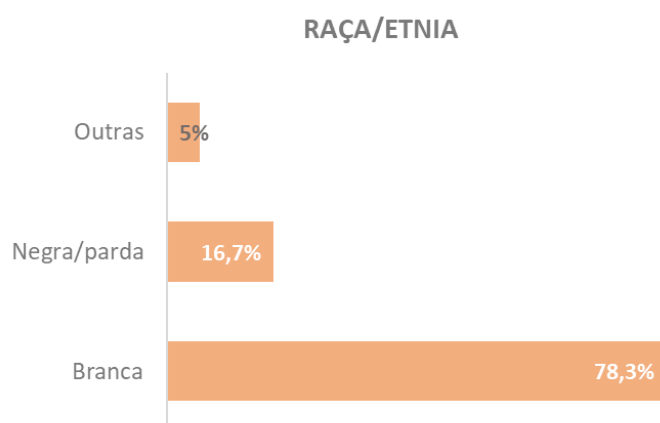
Fonte: Produção própria (2023)

GRÁFICO 5 - DISTRIBUIÇÃO DE RESPONDENTES POR GÊNERO



Fonte: Produção própria (2023)

GRÁFICO 6 - DISTRIBUIÇÃO DE RESPONDENTES POR RAÇA E ETNIA



Fonte: Produção própria (2023)

O processo de obtenção da amostra se enquadra no método *Case Study Logic*, conforme proposto por Small (2009). Essa abordagem não tem como principal objetivo alcançar representatividade estatística, mas sim buscar uma compreensão detalhada dos mecanismos e processos específicos. Portanto, esta tese não tem a capacidade de fornecer estimativas precisas sobre como as características se distribuem na população em geral, mas, em vez disso, ela oferece confiança nas descobertas específicas que são feitas no contexto particular da pesquisa. Isso significa que a ênfase está na profundidade das informações, permitindo uma análise mais rica e aprofundada dos elementos em estudo, ao invés de buscar generalizações

amplas. Esse método é particularmente eficaz ao abordar “como” e “por que”, o que se enquadra na proposta do meu estudo.

Dessa forma, as 60 pessoas respondentes do questionário não são tratadas como representantes da população vegetariana ou, até mesmo, das frequentadoras de restaurantes vegetarianos. Embora o método de respostas a questionários, em geral, seja utilizado em pesquisas estatísticas, neste estudo, ele foi utilizado para ter acesso a como cada respondente interage com o discurso vegetariano e, principalmente, como meio para conseguir pessoas interessadas em serem entrevistadas na segunda fase pesquisa.

Assim, a segunda fase da pesquisa decorreu da primeira e ocorreu durante o mês de novembro de 2019. Ela foi realizada com as mesmas pessoas que responderam ao questionário distribuído nos restaurantes. A última pergunta do questionário era um convite para participar de uma entrevista em profundidade, que constituía a fase seguinte do estudo. Caso a/o respondente estivesse interessado em participar, foi solicitado que ela/ele deixasse o nome completo e um meio de contato como e-mail, número de telefone ou WhatsApp. Das/os 60 respondentes, 37 deixaram essas informações no formulário. Dessa forma, a primeira fase da pesquisa criou as condições e os limitantes da amostra das entrevistas, uma vez que esta é uma parcela das pessoas que responderam ao questionário.

Foi feito o contato com todas essas pessoas, contudo, apenas 16 de fato concordaram em realizar a entrevista. A maioria dos encontros foram realizados em locais públicos da cidade de Curitiba, principalmente, em restaurantes e cafés. Apenas uma das entrevistas foi feita por videoconferência, pois a participante estava fora do país no mês de novembro. Além disso, uma das entrevistadas estava acompanhada por seu namorado, que decidiu também participar da pesquisa. Dessa forma, foram realizadas 16 entrevistas com 17 pessoas participantes.

O perfil das pessoas que concederam as entrevistas se manteve similar ao dos respondentes do questionário. Dentre as/os participantes dessa fase, a maioria é do gênero feminino, com onze representantes, os demais se dividem entre cinco que se identificam com o gênero masculino e um que se identifica como não-binário. Dentre essas pessoas, houve predominância de quem se identificasse como branca/o (13 pessoas), as demais se declararam pardas (3 pessoas) e negra (1 pessoa). Em relação ao estado civil, oito são solteiras/os, seis são casadas/os e duas pessoas estão em uma união estável. A variação de idade das/dos participantes dessa fase foi

de 21 a 56 anos, sendo que a maior parte tinha entre 30 e 39 anos (8 pessoas) e, em seguida, entre 20 e 29 anos (5 pessoas). Assim como ocorreu na amostra do questionário, a faixa de renda se manteve alta nessa etapa, com a maioria das pessoas tendo uma renda familiar total superior a R\$ 3.700,00 (ver tabela 3).

Um ponto que chamou a atenção em relação às/aos participantes da pesquisa, em especial as/os que participaram dessa última fase, é a predominância de profissões ou ocupações relacionadas à educação, sobretudo a universitária. A maior parte delas/es são professoras/es (7 do ensino superior e 1 do ensino básico). Além disso, outras três pessoas são estudantes – duas de graduação e uma de doutorado (ver tabela 3). Não é possível ter certeza sobre o porquê de isso ter ocorrido, embora possamos fazer algumas suposições. Não acredito que essa proporção maior de pessoas ligadas à educação esteja relacionada à prática vegetariana em si, ou seja, que vegetarianas/os tendem a ter profissões/ocupações relacionadas à educação ou que pessoas dessa profissão tendem a frequentar mais restaurantes vegetarianos. A meu ver, o fato de mais professoras/es e estudantes terem participado do estudo se deve, justamente, por esta ser uma pesquisa acadêmica. Em outras palavras, talvez se trate de uma simpatia ou gentileza a uma parceira de campo, no sentido de Bourdieu (2009).

Como eu havia mencionado anteriormente, não houve muita abertura entre os responsáveis dos restaurantes para que eu abordasse seus clientes. O que foi permitido foi um cartaz ou apenas panfletos de convite, o que não é muito apelativo e, provavelmente, passou despercebido por muitas/os frequentadoras/es desses estabelecimentos. Ser um membro do campo acadêmico pode ter facilitado a observação do convite, bem como ter dado uma importância a ele que muitas pessoas podem não ter conferido.

TABELA 3 - PERFIL SOCIOECONÔMICO DAS/DOS ENTREVISTADAS/OS

	Idade	Gênero	Raça	Estado civil	Profissão	Faixa de renda familiar
Elza	36	Feminino	Parda	União estável	Professora universitária	Mais de R\$ 18.700,00
Julieta	45	Feminino	Branca	Casada	Professora	Entre R\$ 3.700 e R\$ 9.400

Camilo	25	Não-binário	Branca	Solteiro	Monitor de qualidade	Até R\$ 1.800,00
Anna	23	Feminino	Branca	Solteiro	Estudante de graduação/estagiária	Entre R\$ 3.700 e R\$ 9.400
Luiz	46	Masculino	Branca	Solteiro	Professor universitário	Entre R\$ 1.800 e R\$ 3.700
Diana	31	Feminino	Branca	Solteira	Engenheira de alimentos	Entre R\$ 1.800 e R\$ 3.700
Gastão	36	Masculino	Branca	Solteiro	Professor universitário	Entre R\$ 9.400 e R\$ 18.700
Eric	37	Masculino	Parda	Casado	Empresários	Entre R\$ 3.700 e R\$ 9.400
Sebastião	37	Masculino	Negra	Casado	Analista de sistemas	Entre R\$ 3.700 e R\$ 9.400
Ariel	39	Feminino	Parda	Casada	Professora universitária	Mais de R\$ 18.700
Alice	28	Feminino	Branca	Solteira	Arquiteta e Urbanista	Entre R\$ 9.400 e R\$ 18.700
Belle	38	Feminino	Branca	Casada	Professora universitária	Mais de R\$ 18.700
Daniela	21	Feminino	Branca	Solteira	Estudante de graduação	Entre R\$ 3.700 e R\$ 9.400
Regina	56	Feminino	Branca	Casada	Professora universitária	Mais de R\$ 18.700
Jasmine	28	Feminino	Branca	Solteira	Aeronauta	Entre R\$ 9.400 e R\$ 18.700
Alberto		Masculino	Branca	Solteiro		
Giulia	31	Feminino	Branca	União estável	Estudante de doutorado	Entre R\$ 1.800 e R\$ 3.700

Fonte: Produção própria (2023)

Entre as entrevistadas, há uma grande diversidade de práticas em torno do vegetarianismo. Como sumariza a tabela 4, a maioria apresenta um padrão dietético vegetariano, dentre os quais, sete apresentam uma dieta ovolactovegetariana e sete uma dieta vegana. Há, ainda, duas pessoas que apresentam uma dieta cárnea e uma pessoa que tem uma dieta cárnea reduzida. Dentre as/os que praticam o vegetarianismo de forma mais estrita, ou seja, tem uma dieta ovolactovegetariana ou vegana, o tempo de prática é bastante diverso, sendo o menor menos de 6 meses e o maior há 17 anos. A última coluna da tabela 4 apresenta alguns detalhes específicos de cada entrevistada/o, como se houve mais de uma alteração de dieta ou se há algum tipo do que podemos chamar de desvio da prática - como se autoconsiderar

vegetariana/o e, ainda assim, comer algum tipo de carne animal eventualmente. Nela, é possível identificar, também, o tipo de prática que as pessoas que têm uma dieta cárnea ou cárnea reduzida apresentam em relação ao vegetarianismo. Em geral, essa prática se refere a frequentar restaurantes vegetarianos e/ou, eventualmente, cozinhar um prato sem carne ou outros produtos de origem animal.

TABELA 4 - DESCRIÇÃO DOS PADRÕES DIETÉTICOS DAS/DOS ENTREVISTADAS/OS

	Tipo de dieta	Como se identifica	Tempo de dieta	Observações
Elza	Dieta vegana	Vegana	17 anos	Vegana há 5 anos
Julieta	Dieta vegana	Vegana	4 anos	Vegana há menos de um ano
Camilo	Vegetariana (Ovolactovegetariano)	Está vegetariano	Menos de 6 meses	Considera em transição para o vegetarianismo
Anna	Vegetariana (Ovolactovegetariano)	Vegetariana	Dois anos	**
Luiz	Vegetariana (Ovolactovegetariano)	Vegetariano	Entre dois e cinco anos	Não especificou o tempo exato na entrevista
Diana	Vegetariana (Ovolactovegetariano)	Vegetariana	Dois anos	Deixou de comer peixe há menos de um ano
Gastão	Dieta cárnea reduzida	Não vegetariano	Cerca de 15 anos	Comenta que sempre teve uma dieta com menos carne, mas começou a pensar de fato sobre isso durante os últimos anos da faculdade
Eric	Vegetariana (Ovolactovegetariano)	Vegetariano	Cerca de 10 anos	Não especificou a data, relatou que foi logo depois que terminou a faculdade.
Sebastião	Vegetariana (Ovolactovegetariano)	Vegetariano	3 anos	Parou primeiro com a carne vermelha, logo depois parou com os demais tipos de carne
Ariel	Dieta cárnea	Não vegetariana	A vida toda	No fim do mestrado começou a comer em

				restaurantes vegetarianos
Alice	Dieta vegana	Vegetariana	Cerca de um ano	Desde 2014 não consome leite e derivados em função de uma restrição alimentar. Eventualmente come sushi.
Belle	Dieta cárnea	Não vegetariana	A vida toda	Frequenta restaurantes vegetarianos por causa de amigos.
Daniela	Dieta vegana	Vegana	3 anos	É vegana há 3 anos, antes disso passou dois anos em que adotava a dieta vegetariana e voltava a comer carne.
Regina	Vegetariana (Ovolactovegetariano)	Vegetariana	Há mais de cinco anos	Não especificou a data exata, apenas que foi cinco anos após a morte do pai.
Jasmine	Dieta vegana	Vegana	Cerca de dois anos	Primeiro aderiu ao vegetarianismo. Não especificou quando aderiu ao veganismo.
Alberto	Dieta vegana	Vegetariano	Cerca de dois anos	Vegano há algumas semanas
Giulia	Dieta vegana	Vegana	7 anos	

Fonte: Produção própria (2023)

As entrevistas foram conduzidas de forma semiestruturada. Contudo, embora todas apresentem uma condução semelhante, em muitos casos, existem informações que não estão presentes em outras. Isso ocorreu em função de dois fatores. O primeiro diz respeito às informações dadas pelos entrevistados que, no momento, eu considerava interessantes e pedia para que ele ou ela elaborasse melhor. Por exemplo, em uma das entrevistas a pessoa deu mais ênfase sobre a importância de cozinhar na prática vegetariana, em outra, por outro lado, sobre como a igreja afetava ou não suas escolhas alimentares. O segundo ponto, se relaciona com o primeiro. Quando percebi que certos temas eram recorrentes nas primeiras entrevistas, passei

a inseri-los na estrutura pré-preparada das entrevistas posteriores. Dessa forma, em algumas entrevistas é mais bem elaborada do que em outras, pois passei a conduzir dessa forma. Há, ainda, o que podemos chamar de personalidade de cada entrevistada. Algumas delas forneciam informações mais detalhadas e tinham mais facilidade para elaborar suas respostas. Outras, porém, muitas vezes apresentavam respostas curtas e era necessário fazer muitas intervenções para que houvesse um melhor desempenho da entrevista.

Essas negociações e refinamentos são característicos do método *Case Study Logic*, os quais não considero problemáticos, pelo contrário. Era interessante observar como determinados fatores da adoção ou não ao vegetarianismo eram recorrentes, mesmo diante dessas diferenças em relação às entrevistas. Além disso, elas forneciam nuances interessantes que contribuíram para os argumentos que desenvolvo nesta tese.

É importante ressaltar, ainda, que quando entrevistei as pessoas que concordaram em participar da minha pesquisa, eu procurei compreender como elas se engajaram com a prática vegetariana e como isso resultou ou não na adesão de uma dieta pautada na evitação da carne. Contudo, o resultado que obtive dessas entrevistas não representa uma tradução exata de suas experiências. Quando perguntei “como você se tornou vegetariana/o?”, eu as estava convidando a realizar uma narrativa sobre si em um momento específico de suas trajetórias. É impossível, de fato, contar a história das experiências de um corpo (BUTLER, 2017). Tudo o que tenho acesso é a forma como essas pessoas interpretaram suas trajetórias e as colocaram em uma narrativa, cujo contexto de interpelação deve ser levado em conta.

O fato de eu ter me apresentado como uma pesquisadora interessada em estudar a prática vegetariana, com certeza, abre possibilidades de relações muito distintas de quando alguém, eventualmente, tenha as interpelado com o intuito de fazer chacota ou criticar suas escolhas alimentares. Além disso, a entrevista foi um momento orquestrado e dirigido por mim. Por mais que em várias ocasiões eu tenha adaptado a condução da entrevista de acordo com as informações que cada participante me fornecia, de modo geral, todas elas apresentam um começo e um desfecho muito parecido em termos de estrutura. Nesse sentido, todas as informações que obtive dessas pessoas estavam determinadas por esse momento em que eu conduzia suas narrativas.

Apesar disso, elas não eram sujeitas inertes apenas seguindo minhas conduções. Ao relatarem a si mesmas, essas pessoas estavam também dando condições para a existência da entrevista. Fazendo uma analogia à relação analítica entre psicanalista e analisado, Butler (2017) escreve que o passado relatado por este segundo não é de fato passado, “pois a forma como o passado assume agora faz parte da orquestração presente da relação com o outro” (BUTLER, 2017, p. 90). O passado não está sendo apenas narrado, ele “está ali e agora, estruturando e dando vida aos contornos de uma relacionalidade preestabelecida, dando vida à transferência, ao recrutamento e ao uso do analista, orquestrando a cena de interpelação” (BUTLER, 2017, p. 89-90). A entrevista que realizei com as participantes da pesquisa não tinha nenhuma pretensão analítica, no sentido psicanalítico, ou de transformação psíquica das entrevistadas. Contudo, esse encontro obedece, em alguma medida, o que foi proposto por Butler (2017), pois ele é quem deu as condições para as narrativas oferecidas a mim naquele período. Foi por meio dessa estrutura de comunicação que essas pessoas construíram um sentido para suas trajetórias por meio da prática vegetariana. Isso não significa que as causalidades, sentidos e significados dados às suas trajetórias por elas mesmas eram falsos, mas eles estavam sim subordinados ao contexto em que foram interpelados. A forma como contaram suas histórias foi decidida naquele momento e moldada tanto por mim quanto por elas.

Sabendo disso, concordo com Butler (2017) que afirma ser impossível alguém contar a história de si mesmo, em especial de seu próprio surgimento, sem que isso não se configure em uma ficção ou uma fábula. Existe algo de irrecuperável na experiência corporal que é definido por um estado das coisas que antecede o sujeito e que possibilitou e deu condições para o seu surgimento. No entanto, é justamente essa fábula narrada e constituída pelas condições da entrevista que me possibilita a realização de uma análise sociológica de como é o processo de subjetivação de um sujeito vegetariano. Para se fazerem inteligíveis e reconhecíveis a mim, as participantes da pesquisa precisaram se valer de normas discursivas que são comuns a nós. Como argumenta Butler (2017), para se fazerem reconhecíveis, elas tiveram que se fazer substituíveis. “A autoridade narrativa do ‘eu’ deve dar lugar à perspectiva e à temporalidade de um conjunto de normas que contesta a singularidade de minha história” (BUTLER, 2017, p. 52). Ao realizar essa desposseção de si, elas estão me informando quais são as condições que limitam e ao mesmo tempo permitem sua

constituição como sujeitos reflexivos. O discurso, afirma Butler retomando Foucault, “nunca expressa ou carrega totalmente esse si-mesmo vivente” (BUTLER, 2017, p. 51). As palavras que essas pessoas usaram para relatar suas experiências através da prática vegetariana são interrompidas pelo descompasso do tempo de suas vidas e do tempo do discurso. “Essa ‘interrupção’ recusa a ideia de que o relato que dou é fundamentado apenas em mim, pois as estruturas indiferentes que permitem meu viver pertencem a uma sociabilidade que me excede” (*ibid.*).

Dessa forma, quando as participantes ofereceram um relato de si mesmas quando as entrevistei, elas se valeram de normas discursivas para poder construir uma narrativa coerente sobre suas experiências na prática vegetariana. Mesmo sendo uma narrativa ficcional e condicionada àquele momento, essa narrativa demonstra sua inteligibilidade sobre as estruturas que possibilitaram a formação de um relacionamento com o vegetarianismo e como elas se relacionam com essa estrutura. A forma narrativa escolhida demonstra um tipo de racionalidade e uma certa ideia sobre si mesmas que desejam transmitir. Na construção dos desenvolvimentos lógicos, é possível identificar como elas elaboram sua relação com os outros e com os elementos estruturais que contribuíram para o engajamento em uma dieta pautada pela evitação da carne. Ao mesmo tempo, é possível recuperar certos elementos que são deixados do lado de fora ou se contradizem em suas narrativas em prol de uma formulação mais coesa a respeito de si mesmas.

Como expus anteriormente, esta tese procura compreender o desenvolvimento da prática vegetariana modificando a pergunta “porque você é vegetariana” por “como você se tornou vegetariana”. A resposta a essa pergunta fornecia uma certa sequência lógica pelas pessoas e um certo desejo de destacar certas situações ou razões em detrimento de outras. No entanto, ao longo da entrevista, com frequência, apareciam outros elementos que contradiziam ou complexificavam essa explicação lógica que me era oferecida no princípio. Dessa forma, foi necessário que eu cometesse uma certa violência às suas escolhas narrativas, reposicionando os acontecimentos causais e lógicos que as participantes construíram. Isso permitiu que eu identificasse não só quais relações, arranjos, artefatos e dispositivos que influenciam na adoção ou não de uma dieta vegetariana, como também me permitiu identificar em qual momento de suas trajetórias elas tendem a interagir de forma mais intensa ou não. Paralelamente, ao realizar essa intervenção narrativa, procuro entender quais dessas influências tendem a ser mais enfatizadas no processo de subjetivação através da

prática vegetariana e quais tendem a ser ignoradas, bem como se existe uma explicação para essas ênfases ou submissões.

No momento, consigo observar essas construções discursivas não tanto em termos de como elas realmente interagiram com as influências, mas sim em como elas discursivamente elaboram essa interação. Por meio disso, é possível verificar o que elas querem salientar ou esconder, que partes da narrativa elas apresentam defesa, que parte elas se mostram confiantes. Consigo, ainda, identificar não só seus processos cognitivos, mas também seus processos emocionais. Esses processos não mostram apenas o que as levou a agir, é extremamente difícil de fato identificar como elas agiram em um momento dado, mas permitem identificar como elas significam essas ações em uma narrativa coerente e o que isso pode informar sobre suas ações e suas emoções.

O próximo capítulo apresentará de forma mais detalhada esse processo de análise, oferecendo a descrição das categorias utilizadas neste estudo. Nele, discuto os principais achados da primeira fase da pesquisa, fornecendo uma visão geral sobre os principais padrões que emergiram dos dados provenientes dos questionários. Além disso, apresento o resultado do sequenciamento das trajetórias individuais apresentadas pelas participantes, permitindo uma compreensão aprofundada do desenvolvimento de seus percursos na prática vegetariana ao longo do tempo.

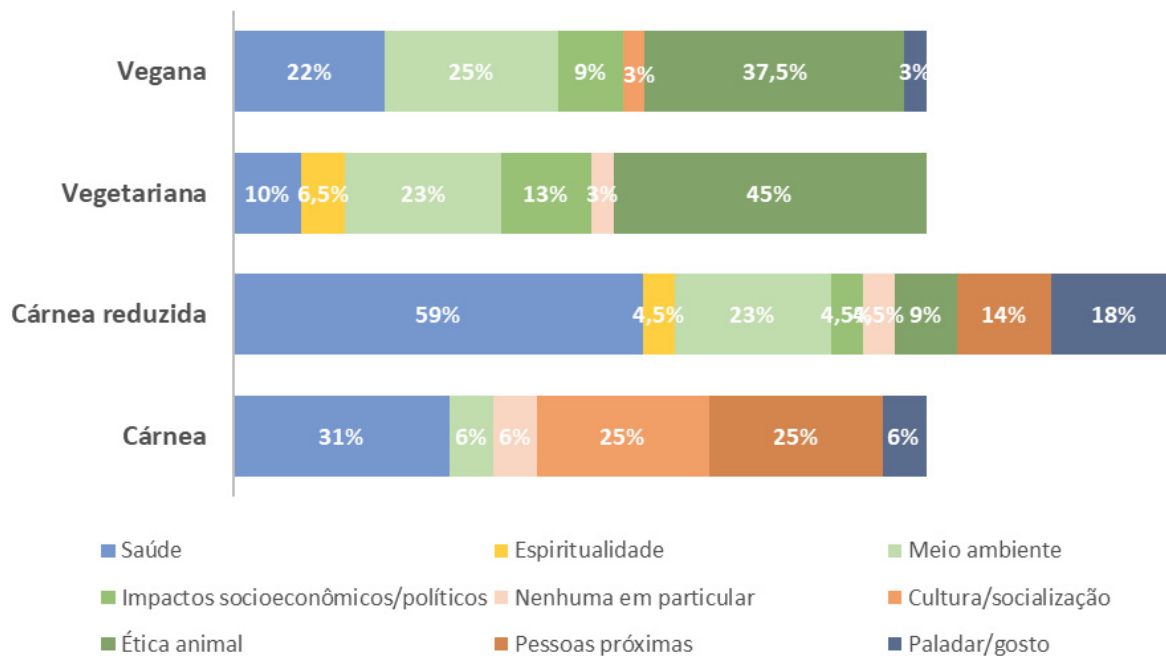
SEGUNDA PARTE

6 EXPLORANDO A DISPOSIÇÃO VEGETARIANA: MOTIVAÇÕES, ATITUDES E A JORNADA INDIVIDUAL

Desenvolver o conjunto de práticas que identificam o vegetarianismo em países como o Brasil, cujo comer dominante é baseado no consumo de carne, requer romper com hábitos e sentidos apreendidos e incorporados a partir das relações sociais e culturais envolvidas na comida e no comer. Nesse contexto, quando alguém adota um hábito considerado distinto do que está estabelecido culturalmente como normal, é, provavelmente, uma reação comum perguntar a razão que explique essa escolha. Como mostrei anteriormente, muitos estudos se dedicaram a compreender as razões para se aderir à dieta vegetariana nas sociedades ocidentais e contemporâneas. Quando eu construí o questionário, mantive esse padrão. Com base nas principais descobertas apontadas por esses estudos, propus uma série de justificações que são compreendidas como aceitas pela literatura acadêmica para aderir à prática vegetariana – ou outras práticas alimentares. Por eu ter distribuído os questionários em restaurantes, os respondentes não eram todos vegetarianos. Uma parcela da amostra seguia uma dieta cárnea ou cárnea reduzida – embora possamos afirmar que todas estavam envolvidas em alguma medida com a prática vegetariana, visto que estavam frequentando um restaurante vegetariano. Essa particularidade da amostra permitiu uma análise comparativa dessa primeira fase de coleta de dados.

O gráfico a seguir (gráfico 7), apresenta a distribuição em porcentagens das justificativas apresentadas por essas/es e as/os demais respondentes do questionário. Nele, havia uma série de justificações, dentre as quais, cada participante poderia escolher até duas. Essas justificações foram listadas com base em estudos anteriores que apontaram as principais motivações que levavam vegetarianas e vegetarianos a justificarem suas dietas, que são: ética em relação aos animais; saúde; preocupações ambientais e religião/espiritualidade. Dentre estas, adicionei uma menos frequente nas justificações pessoais, mas comum nos argumentos em favor do vegetarianismo, que são os impactos socioeconômicos ou políticos. Além das motivações comumente relacionadas à prática vegetariana, inseri outras razões geralmente creditadas ao consumo de carne como cultura ou socialização e paladar/gosto. No entanto, também era possível inserir uma outra razão/motivação caso a respondente achasse conveniente.

GRÁFICO 7 - DISTRIBUIÇÃO DE RAZÕES/MOTIVAÇÕES POR TIPO DE DIETA (DADOS DO QUESTIONÁRIO)



Fonte: Produção própria (2022)

O resultado das respostas não surpreende. As pessoas que seguem uma dieta cárnea tendem a justificar sua dieta com base na cultura, na socialização ou pela influência de pessoas próximas. Conforme a dieta vai se tornando menos cárnea, mais ela tende a ser justificada a partir de razões ou motivações éticas/morais/políticas, em especial às relacionadas à ética animal e ao meio ambiente. A saúde é a única justificativa presente com certa intensidade em todos os tipos de dieta, mas é predominante na dieta cárnea reduzida. Esse dado reflete tanto as disputas a respeito do entendimento da saudabilidade do consumo de carne e outros produtos de origem animal como, também, o crescimento da percepção de que é o excesso que qualifica a carne como potencialmente danosa à saúde.

Em alguma medida, esses dados corroboram a definição de que as participantes da prática vegetariana apresentam um comportamento reflexivo a respeito da cultura cárnea e, por isso, escolheram reduzir ou parar o consumo de carne, ovos e/ou laticínios. Dessa forma, aquelas pessoas que seguem uma dieta alimentar baseada na evitação de produtos de origem animal estariam afastadas dessa cultura por

sentirem ou enxergarem determinados problemas que aqueles que comem carne não conseguem observar. Contudo, antes de se chegar a essa conclusão é necessário levar em conta outros elementos do processo de coleta de dados.

Quando eu estava no restaurante que permitiu a abordagem de seus clientes, muitas pessoas que entrevistei ficavam pensativas quando eu perguntava a razão pela qual seguiam suas dietas. Algumas delas, por outro lado, respondiam prontamente, quase como se tivessem sido treinadas para isso. A principal diferença entre esses dois grupos é que o segundo era composto por pessoas que seguiam, majoritariamente, uma prática vegetariana, ao passo que o primeiro continha predominantemente pessoas que seguiam uma dieta cárnea.

Esse dado se complementa a um outro. Nas perguntas do questionário sobre valores em relação ao consumo de carne, as respostas das vegetarianas tendiam a ser muito mais homogêneas quando comparadas com as respostas das pessoas que mantinham o consumo de carne. No questionário, eu solicitei que as participantes indicassem se elas concordavam ou não com as afirmações enunciadas. Todas as afirmações foram retiradas de sites e pesquisas sobre a produção e consumo de carne que, em geral, promoviam o vegetarianismo. Eram elas: (1) o padrão atual de consumo de produtos de origem animal é prejudicial ao meio ambiente; (2) o consumo de produtos de origem animal é essencial à saúde humana; (3) o aumento do consumo de produtos de origem animal influencia a pobreza e a fome no mundo; (4) o consumo de produtos de origem animal está relacionado à percepção de que os animais são inferiores aos humanos; e (5) o consumo de carne vermelha é um símbolo de status social/econômico/cultural. As respostas poderiam ser dadas com base na seguinte escala: concordo totalmente, concordo parcialmente, indiferente, discordo parcialmente e discordo totalmente, tendo, ainda, uma opção para quem não tinha uma opinião formada.

FIGURA 2 DISTRIBUIÇÃO DE VALORES E CRENÇAS EM RELAÇÃO À CARNE



Fonte: Autoria própria (2022)

A análise das respostas dadas a essas perguntas demonstra que as vegetarianas tendem a apresentar crenças muito semelhantes a respeito das questões propostas. Essa conclusão fica bastante evidente quando se coloca os dados em uma distribuição visual como a anterior. Para facilitar a visualização destaquei as respostas “concordo” e “concordo parcialmente” em tons de laranja/amarelo e as respostas de “discordo” e “discordo parcialmente” em tons de verde. Independente da pergunta, as barras dos grupos das veganas e vegetarianas tentem a predominar apenas um dos tons de cores, enquanto o grupo de pessoas que consomem carne – de forma reduzida ou não – tendem a apresentar um padrão mais heterogêneo das respostas.

Essa informação, em conjunto com a observação a respeito da agilidade nas respostas, denota que tanto as motivações quanto as crenças e valores que, normalmente, classificam as participantes da prática vegetariana e as diferenciam das que praticam um comer cárneo, é resultado de um processo tanto de coordenação quanto de habituação dos discursos que apresentam no momento da interpelação. Esse ponto é reforçado pelo fato de que todos os enunciados foram retirados de meios de circulação de informações a respeito do vegetarianismo e da crítica à cultura cárnea. Esse fato contribui para que a maior ocorrência de respostas “indiferentes/não tenho opinião formada” fosse nos grupos de pessoas que consomem carne em algum nível.

A prática do comer é intensamente intermediada tanto por formas discursivas de orientação, classificação e julgamento do que se deve ou não comer quanto de regulamentos autoritários e organizacionais que, muitas vezes, resultam na institucionalização das práticas sociais (WARDE, 2016). A partir desses processos de coordenação, as pessoas interagem com diferentes práticas que resultam na habituação e, conseqüentemente, na consolidação de práticas sociais.

Esse é um processo que pode ser facilmente visualizado em práticas mais comumente objetivadas ou difundidas, como a prática cárnea. Quando as entrevistadas que mantêm o consumo de carne afirmam que praticam esse modo de comer em decorrência da cultura ou da socialização, elas estão, em última análise, conferindo esse hábito a um processo de aprendizagem intermediado por essas estruturas. Contudo, ele também ocorre em práticas em processo de consolidação ou que se afirmam contrárias a uma cultura estabelecida. Essa conclusão ficou bastante evidente durante as entrevistas. A partir delas observei que a objetivação da prática

vegetariana e o significado simbólico dado a ela resultam de relações que definem novas práticas facilitadas por um contexto. A própria narrativa a respeito das trajetórias que me foi oferecida é um ato performativo que também constitui a prática vegetariana. A forma como me foi apresentada essa trajetória, o que foi ressaltado, quais saberes foram mobilizados, assim como quais sentidos e intencionalidades são associados à forma como cada uma dessas pessoas se engajam com o vegetarianismo informam e são informados por um conjunto de práticas que contribuem para o estabelecimento – ou não – do comer vegetariano.

Dessa forma, partindo do pressuposto de que as práticas sociais ocorrem a partir dos contextos e circunstâncias em que se apresentam (SCHATZKI, 2002; 2019), desempenhei uma análise das entrevistas que buscava elucidar quais arranjos, práticas, normatizações e eventos levam à disposição da prática vegetariana. Esse conjunto contextual denominei de meios. Nesse sentido, observo como esses meios introduzem, ensinam, mantêm ou desencorajam a prática vegetariana a partir dos arranjos sociais, dos saberes, das ações e dos artefatos que eles mobilizam.

A identificação desses meios foi feita a partir de duas etapas. A primeira se caracterizou pela organização temporal dos eventos que apareceram em cada narrativa. Ao questionar as participantes sobre como ocorreu a aproximação e a adesão à prática vegetariana, as respostas variavam em relação à forma como a temporalidade dos fatos era apresentada. Em alguns casos, a narrativa apresentava os eventos de forma linear e com muita riqueza de detalhes, enquanto em outros, o processo de desenvolvimento da prática vegetariana foi apresentado a partir de eventos desconexos e, muitas vezes, menos pormenorizados. Além disso, em ambos os casos, frequentemente havia contradições ou momentos que complexificam a narrativa apresentada. No entanto, para identificar com mais clareza por quais meios ocorrem a constituição da prática vegetariana, foi necessário intervir na construção narrativa construída durante a entrevista e reorganizar temporalmente e/ou em sequência lógica os eventos que levaram cada participante a praticar o vegetarianismo. O resultado desse processo está sumarizado na tabela 5.

A partir dessa tabela, foi possível identificar os meios pelos quais a prática vegetariana é estruturada e experimentada através do reconhecimento de eventos chaves nas trajetórias das participantes que as levaram a algum tipo de alteração na dieta em direção à prática vegetariana. O que observei é que esses eventos estão interconectados com os meios pelos quais a prática vegetariana é apreendida,

interferindo não só na forma como se pratica, como qual sentido é dado a essa prática. A Tabela 6 sistematiza essa relação entre meio, prática e sentidos. Dependendo do meio pelo qual a prática é estruturada, os sentidos podem variar, sendo mais proeminentes a saúde, as questões ambientais ou a ética animal, por exemplo. O sentido apresentado também é resultado de um tipo de prática mais ou menos restrita em relação ao consumo de produtos de origem animal. Além disso, a forma como se pratica e o sentido dado a prática podem ser alterados no decorrer dessa trajetória. Essa alteração ocorre conforme os meios que estruturam o comer vegetariano são alterados ou passam a interagir com os meios anteriores.

O resultado dessas duas etapas apontou que o desenvolvimento da prática vegetariana ocorreu através de quatro principais meios: Religião; Ciência; Mídia; e Relacionamentos Interpessoais. Esses meios apresentam pontos de concatenação: medicinas alternativas; relações interpessoais na religião; redes de amizades virtuais; e apropriação e divulgação midiática do saber científico. O Quadro 1 apresenta os principais componentes desses meios apontados nas entrevistas. Esses meios não necessariamente são definidos apenas pela prática vegetariana. Ao contrário, eles refletem e organizam diferentes tipos de práticas. No entanto, todos eles contribuem para a codificação e coordenação (WARDE; 2016) do comer vegetariano e, como mostrarei mais adiante, de sua complexidade e diversidade. Além disso, o sequenciamento das trajetórias individuais das participantes apontou que não é só o meio em si, mas também a forma como elas transitou por cada meio e a maneira como esses ambientes se interligaram em suas trajetórias que levaram a forma do vegetarianismo era praticado por cada uma delas.

Tabela 5 TRAJETÓRIAS DAS ENTREVISTADAS NA PRÁTICA VEGETARIANA EM ORDEM CRONOLÓGICA

Eliza (vegana)

(Ingressa na Igreja Adventista)	Deixa de consumir animais considerados impuros. EX.: porco, marisco, caranguejo etc.	(Muda para São Paulo)	Passa a ter sonhos que é ridicularizada por não ser vegetariana	Adere a dieta vegetariana	(Já em Curitiba)	Muda seu entendimento sobre o veganismo; aprende sobre o que é alimentação vegana	Aumenta sua rede virtual sobre veganismo	Aprende sobre as condições de produção de ovos, leites e laticínios	Compreende o consumo como político, mas não considerava o veganismo prático	Começa a passar mal todas as vezes que consome ovos ou laticínios	Adere ao veganismo (inicia justificção baseada na ética animal)
---------------------------------	--	-----------------------	---	---------------------------	------------------	---	--	---	---	---	---

Julietta (vegana)

Inicia uma busca por uma dieta/estilo de vida mais saudável	Chega ao entendimento que reduzir o consumo de carne é mais saudável	Passa por um período de pesquisa e amadurecimento da dieta sobre saúde e consumo de carne	Chega à causa animal que passa a ter protagonismo na justificção para reduzir a carne	Inicia a redução do consumo de carne	Adere ao vegetarianismo no dia de Natal por ser uma data de aumento dos abates de animais	(Conhece a ONG Luta pela Causa animal)	Adere ao veganismo
---	--	---	---	--------------------------------------	---	--	--------------------

Camilo (vegetariano)

(Entra na faculdade e mercado de trabalho)	Começa a ter interesse pela prática vegetariana	Um amigo vegetariano passa uma temporada em sua casa	O convívio com o amigo fez crescer sua admiração pelos praticantes da dieta vegetariana	Conhece o site da Sociedade Brasileira de Vegetarianismo e busca conselhos com uma amiga nutricionista	Tira férias do trabalho e decide testar a dieta vegetariana . Justificção: melhora da saúde e da alimentação	Uma amiga o informa sobre as consequências ambientais e aos animais do consumo de carne	Informação contribui para inserir a causa animal na justificção	Se mantém na prática vegetariana
--	---	--	---	--	---	---	---	---

Anna (vegetariana)

Amiga de longa data → Inicia o desejo em aderir à dieta vegetariana e responsabilização humana → Passa a se informar a respeito do vegetarianismo e da causa animal. Fontes principais: documentários e influencers → (Período de transição) Faz algumas tentativas, mas volta a comer carne. *Adere à segunda sem carne.* → (Visita o IML com a facilidade) Relaciona o cheiro do IML com açougue → Passa a ter nojo da carne → **Adere ao vegetarianismo** → (Tem o desejo de aderir o veganismo, quando tiver condições financeiras e/ou de tempo)

Luiz (vegetariano)

(Criado pela avó que → (Se converte ao Budismo) → Passa a conviver com vegetarianas/os ligados ao budismo. necessitam mais matar e fazer os animais sofrerem para se alimentar. As evoluções tecnológicas permitem uma alimentação inteiramente vegetariana → Passa a acreditar que os seres humanos não precisam matar e fazer os animais sofrerem para se alimentar. As evoluções tecnológicas permitem uma alimentação inteiramente vegetariana → **Adere ao vegetarianismo** (Acredita que já estava predisposto a isso em função do histórico familiar)

Sebastião (vegetariano)

(Ingressa na igreja Adventista na infância). Muda os hábitos alimentares – mais frutas e verduras. Razão: saúde → Participa de uma palestra na igreja sobre vegetarianismo → Passa a se preocupar mais com a saúde e o corpo → Passa a se preocupar mais com a saúde e o corpo → Lê muitos artigos científicos que argumentam que o consumo de carne é maléfico à saúde → (Início de transição) Passa a ter nojo de carne de porco. Deixa de consumir carne vermelha → Após um ano enjoa da carne de ave e de peixe. apresentada animal é apresentada carne → Percebe que contribui para esse sistema quando consome carne → **Adere ao vegetarianismo** → Por meio de pesquisas na internet, conhece o canal do Youtube "VegetariRango" → Tem o objetivo de aderir ao **veganismo temporariamente** → **Adere ao vegetarianismo** → (comenta que a mãe o influenciou a se preocupar com a saúde, mas não situa em que momento) Razão: seria a natureza humana (baseada na crença adventista) → Razão: a indústria de ovos e laticínios é a mesma da carne (rotina familiar impediu a manutenção da dieta)

Eric (vegetariano)

(Histórico familiar de baixo consumo de carne)	(Intercâmbio na França)	Diminuiu o consumo de carne.	(De volta ao Brasil)	Suas condições financeiras melhoraram e passa a consumir mais carne	em um episódio, ficou com muito sono depois do almoço e não atendeu a uma demanda do chefe.	Parou de consumir carne vermelha. Razão: saúde e receio de perder o emprego	Pesquisa sobre carne de aves. Aprende sobre as condições do processo produtivo desse produto.	Ficou assustado e não considero saudável.	Aderiu ao vegetarianismo	Aprofundou os estudos sobre a prática vegetariana e sobre o processo de produção de carne.	Considera que a carne não é saudável por causa do processo industrial de produção: a magnética de sofrimento do animal faz mal ao corpo humano	Desenvolveu a justificção pela ética animal.	Tentou aderir ao veganismo , mas não o considera prático . (se vê como uma pessoa mais pragmática do que fundamentalista.
--	-------------------------	------------------------------	----------------------	---	---	---	---	---	---------------------------------	--	--	--	---

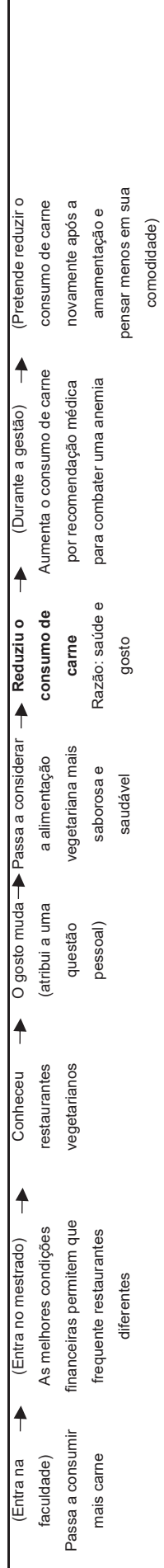
Gastão (dieta carne reduzida)

(Histórico familiar de baixo consumo de carne)	(Entrada na faculdade; mudança para Campinas)	Desenvolve o hábito de pesquisar sobre alimentação.	Amigo indica um podcast sobre veganismo	As pesquisas levaram à racionalidade sobre os impactos ambientais da produção e consumo de carne.	(não foi identificado na sua narrativa quando, de fato, começou a diminuir o consumo de carne e se aproximar da prática vegetariana)
--	---	---	---	---	--

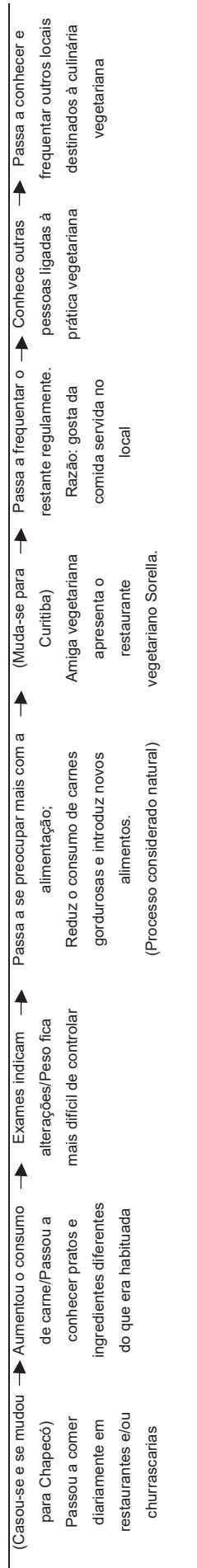
Daniela (vegana)

Filha da madrastra	Pesquisa sobre o que é a prática vegana	Adere ao veganismo	(Período de transição)	Adere ao veganismo novamente	Terapias, documentários e informações postadas nas mídias sociais alteram sua percepção da dieta
Ihe conta que está aderindo ao veganismo	Razão: Distúrbio alimentar – não comia carne para não engordar	Volta a comer carne em função da compulsão alimentar	Períodos entre adesão ao veganismo , volta a comer carne, adesão ao vegetarianismo e volta a comer carne	Razão: Saúde – ajuda a comer e ter apreço pela comida	A dieta passa a ser justificada em favor dos animais, do planeta e por amor-próprio

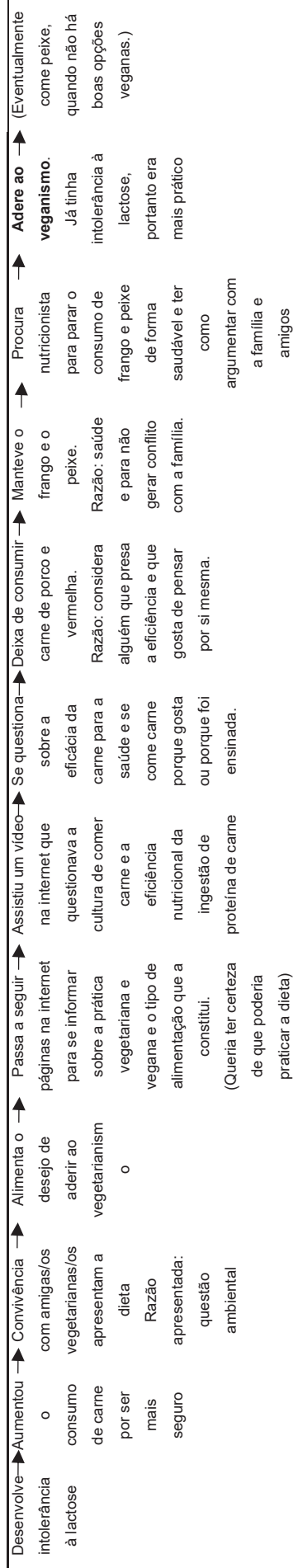
Ariel (dieta carne)



Belle (dieta carne)



Alice (vegana)



Regina (vegetariana)

(Casa-se) →	(Doutorado em Campinas; mora com a sogra)	(Retorno à Curitiba após terminar o doutorado)	(Pós-doutorado nos Estados Unidos)	(Retorno ao Brasil)	(Após 5 anos de terapia)	(Após a aplicação de um questionário, a médica sugere que ela deixe de consumir carne.	Continua → pesquisas sobre alimentação e vegetarianism	Passa a se valer, também, das razões agregadas: preocupação com a saúde animal e meio ambiente.	(Não adere ao
Passa a se preocupar mais com a saúde.	Deixa de fumar, faz exercícios, começa a pesquisas sobre alimentação.	Decide tomar as refeições da alimentação em casa para que a filha tenha uma dieta mais balanceada.	Conhece diferentes pratos e ingredientes que passou a usar na alimentação cotidiana	Descobre que a mãe está com Alzheimer. Não lida bem a com morte do pai. Desenvolve várias fobias: câncer, avião, morte, sofrimento.	Procura tratamento psicológico. É diagnosticada com depressão.	Procura uma médica homeopática	Adere ao vegetarianismo.	Passa a associar cada vez mais carne a sofrimento.	

Jasmine (vegana)

(Empatia por animais desde a infância)	Desde os 12 anos frequentar restaurantes vegetarianos	recebe eventos/restaurante de templo Hare Krishna que servia comida vegetariana	Frequenta → Frequentar eventos/restaurante de templo Hare Krishna que servia comida vegetariana	Considera as/os vegetarianas/os espiritualmente evoluídos (sempre quis ser espiritualmente evoluída)	Inicia o processo de pesquisar mais sobre vegetarianism o e causa animal	Conhece uma colega de profissão que era vegana	Percebe que é possível conciliar a profissão de comissária de bordo com a prática vegetariana	Nesse mesmo dia deixa de ver a carne como alimento.	Adere ao vegetarianismo	Procura se aproximar de amigas/os colegas vegetarianas/os	Se vincula mais às lutas pelo veganismo. Passa a fazer parte de ONG's de proteção animal
--	---	---	---	--	--	--	---	---	-------------------------	---	--

Alberto (vegano)

(Começa a namorar)	Acompanha o processo de pesquisa da namorada.	(A namorada adere ao vegetarianismo)	Decide parar de comer carne para apoiar a namorada	Após período de adaptação de três meses, adere ao vegetarianismo	Depois de um mês, adere ao veganismo	Adere ao vegetarianismo
--------------------	---	--------------------------------------	--	--	--------------------------------------	-------------------------

aproximação à prática (Se interessa, principalmente, vegetariana sobre a relação de política com a indústria do corpo)

Diana (vegetariana)

(Inicia um curso de Reik) → (Inicia um segundo nível do curso de Reik) → (Após o curso) → Dois colegas → Um dos vídeos a → Deixa de consumir → Amiga lhe conta → Deixa de comer
 Exigência de ficar 21 dias sem comer carne. Fica mais 21 dias sem comer carne. apenas frango. vídeos sobre vegetarianismo e causa animal. Percebe que os animais têm sentimentos e que sofrem. Razão: espiritualidade; o sofrimento animal faz mal ao corpo.

Giulia (vegetariana)

(Irmão adere → Família alterou a → Começa a refletir → Se questiona → Inicia aproximação → Percebe que a transição é lenta → Continua a se informar sobre a prática. → A causa animal passa a ganhar protagonismo → Se sente hipócrita → Inicia o processo de vegetariana) → (Pai tem uma crise de pedra no rim) → Diminui o consumo de carne → Se questiona por que come carne → Inicia aproximação com a prática vegetariana → Percebe que a transição é lenta → Continua a se informar sobre a prática. → A causa animal passa a ganhar protagonismo → Se sente hipócrita → Inicia o processo de vegetariana)

Razão: impactos ecológicos e sociais → consumo de carne → carne → o consumo de carne → ; → Percebe que os documentários conhecidos. → processo de laticínios e leites. → mais ovos e leites, apenas os consomem em produtos que tem esses ingredientes)

Fonte: Produção própria (2022)

TABELA 6 - RELAÇÃO ENTRE TRAJETÓRIAS, MEIOS E SIGNIFICADOS

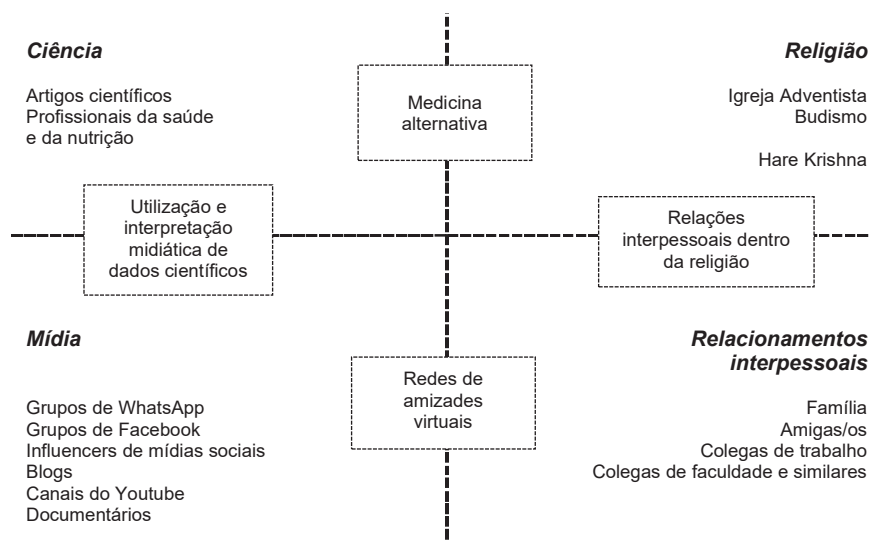
	Quem apresenta a dieta pela 1ª vez	Primeira razão apontada	Momento de alteração da dieta	Tipo de alteração	Segunda alteração da dieta?	Momento de alteração	Tipo de alteração	Modificação o da razão?	Tipo de alteração
Elza	Igreja Adventista	Saúde/espiritualidade	Mudou de cidade/Passou a conviver com vegetarianas/os	Vegetarianismo	Sim	Conhecimento sobre produção de ovos e leites pelas redes sociais/passa mal com esses produtos	veganismo	sim	Causa animal ganha protagonismo
Julietta	Pesquisas sobre saúde e alimentação	Saúde	No Natal	Vegetarianismo	Sim	Passa a fazer parte de um grupo de WhatsApp e ONG em defesa do veganismo	veganismo	sim	Causa animal ganha protagonismo
Camilo	Colegas/hamorada	Saúde	Após a visita de um amigo vegetariano	Aproximação ao vegetarianismo	Sim	Amiga o informa sobre consequências da produção de carne para o meio ambiente e os animais	vegetarianismo	não	
Anna	Amiga	Causa animal	Após uma visita ao IML	Vegetarianismo	Não			não	
Luiz	Budismo	Espiritualidade/causa animal	Passou a conviver com vegetarianas/os budistas	Vegetarianismo	Não			não	
Gastão	Pesquisas sobre saúde e alimentação	Saúde	Final da faculdade	Redução do consumo de carne	Não			não	
Eric	Pesquisas	Saúde	Após passar mal/pesquisas sobre condições	Vegetarianismo	Sim	Aprofundamento dos estudos em torno da prática vegetariana e	aproximação com veganismo	sim	A saúde é interseccionada à causa animal

Sebastião	Igreja Adventista	Saúde	Após assistir o documentário "A Carne é Fraca"	Vegetarianismo	Sim	Conhece o canal de Youtube "VegetariRango"	aproximação com veganismo	sim	A espiritualidade é interseccionada à causa animal
Ariel	Restaurantes	Gosto/saúde	Quando conhece restaurantes vegetarianos	Redução do consumo de carne	Não			não	
Alice	Amigos	Saúde/ Questionamento cultural	Após assisti um vídeo que questiona a cultura e eficiência do consumo de carne	Aproximação ao vegetarianismo	Sim	não especificado	veganismo	não	
Belle	Amigos	Saúde/ Gosto	Quando exames apontaram alterações	Redução do consumo de carne	Não			não	
Daniela	Filha da madrastra	Saúde*/ causa animal	Após pesquisar sobre veganismo	Veganismo	Sim	Após ressignificação da dieta por meio de terapia e fontes de informação diversas	veganismo	sim	Causa animal interseccionada à saúde e ao meio ambiente
Regina	Médica homeopata	Saúde	Quando a médica lhe informou que seria bom para ela	Vegetarianismo	Não			não	
Jasmine	Templo/restaurante Hare Krishna	Espiritualidade/ causa animal	Quando conhece uma colega de	Vegetarianismo	Sim	Após assistir um documentário sobre testes em animais	veganismo	não	

Alberto	Namorada	Causa animal	profissão que é vegana	Vegetarianismo	Sim	Após a namorada aderir ao veganismo	veganismo	não	
Diana	Curso de Reik	Saúde/ Espiritualidade	Vídeo sobre causa animal e argumentos de uma amiga	Vegetarianismo	Não			sim	Saúde interseccionada pela causa animal e espiritualidade
Giulia	Irmão	Impactos sociais e ecológicos	Quando terminou a faculdade	Vegetarianismo	Sim	Irmão adere ao veganismo/conhecimento sobre produção de ovos e leites	aproximação com veganismo	sim	Causa animal ganha protagonismo

Fonte: Produção própria (2022)

QUADRO 1 MEIOS E SEUS COMPONENTES QUE CONTRIBUEM PARA A ADESAO À PRÁTICA VEGETARIANA



Fonte: Autoria própria (2022)

Os capítulos que se seguem apresentarão com mais detalhes como esses meios contribuíram para a consolidação de uma prática vegetariana. É importante salientar que nem todos eles se relacionaram de forma similar com cada trajetória. Ao mesmo tempo, algumas trajetórias não transitaram por todos os meios. O meio religioso é um exemplo. Apenas algumas pessoas tiveram suas práticas intermediadas por ele. Por outro lado, existem alguns meios que tem uma intensa influência na coordenação das disposições vegetarianas, em especial, o midiático. São as diferentes interações com esses meios que permitem que a prática vegetariana tenha tipos de engajamentos e significados diversificados para as pessoas que entrevistei. Cada um desses meios mobilizam uma série de arranjos, discursos e componentes que, nem sempre, interagem com todas os indivíduos. Além disso, um fator importante é a experiência emocional das participantes quando se relacionam com esses diferentes meios. Em conjunto, todos esses fatores contribuem para a objetivação de performances vegetarianas diversas, mas que compõem uma prática mutuamente reconhecível.

7 VEGETARIANISMO RELIGIOSO: PRÁTICAS COMPARTILHADAS, NEGOCIAÇÕES E APROPRIAÇÕES SIMBÓLICAS

Tradicionalmente, as práticas religiosas apresentam uma íntima relação com as práticas do comer. Diferentes cultos e religiões atrelam suas crenças a orientações, proibições e rotinização da comida. Dentre muitas das regulações e interditos alimentares impostos por algumas religiões, a carne é um objeto comumente associado a diferentes níveis de proibições o que, por consequência, atrela o vegetarianismo a diversas crenças religiosas. O vegetarianismo nessas crenças, muitas vezes, coloca sobre alguns – ou todos – animais um peso moral ou ético que poderia tanto trazer impurezas para o corpo humano quanto o impedir de se elevar espiritualmente (BEIG, 2009).

Crenças religiosas ou espirituais são, ainda, uma das justificações comuns ao vegetarianismo (RUBY, 2012). Na primeira amostra deste estudo (fase do questionário), essa razão foi apontada entre as pessoas que apresentam uma dieta vegetariana e uma dieta cárnea reduzida (6,5% no primeiro grupo e 4,5% no segundo afirmaram que seguem sua dieta em função de alguma crença religiosa ou espiritual). Na segunda amostra (fase da entrevista), das 17 pessoas participantes, 4 (aprox. 23%) tiveram suas experiências com a prática vegetariana relacionadas com crenças religiosas ou espirituais.

Justificar ou ter uma experiência com a prática vegetariana intermediada por alguma religião, contudo, não significa uma completa adequação ao que é pregado pela instituição religiosa. Como Schünemann (2014) revela a respeito dos membros da Igreja Adventista do Sétimo Dia, a maioria dos fiéis se apropria de forma distinta das regulações da religião, resultando em uma prática da fé e do comer complexa e variada.

A partir dos relatos dessas quatro pessoas participantes da segunda fase da pesquisa, apresento como a religião se relaciona com a forma que praticam o vegetarianismo, assim como os significados dados a essa prática. Duas dessas pessoas, Elza (vegana, 36 anos) e Sebastião (vegetariano, 37 anos), tem suas experiências com o vegetarianismo intermediada pela Igreja Adventista do Sétimo Dia. Outra, Luiz (vegetariano, 46 anos), tem sua prática orientada pelo budismo. E a última, Jasmine (vegana, 28 anos), apresenta elementos do Hare Krishna - embora não seja uma praticante dessa religião, foi onde primeiro conheceu o vegetarianismo. As três

religiões apontadas pelas participantes da pesquisa têm suas crenças significadas através das regulações alimentares, com forte ênfase na evitação da carne.

No entanto, apesar de todas essas crenças religiosas pregarem pela dieta vegetariana, nem sempre isso se configura em adoção desta dieta. Aderir ou não ao vegetarianismo parece muito mais relacionado à prática do comer compartilhada pelos membros da unidade religiosa do que à regra em si, sobretudo na Igreja Adventista do Sétimo Dia e no budismo. Dessa forma, não é possível conhecer a prática vegetariana intermediada por essas religiões apenas a partir das regulações que elas promovem, mas a partir de como seus fiéis interagem com as regras alimentares e como isso se configura em um hábito individual ou coletivo. Neste capítulo apresento como o vegetarianismo praticado por essas quatro pessoas é influenciado pelo meio religioso com que se relacionam e como outras práticas do comer complexificam essa relação que, muitas vezes, vão contra ao que é proposto pela doutrina. Para isso, primeiro apresento de forma resumida como o vegetarianismo é pregado por essas três religiões e, em seguida, analiso as práticas vegetarianas relatadas pelas participantes.

Por fim, a última sessão deste capítulo se dedica a apresentar como muitas das simbologias religiosas atreladas ao consumo de carne e aos animais são apropriadas por práticas alternativas de cura. A partir dos relatos de Diana (vegetariana, 31 anos) e Regina (vegetariana, 56 anos), discuto como as noções de corpo saudável são intermediadas pelas percepções religiosas de pureza e leveza ao mesmo tempo em que reconfigura muitas das práticas de cuidado a partir da responsabilização individual.

7.1 O VEGETARIANISMO NAS CRENÇAS DA IGREJA ADVENTISTA DO SÉTIMO DIA, DO BUDISMO E DO MOVIMENTO HARE KRISHNA

A Igreja Adventista do Sétimo Dia, desde a sua Reforma da Saúde de 1863, prega uma série de regras e condutas a respeito da alimentação, do uso de medicamentos e cuidados com a higiene (BEIG, 2009). Conhecida como doutrina da temperança, essas regulações são fortemente embasadas nos escritos da visionária Ellen White cujas visões teriam apontado que o alimento ingerido tem profundo efeito no bem-estar físico e espiritual (*Ibid.*). Dessa forma, a visionária elenca uma série de alimentos que deveriam ser banidos como o açúcar, o café e a carne. Como

consequência, uma parte importante da prática religiosa adventista é atrelada às práticas do comer. A esse respeito, Beig (2009) destaca:

Para os Adventistas do sétimo Dia, o pecado original seria a Gula; e sendo assim, o caminho da salvação envolve a negação dos prazeres do apetite, associando isso com o “pecado da Eva”. A carne estaria entre os principais inimigos do Adventista segundo o discurso da visionária da religião Ellen White. Ela descreve a carne como portadora de poderes morais. E nessa mesma linha ela faz uma relação entre o abandono da carne e salvação. (BEIG, 2009, p. 4)

Assim como ocorre em outras doutrinas cristãs e no judaísmo, a maior parte das regras alimentares estabelecidas pela doutrina adventista é baseada no capítulo 11 de Levítico (TOPEL, 2021). Nele, estão descritos de forma classificatória os animais e comidas permitidas ou não para o consumo do povo de Israel (DOUGLAS, 1993a, p.5). Como Douglas (1993a) destaca, a classificação dos animais proibidos é baseada no sangue ou em impurezas. As proibições baseadas no sangue dizem respeito a honrar a vida do animal, enquanto as pautadas em impurezas se referem ao nojo ou repulsa pelas bestas impuras. Os critérios que definem se são puros ou impuros dizem, principalmente, respeito ao modo de locomoção – patas fendidas e animais que se rastejam são impuros – e ao ambiente – animais híbridos, que vivem em mais de um ambiente são considerados impuros (*Ibid.*).

A partir dessa classificação de purezas em Levítico, o corpo humano passa a ser entendido como um santuário e, dessa forma, ao ingerir qualquer alimento considerado impuro é como levar impurezas para o santuário sagrado (DOUGLAS, 1993b). A Reforma da Saúde que pauta a dieta alimentar da Igreja Adventista do Sétimo Dia compartilha dessa ideia. Desde a organização formal da Igreja em 1863 e das visões proféticas de Ellen White no mesmo ano, o cuidado com o corpo é visto como condição essencial para o desenvolvimento da espiritualidade (Schünemann, 2014). As práticas recomendadas por White em seus escritos vinculam os bons hábitos alimentares à saúde do corpo e ao progresso de salvação (*Ibid.*). Como dito, as proibições em relação à carne são, principalmente, os presentes no capítulo 1 de Levítico. Contudo, a profeta apresenta uma visão mais restrita em relação a isso. De acordo com ela, a carne é possuidora de determinados poderes morais que enfraquecem o corpo, podendo, ainda, interferir na boa saúde e na moralidade dos filhos de quem a consome (Schünemann, 2014). Em função disso, White condena os fiéis que continuam a comer carne, mesmo aquelas consideradas puras: “Muitos que

são agora só meio convertidos quanto à questão de comer a carne, sairão do povo de Deus para não mais andar com ele.” (WHITE, 1946 p. 383).

Dessa forma, apesar de não ser condição para o exercício da fé adventista, o vegetarianismo é extremamente aconselhável. Essa recomendação se baseia em uma interpretação bíblica a respeito do estado originário humano. Na tradição judaico-cristã, o consumo de carne teria sido permitido por Deus somente após o dilúvio. Considerada a terceira e mais terrível maldição de Deus à terra, o dilúvio teria sido uma resposta à geração de Noé que havia se corrompido e corrompido a terra (TOPEL, 2021; BEIG, 2009). Antes disso, as interpretações do livro Gênesis levam ao entendimento de que os humanos se alimentavam exclusivamente de vegetais (TOPEL, 2021). Contudo, os humanos se tornaram intemperantes, desejando consumir a carne e, com isso, tornando-se violentos e ferozes. Deus, portanto, entendeu que os humanos não estavam preparados para viver o ideal proposto e, ao destruir toda fonte de alimento com o dilúvio, permitiu o consumo apenas dos animais considerados puros levados na arca (BEIG, 2009). O objetivo da doutrina adventista, portanto, é, por meio da prática vegetariana, restabelecer o ideal humano proposto por Deus no início dos tempos.

Na religião budista, por sua vez, a prática vegetariana é complexa e, muitas vezes, motivo de interpretações equivocadas. Embora o budismo seja fortemente associado ao vegetarianismo, não existe uma regulação específica a esse respeito nessa crença (NATH, 2010). Em primeiro lugar, é preciso destacar que o budismo não é uma coisa só, mas se caracteriza por diversas correntes de pensamento (ZUNINO, 2017). Contudo, existem algumas similaridades que agrupam essas linhas distintas, sendo a principal delas a identificação de Buda como o mestre iluminado. Como Zunino (2017) destaca, “o adepto manifesta seu compromisso com a memória do fundador e a aplicação dos seus ensinamentos em um contexto sociológico distinto” (ZUNINO, 2017, p. 145). Nesse sentido, dependendo de local (país, região) ou corrente de afiliação, as regulações podem variar e ainda sofrer alterações diversas de acordo com o contexto em que se encontram.

Para compreender a associação entre vegetarianismo e budismo, é necessário antes elucidar dois dos princípios fundamentais da religião. O primeiro seria o princípio da ação e reação e da transmigração da alma que se inscreve na lei do carma (ZUNINO, 2017; NATH, 2010). Já o segundo é o princípio da não-violência, ou *ahimsa*, que além da rejeição constante da violência, consiste no respeito a toda forma de vida.

Um se conecta ao outro, pois, ao não praticar a não-violência, o autor enfrentará consequências negativas para o seu carma. Dessa forma, como explica Zunino (2017),

Com base na lei de causa e efeito, o budismo alerta para certos tipos de ações que devem ser evitadas como o preceito de não ferir nenhum ser vivo, ao passo que enfatiza a importância do cultivo de disposições e hábitos corretos para que a conduta moral se torne uma manifestação natural e espontânea de valores internalizados, capaz de dominar disposições negativas. (ZUNINO, 2017, p. 147).

Nos textos canônicos Pa-li, um conjunto de escritos antigos que clama ser os documentos dos dizeres de Buda, existem diversas definições a respeito do que seria seguir o princípio da não-violência (STEWART, 2016). Nesses escritos, Buda deixa claro que os budistas não devem se envolver com qualquer tipo de atividade que envolva o ato de matar - que varia desde seguir a profissão de soldado até ocupações relacionadas com o abate de animais (*Ibid.*). Consequentemente, como Stewart (2016) conclui, parece existir uma recomendação para que se boicote qualquer atividade em que as vidas sejam destruídas de forma intencional, sobretudo, em relação à vida dos animais. No manual de instruções de Buda para os monges, o Vinaya, há também como esse princípio deve ser aplicado na vida cotidiana. Nele, Buda instrui que os monges não construam suas casas com barro para evitar que insetos morram durante o processo de construção. Além disso, condena que os monges e monjas utilizem pele de animais e que atuem de forma escrupulosa quando estiverem lidando com criaturas vivas. Os monges devem, ainda, evitar o consumo de carne de animais que foram mortos por suas mãos (STEWART, 2016). Portanto, apesar de Buda não fazer uma menção direta ao vegetarianismo ou à evitação do consumo de carne de forma geral, diversas interpretações compreendem que essas regulações sugerem que os budistas deveriam ter uma dieta baseada somente em plantas. Como Stewart (2016) explica,

Tomados em conjunto, há uma forte implicação de que o bom budista não deve comprar carne animal de instituições nas quais os animais são mortos. Essa implicação parece ainda mais aparente no contexto da exigência do Buda de que o bom budista encoraje os outros a não matar. Que melhor maneira de conseguir isso do que boicotar totalmente a compra de carne? De tal boicote, o vegetarianismo parece seguir-se naturalmente. De fato, vários budistas interpretaram os ensinamentos do Buda precisamente dessa maneira e consideraram esse argumento óbvio. Mesmo que o Buda não endosse explicitamente esse argumento, alguns budistas acreditam que o princípio da não-violência e suas várias regras associadas sugerem implicitamente um endosso ao vegetarianismo. (STEWART, 2016, p. 2 tradução nossa).

Portanto, a indicação de que os budistas devem adotar uma prática vegetariana a fim de seguir o princípio da não-violência, e conseqüentemente da lei do carma, é determinada pela forma como se interpreta os escritos antigos de Buda, podendo variar de acordo com a corrente religiosa. Alguns filósofos do budismo tendem a dar maior ênfase à evitação da carne, como é o caso do místico indiano Osho (1931-1990). De acordo com ele, evitar o consumo de carne representa praticar a reverência à vida. Consumi-la seria uma demagogia diante da doutrina budista e o amor e a compaixão pregados pela religião seriam apenas palavras falsas (BEIG, 2009). “A preocupação de Mahavira e de Gautama Buda era a de que o ser humano não deveria comer apenas para viver; ele deveria comer para crescer em uma consciência mais pura.” (*Ibid.*).

Essa associação entre as práticas do comer e a prática budista se tornou especialmente forte no Ocidente – onde Osho é bastante popular. De acordo com Stewart (2016), diversos estudos de pesquisadores ocidentais, sobretudo europeus, popularizaram a visão de que os budistas são naturalmente vegetarianos. Contudo, o autor chama a atenção que essa é uma perspectiva simplista que não leva em conta a diversidade da prática budista, em especial aquelas vivenciadas nos países asiáticos. Nesse sentido, tal compreensão pode ser um reflexo do neocolonialismo cultural ocidental que procura ditar o que é um verdadeiro budista a partir de suas próprias noções. Contudo, como Stewart (2016) comenta, “[t]ais expectativas podem, de fato, dizer mais sobre o Ocidente e como acadêmicos, escritores e entusiastas budistas ocidentais cooptaram o budismo e reapropriaram-se dele para seus próprios propósitos.” (STEWART, 2016, p. 5 tradução nossa).

De fato, apesar de ser denominada uma religião oriental, o budismo tem cada vez mais se popularizado nos países ocidentais ganhando, com isso, características próprias. Surgido no final do século XIX primeiramente na Europa e Estados Unidos

e, em seguida, na Austrália, o budismo ocidental se caracteriza pela coexistência de diversas correntes e origens budistas (ZUNINO, 2017). Além disso, ele é majoritariamente composto por pessoas que deliberadamente escolheram seguir essa religião de forma individual, sem qualquer identificação cultural com ela (*Ibid.*). No ocidente, há também uma percepção de que o budismo é muito mais uma filosofia do que uma religião (STEWART, 2016). Por consequência, muitas pessoas apresentam uma afinidade filosófica com o budismo e reconhecem os benefícios dessa prática em seu cotidiano sem, no entanto, se afiliar a qualquer uma de suas correntes religiosas ou se engajar em seus rituais (ZUNINO, 2017).

De acordo com os estudos de Nath (2010), no contexto ocidental, apesar de o budismo não obrigar seus adeptos a praticar o vegetarianismo, essa dieta é largamente adotada entre as pessoas que se identificam como budistas, sendo interpretada não só como uma forma de seguir o princípio da não-violência, mas também como meio de desenvolvimento ético e espiritual individual. A prática vegetariana budista ocidental, portanto, é tanto uma forma de pôr em prática o respeito a todas as formas de vida quanto um exercício de autoconhecimento e cultivo da consciência como evolução espiritual. Ela, também, pode incorporar outras questões políticas especialmente sensíveis ao ocidente, como a industrialização da produção de carne e, conseqüentemente, o maior sofrimento empregado aos animais, e a questão ambiental como um todo (ZUNINO, 2017).

O movimento Hare Krishna partilha de alguns dos preceitos do budismo, mas, diferentemente deste, na sua doutrina o vegetarianismo é fortemente indicado e tem um papel central na sua prática religiosa. Ao aceitar Krishna como líder espiritual, os devotos devem seguir uma série de regulações dentre as quais estão: se abster da ingestão de álcool, não praticar sexo fora do casamento e não comer carne (NATH, 2010).

Fundado em meados do século XX pelo líder religioso indiano Abhav Charanaravinda Bhaktivedanta Swami Prabhupada (1896 -1977), a Sociedade Internacional para a Consciência de Krishna, mais conhecida como Movimento Hare Krishna, tem sua origem na tradição monoteísta de Vaishnavism da Índia antiga. Essa forma de Vaishnavism enfatiza o relacionamento pessoal com Deus, que pode ter a forma de diferentes encarnações como Krishna, Rama ou Vishnu, por exemplo (NATH, 2010).

O movimento Hare Krishna faz parte dos chamados “novos movimentos religiosos” (BEIG, 2009) cujas características se assemelham pela busca de uma nova consciência espiritual. Essa busca resulta, sobretudo, em práticas individuais de terapias, esoterismo e medicinas alternativas. Além disso, há um forte apelo por novas práticas alimentares pautadas na evitação de produtos industrializados ou na adoção de dietas como a macrobiótica ou mesmo a vegetariana (MALUF, 2005). De acordo com Nath (2010), contudo, as regulações alimentares apresentam uma significância ímpar no movimento Hare Krishna e são um de seus aspectos mais distintivos. As classificações e regras a respeito da alimentação apresentam um papel central na manutenção da boa saúde e uma adoração apropriada (NATH, 2010). Essas regulações se baseiam na literatura védica que determina que o comer deve seguir algumas normatizações, uma vez que a comida é entendida não só como fonte de satisfação fisiológica ou do gosto individual, mas é antes de mais nada uma oferenda a Deus (SANTOS, 2017).

Com base nisso, Santos (2017) explica que o líder espiritual do Movimento, Prabhupada classificou os alimentos de acordo com a influência no estado de espírito das pessoas. Nessa classificação, os alimentos considerados verdadeiramente nutritivos, como cereis e vegetais, ou suculentos e macios, favorecem a bondade e proporcionam a purificação da existência, além de oferecer satisfação e felicidade. Já os alimentos amargos, picantes, salgados ou quentes instigam a paixão e são potencialmente danosos, causando doenças e sofrimento. Por fim, os alimentos que precisam de mais de três horas de preparo, em especial, os compostos por ingredientes insípidos, decompostos e impuros, como carnes e álcool, favorecem o estado da ignorância. A comida do estado da bondade é que deve ser oferecida a Krishna e, portanto, é a apropriada para o consumo. As do estado da paixão podem ser ingeridas apenas se forem purificadas, o que ocorre quando as misturam com os alimentos do estado da bondade. Já as que promovem a ignorância, por seu turno, são terminantemente proibidas:

Quem ama Krishna Lhe dará tudo o que Ele quiser e evitará oferecer algo indesejável ou inoportuno. Logo, carne, peixes e ovos não devem ser oferecidos a Krishna. Se Ele desejasse esse tipo de oferenda Ele teria Se manifestado nesse sentido. Em vez disso, Ele pede claramente que Lhe dêem folhas, frutas, flores e água, e a respeito desta oferenda Ele diz que “Eu a aceitarei”. Portanto, convém sabermos que Ele não aceitará carne, peixe nem ovos. Legumes, cereais, frutas, leite e água são os alimentos apropriados para os seres humanos e são prescritos pelo próprio Senhor Krishna (PRABHUPADA, 2006, p. 487 apud SANTOS, 2017, p. 20).

Assim como o Budismo, o Movimento Hare Krishna segue o princípio da não-violência ou misericórdia, denominado de Daya na literatura védica. No entanto, diferente dos preceitos de Buda, como o trecho acima demonstra, Krishna proíbe claramente o consumo de qualquer alimento proveniente do abate de animais. Dentre os alimentos de origem animal, o único permitido são os produtos lácteos que têm o intuito de fornecer a gordura animal ao corpo humano sem exercer qualquer tipo de violência aos seres viventes (SANTOS, 2017).

O lacto-vegetarianismo do Movimento Hare Krishna tem, portanto, o objetivo de estimular o desenvolvimento espiritual de seus adeptos. Ao se alimentar apenas com os alimentos do modo da bondade, exercita-se o controle da mente e a purificação do corpo, além de dissociar a alimentação da mera satisfação pessoal.

7.2 VEGETARIANISMO RELIGIOSO E AS PRÁTICAS COMPARTILHADAS DO COMER

As normas e regulações que as religiões budistas, adventistas e Hare Krishna promovem a respeito da alimentação, em especial sobre o consumo de carne, alinham o que se come às práticas de fé e o exercício da espiritualidade. Contudo, alguns estudos com praticantes desses movimentos religiosos apontam que essas regras nem sempre são seguidas pelos fiéis da mesma forma ou com o mesmo rigor proposto pela religião. Schünemann (2005) descreve que a maioria dos membros da Igreja Adventista do Sétimo dia se apropria dessas regras de forma distinta resultando, muitas vezes, em subversões ao que religião determina. As regras alimentares budistas, por sua vez, são profundamente dependentes do contexto social em que o budismo se inscreve o que, com frequência, vai contra a visão comum – em especial a ocidental – de que grupos adventistas são majoritariamente vegetarianos (STEWART, 2016). Mesmo no Movimento Hare Krishna, em que as regras

alimentares estão profundamente conectadas ao exercício da espiritualidade, existe espaço para transgressões. No estudo de Santos (2017), por exemplo, o autor observou que durante o cotidiano os membros do Movimento não seguem todas as normas previstas para o preparo e consumo dos alimentos, exercendo-as mais nos rituais do templo.

A partir das entrevistas com as quatro pessoas que apresentaram elementos religiosos nas suas trajetórias em direção à prática vegetariana observei o mesmo fenômeno. Apesar da maioria conhecer o que é prescrito pela religião a respeito do comer, nem sempre o que é ou foi praticado condiz com o que a religião prega. A religião é um meio importante pelo qual essas pessoas praticam e significam o vegetarianismo. Contudo, outras instâncias que influenciam a prática do comer também exercem poder na forma como o vegetarianismo é manifestado nessas religiões. Em sua pesquisa, Stewart (2016) destaca que o vegetarianismo na religião budista não é determinado apenas pelo que os textos canônicos ou as interpretações tradicionais afirmam. A prática vegetariana budista é complexa e orgânica, em que diversas opiniões e vozes coexistem (STEWART, 2016, p. 6). Da mesma forma ocorre nas demais religiões. Não é pelas regras, mas pelo que é praticado pelos seus adeptos que o comer religioso toma forma e se negocia o que é apropriado ou não.

Em sua perspectiva a respeito da Teoria das Práticas, Barnes (2001) defende a soberania das práticas compartilhadas sobre as regulações. De acordo com o autor, é na interação entre os agentes que uma determinada ação é considerada adequada e é compreendida como regra a ser seguida:

As regras nunca podem ser suficientemente informativas ou bem exemplificadas para manter instâncias de comportamento de seguimento de regras relevantemente idênticas em todas as diversas situações nas quais as regras são seguidas. Somente os agentes ativamente preocupados em modificar suas atividades idiossincráticas de seguir regras apropriadamente são capazes de sustentar um senso compartilhado do que é seguir uma regra. O que quer que seja considerado acordo no seguimento de uma regra é produzido pelos membros que a seguem, não pela “própria regra”. (BARNES, 2001, p 34, grifo do autor, tradução nossa).

Essa perspectiva é bastante apropriada para compreender o que foi descrito por essas quatro pessoas. Observei em seus relatos que o que determina se a indicação ao vegetarianismo é seguida ou não, é a forma como a maioria das praticantes de cada unidade religiosa interpreta e pratica as regras alimentares da religião. Mesmo que todos tenham apresentado uma prática vegetariana de alguma

forma atrelada à religião, em nenhum desses casos o vegetarianismo ocorreu assim que se eles tenham se convertido ou conhecido a doutrina religiosa. Elza (vegana, 36 anos) se converteu à Igreja Adventista do Sétimo Dia quando tinha entre 15 e 16 anos, mas só passou a seguir uma dieta vegetariana quando se mudou para São Paulo. Sebastião (vegetariano, 37 anos) nasceu em uma família que se converteu à religião adventista no final dos anos de 1970, mas passou de fato a frequentar a Igreja no período da pré-adolescência, enquanto a adesão ao vegetarianismo ocorreu somente em 2016, quando estava terminando a faculdade. Jasmine (vegana, 28 anos), apesar de comparecer aos eventos do Movimento da Hare Krishna desde a adolescência, aderiu à prática vegetariana anos depois. Luiz (vegetariano, 46 anos) é o que aderiu ao vegetarianismo mais rápido após se converter ao Budismo, mas, como discutirei adiante, esse fator também se relaciona à forma como os membros de sua unidade praticam o comer religioso.

A adesão tardia de Elza (vegana, 36 anos) e Sebastião (vegetariano, 37 anos) ao vegetarianismo apresenta diversos elementos relacionados à importância das práticas compartilhadas na definição do comer religioso. Ambos relataram que existia uma prática institucional em favor do vegetarianismo em suas unidades religiosas da Igreja Adventista do Sétimo Dia. Elza (vegana, 36 anos), por exemplo, aponta que as festas e comidas ofertadas pela Igreja são sempre vegetarianas. Sebastião (vegetariano, 37 anos) também declarou que é comum a unidade receber convidados para palestrar sobre temas diversos a respeito da doutrina adventista, dentre eles, a pregação a respeito do vegetarianismo pelo viés cristão. Contudo, essas práticas institucionais e discursivas da Igreja Adventista do Sétimo Dia nem sempre vão ao encontro do que é praticado por seus fiéis. Ao compartilhar sua experiência de conversão à religião Adventista, Elza (36 anos, vegana) salienta que, assim que foi batizada, foi proibida de comer uma série de alimentos. No entanto, apesar dessa doutrina profetizada por Ellen White, o vegetarianismo não é uma condição para ser membro da Igreja Adventista do Sétimo Dia, sendo apenas uma prática extremamente recomendada, como se observa neste trecho de sua entrevista:

Então, muita gente na igreja não segue isso. Evita o uso de álcool, cigarro, café... eles evitam isso, mas a carne e o leite, enfim... muitos não seguem... mas, muitas vezes quando eles fazem almoço na igreja, eles fazem almoço vegetariano. Então, tem essa cultura. Quando eu me batizei, eu parei de comer carne de porco... porque isso é... eles trazem isso um pouco da cultura dos judeus, né? que tá lá em Levíticos, então tem alguns animais que não pode comer. Então, se o animal ruma, se tem pata fendida, se ele caminha pra trás, então... nessa a gente não pode comer caranguejo, não pode comer carne de porco e uma série de animais. Então, quando eu me batizei... esses alimentos eu fui proibida de comer, pela doutrina. A carne era opcional. (Elza, 36 anos, vegana – Igreja Adventista)

Ao ser questionado por mim do porquê desta situação ocorrer, Sebastião (vegetariano, 37 anos) coloca que a mensagem do vegetarianismo não é muito aceita em um ambiente cuja cultura alimentar é pautada pela prática do consumo de carne. Em função disso, em algumas unidades, ela é menos propagada, sobretudo para os novos adeptos da religião que, de acordo com Sebastião, poderiam se assustar com essa solicitação:

porque a Igreja, inclusive, tem essa preocupação [com o vegetarianismo] ... mas só que como essa mensagem não é muito popular... não é tão divulgada entre os membros... muitas pessoas que entram hoje na Igreja Adventista... o pessoal orienta não comer carne... tem uns dois, três anos... por quê? Pra não assustar as pessoas... (SEBASTIÃO, 37 anos, vegetariano)

De acordo com ele, até mesmo outras regras alimentares, como evitar o consumo de café e refrigerante, são constantemente infringidas pelos fiéis. Uma forma de interpretar essa discrepância é observar outras instâncias que determinam as práticas do comer como, por exemplo, políticas públicas de alimentação ou a cultura. Sebastião (vegetariano, 37 anos), por exemplo, vivenciou um período do Brasil em que a carne era um produto caro e seu consumo bastante restrito, especialmente entre as classes mais baixas. A prosperidade econômica que ocorreu no país a partir dos anos 2000, contudo, permitiu que sua família tivesse mais acesso à carne:

lembro, provavelmente foi na época que... a partir dos anos 2000, já tava no final da adolescência... depois teve uma prosperidade econômica a gente acabou comendo mais carne, né? porque acho que o real tava muito baixo, começou a ficar mais acessível... tinha propaganda de frango a um real... acho que nessa época o pessoal começou a essa procura... acho que até aquela época, 94 até 96.... não tenho nem idade pra isso.... mas, brasileiro não comia tanta carne, comia menos... uma, duas a três vezes na semana... (SBASTIÃO, 37 anos, vegetariano).

Apesar de sua família já frequentar a Igreja Adventista do Sétimo Dia de forma mais assídua no período relatado por ele, a prática de comer carne continuou e até aumentou, facilitada pela ordem alimentar vigente que favoreceu o consumo de carne para mais parcelas da população brasileira. As políticas públicas da época que tornaram esse consumo mais acessível impactaram no consumo de uma família membro de uma religião que pregava justamente o contrário.

Da mesma forma, a cultura também é um fator importante. O desejo de consumir mais carne pela família de Sebastião encontra sua origem na centralidade que esse produto tem na cultura alimentar brasileira. Sobre esse aspecto, um outro ponto de destaque na entrevista de Sebastião (vegetariano, 37 anos) é a relação da performance de gênero com o consumo de carne. Ao relatar a relação da família com o vegetarianismo e a doutrina adventista, ele informou que apesar de seguir os preceitos da Igreja, o pai é resistente em abandonar o consumo de carne. A justificativa dada pelo pai seria, em suas palavras, porque “ele tem aquela filosofia de que homem tem que comer carne...” (SEBASTIÃO, 37 anos, vegetariano).

A carne, em especial a vermelha ou a de animais de grande porte, é simbolicamente associada à força física e à virilidade (FIDDES, 2004), atributos também historicamente relacionados à construção simbólica do corpo masculino (BOURDIEU, 2007). A partir dessas associações, a dieta alimentar humana também é significada em torno de estereótipos de gênero e, com isso, engendra práticas alimentares pautadas nessa classificação que acabam, também, identificando o gênero. Dessa forma, para o pai de Sebastião (vegetariano, 37 anos), parar de comer carne significa abdicar de uma parte importante do que significa ser homem, em especial na cultura brasileira, cujo churrasco, apesar de ser uma prática de sociabilidade que abrange toda a família, é fundamentalmente ainda associada à performance do masculino. Desconstruir essa percepção pode ser um processo árduo que requer não só novas práticas de si, mas também lidar com o julgamento de outras pessoas. O próprio Sebastião (vegetariano, 37 anos) relatou que quando passou a aderir a uma prática vegetariana teve que enfrentar piadas de amigos que relacionavam o não comer carne a uma dieta saudável e, por consequência, “coisa de menininha”.

Nesse sentido, a prática do comer religioso pode ser estruturada por diversas outras práticas que se influenciam mutuamente. Essas outras práticas, muitas vezes, se impõem àquelas pregadas pela doutrina resultando em distintas formas de

apropriação de suas regras dietéticas. Contudo, essas outras instâncias que influenciam a forma de comer atravessada pela religião não podem ser desconectadas das práticas compartilhadas de seus membros. Ao analisar o processo de conversão das pessoas entrevistadas, observei que a prática do comer dos adeptos da religião tem grande influência na forma como os fiéis se apropriam das regulações religiosas e interpretam as outras instâncias que influenciam a prática do comer.

No caso de Luiz (vegetariano, 46 anos), por exemplo, sua decisão de aderir à dieta vegetariana apresenta uma forte relação com as práticas do comer dos membros do templo budista que frequenta. Assim como apresentei anteriormente, ele comenta que o vegetarianismo não é um pré-requisito para se converter ao budismo, “uma pessoa pode seguir o budismo e nunca se tornar vegetariano” (Luiz, vegetariano, 46 anos), afirma. Contudo, de acordo com ele, adotar o vegetarianismo é um caminho natural, uma vez que “você começa a abrir a consciência pra questões que... questões mais sensíveis da vida” (LUIZ, vegetariano, 46 anos).

Sem desvalorizar a interpretação da sua própria prática, outros elementos da entrevista de Luiz (vegetariano, 46 anos) sugerem que sua evolução de consciência e a conseqüente adoção ao vegetarianismo se associa ao número de adeptos dessa dieta em sua unidade religiosa. Ele relata que conheceu os primeiros vegetarianos no budismo e, desde então, percebeu que essas pessoas eram “mais leves, mais abertas... pessoas mais pacíficas... mais lúcidas” (*Ibid.*) e esse foi um elemento essencial na sua decisão de praticar a dieta vegetariana.

O estado de espírito dessas pessoas descrito por Luiz (vegetariano, 46 anos) se conecta com noções sobre consciência pura e leve que prevê o exercício da espiritualidade. Dessa forma, se o budismo prevê a evolução da consciência, quando ele observou que seus membros vegetarianos apresentam características similares ao que isso representa, sua decisão de também aderir ao vegetarianismo é uma forma de experimentar o mesmo estado de espírito dessas pessoas e, ao mesmo tempo, de se conectar com as crenças budistas. Não praticar o vegetarianismo, nesse contexto, podia se caracterizar como uma dissonância com a própria crença. Ao aderir a essa dieta Luiz (vegetariano, 46 anos), então, se sentiu conectado com o que acreditava, como ele destaca neste relato:

eu me senti mais em sintonia com a própria crença... como se tivesse em harmonia com aquilo que você está vivendo, que você acredita, que você pratica... então, até então... sentia um pouco dissintonia, com as próprias crenças... então, há essa preocupação no budismo... com os seres serem cientes, né? então, hoje eu me sinto mais integrado com a filosofia. (Luiz, vegetariano, 46 anos).

No entanto, esse estado de conexão com a crença decorrente da prática vegetariana é, principalmente, resultado de sua interação com os demais membros da unidade budista que frequentava. O fato de os participantes desse local serem majoritariamente adeptos do vegetarianismo contribuiu para que Luiz (vegetariano, 46 anos) estabelecesse um sentido que é por meio dessa dieta que as crenças budistas são plenamente vivenciadas.

Esse caso apresenta semelhanças à experiência de Elza. Em sua entrevista, ela relata que só passou a seguir a dieta vegetariana pregada pela Igreja Adventista do Sétimo Dia após sua mudança para São Paulo, onde passou a trabalhar como missionária vendendo livros sobre a fé adventista. A adesão ao vegetarianismo foi motivada, segundo ela, pela maior informação que passou a ter por meio dos livros, mas, principalmente, porque passou a conviver com participantes da Igreja que praticavam o vegetarianismo. Em seu relato, ela conta que passou a se sentir humilhada por não aderir aos preceitos adventistas a respeito da comida. Enquanto na igreja de sua cidade natal, comer carne - pelo menos aquelas consideradas "puras" - não era considerado inapropriado e, em geral, era adotado sem julgamento, no novo ambiente em que Elza (vegana, 36 anos) passou a frequentar, o maior número de fiéis praticantes do vegetarianismo contribuiu para formar uma percepção de que esse hábito era equivocado e deveria ser corrigido. Nesse sentido, tanto no caso de Elza (vegana, 36 anos) quanto no caso de Luiz (vegetariano, 46 anos), sugere-se que a associação entre vegetarianismo e o exercício correto da espiritualidade só ocorre quando, de fato, há mais pessoas praticando o comer vegetariano significado pela fé religiosa.

De acordo com Warde (2016), é por meio do reforço contínuo das noções e encenações do que são consideradas condutas apropriadas que as práticas se reproduzem. Embora ele esteja preocupado em compreender como determinadas situações ou ambientes específicos podem levar a fluxos de ações distintos, como comer em um restaurante cinco estrelas ou ir a uma churrascaria, por exemplo, essa definição nos ajuda a compreender como a prática vegetariana religiosa é

constantemente apropriada e praticada de forma diferente pelos fiéis. Semelhante a Barnes (2001), Warde (2016) postula que regras, valores, atitudes, planejamento ou cálculos estratégicos e planejados não são tão determinantes para definir uma conduta apropriada. Estas são dependentes, sobretudo, de procedimentos aprendidos e incorporados de acordo com experiências anteriores. De acordo com o que foi relatado por Sebastião (vegetariano, 37 anos) e Elza (vegana, 36 anos), mesmo sendo parte dos preceitos da Igreja Adventista do Sétimo Dia, o vegetarianismo poucas vezes é adotado pelos seus fiéis. Como consequência, aprende-se que comer carne continua sendo adequado, ao menos quando não realizado no interior da igreja e, não necessariamente, impede a evolução espiritual dos fiéis. Como Sebastião (vegetariano, 37 anos) destacou, em determinadas situações nem se aconselha o vegetarianismo sob pena “de assustar as pessoas”. Contudo, em determinados ambientes da Igreja o número de adeptos ao vegetarianismo é maior, como relatou Elza (vegana, 36 anos), o que determina uma situação em que parece mais inapropriado continuar comendo carne. Isso é semelhante ao relatado por Luiz (vegetariano, 46 anos). Apesar do budismo não obrigar o vegetarianismo, essa dieta é largamente adotada pelos fiéis (NATH, 2010), gerando uma sensação de inadequação ao ambiente e à própria crença quando se mantém o consumo de proteína animal.

Essa inadequação pode ser mais bem compreendida, ainda, quando se leva em conta a experiência emocional sentida por essas pessoas nessas circunstâncias. Como mencionado, essas pessoas já conheciam os códigos morais da dieta vegetariana, mas eles não eram suficientes para as convencer a aderir à dieta. Somente quando elas passaram a interagir com um grupo que colocava em prática a dieta vegetariana sob os preceitos de cada religião que elas se sentiram inadequadas, ou seja, passaram a sentir vergonha. De acordo com Barbalet (2001), a vergonha é definida como uma avaliação das “circunstâncias em que uma pessoa se encontra e preparar a resposta a elas, formando uma impressão daquilo que os outros pensam (talvez) a seu respeito” BARBALET, 2001, p. 170). De forma semelhante, Turner (2010) descreve que a vergonha ou suas variações, como embaraço e humilhação, ocorre quando a pessoa interpreta que suas ações não estão de acordo com o padrão esperado pelos outros ou, também, pelo que prescreve as normas.

Nesse caso, a sensação de inadequação às normas só ocorreu quando havia um grupo maior que estava em conformidade com ela. Quando Elza (vegana, 36 anos)

e Luiz (vegetariano, 46 anos) passaram a conviver com participantes de sua prática religiosa que seguiam o vegetarianismo, imaginaram o que essas pessoas poderiam avaliar suas atitudes de comer carne. É em função dessa avaliação que as pessoas tendem a gerenciar suas ações em conformidade com a maioria. “Uma avaliação positiva de orgulho ou uma avaliação negativa de vergonha tem consequências comportamentais sob a forma de um resultado geral de comportamento de conformidade” (*ibid.*). A vergonha é uma emoção em conformidade com a ação de quem pensa estar te julgando. No caso de Elza (vegana, 36 anos), por exemplo, quando ela frequentava uma unidade religiosa que considerava aceitável o consumo de carne – mesmo que fosse recomendável o vegetarianismo pelos fundamentos de sua Igreja – contribuía para que ela não se sentisse julgada. Isso mudou quando alterou a demografia das pessoas com quem passou a conviver em São Paulo. A maior incidência de praticantes do vegetarianismo fez com que ela sentisse vergonha de comer carne. Como forma de proteção desse sentimento, ela se adequou ao grupo e passou, também, a ser uma participante da prática vegetariana.

Esse mesmo argumento ajuda a compreender o caso de Jasmine (vegana, 36 anos). Sua trajetória no vegetarianismo religioso se diferencia dos demais, pois sua interação com o movimento Hare Krishna era eventual, apenas em eventos ou no restaurante do templo. Ela não era uma praticante dessa religião – que, de fato, tem uma obrigatoriedade muito maior em relação à dieta vegetariana. Sua aproximação ao movimento resultava muito mais de uma curiosidade e admiração por essas pessoas que ela considerava evoluídas, mas o fato de não se envolver não gerou nela essa percepção completa de inadequação das suas condutas do comer e, conseqüentemente, não se sentia envergonhada por continuar comendo carne.

O hábito estruturado de comer carne não era abalado com essas breves interações. A influência da religião, nesse caso, foi semelhante ao que ocorreu com a família de Sebastião (vegetariano, 37 anos) que, embora não tenha adotado o vegetarianismo quando se converteu à crença adventista, passou a considerar de forma distinta o que consumia. Não pararam de comer carne ou tomar refrigerante, mas tinham consciência que esses produtos não eram saudáveis e, eventualmente, reduziram da dieta.

A interação com práticas discursivas a respeito do comer não necessariamente causa a adesão de novas formas de comer, mas podem ressignificar as práticas já existentes. Quando Elza (vegana, 36 anos) se converteu à religião adventista, ela

passou a classificar determinados animais como puros e impuros e, mesmo não aderindo ao vegetarianismo imediatamente, passou a interpretar o consumo de carne como algo não saudável. A carne, como Sebastião (vegetariano, 37 anos) relatou, era algo normal na rotina alimentar de sua família. No entanto, a doutrina da Igreja Adventista sobre a reforma da saúde levou a família a perceber a carne como algo não saudável, assim como o açúcar, o café e o refrigerante. Do mesmo modo, determinados animais agora eram potencialmente mais arriscados ao corpo humano em função de seus status de impuros. Essa nova atribuição leva a perceber a própria dieta, muitas vezes, como inadequada, mesmo que não consigam – ou não queiram – mudar esses hábitos.

A experiência de Jasmine (vegana, 28 anos) com a prática vegetariana também apresentou elementos nessa direção. De acordo com ela, apesar de sempre ter uma conexão especial com os animais, seu primeiro contato com uma dieta vegetariana ocorreu durante os seus 16 ou 17 anos, quando passou a frequentar templos Hare Krishna. A partir desse contato, passou a considerar os vegetarianos espiritualmente evoluídos e, como ela mesma coloca, “sempre quis ser espiritualmente evoluída nessa vida” (JASMINE, vegana, 28 anos). No entanto, apesar da forte impressão que tanto os fiéis Hare Krishna quanto os vegetarianos lhe deixaram, essa experiência não resultou em uma adesão imediata à prática vegetariana. Isso ocorreria apenas alguns anos depois, como relatarei em outro capítulo.

Em sua entrevista também se supõe que ela não passou a seguir a fé de Krishna. Essa experiência, contudo, foi um fator importante na sua trajetória vegetariana, pois, a partir dela, passou a ressignificar a própria prática de comer. Mesmo que tenha continuado a comer carne e outros produtos de origem animal, passou a ver aquilo como hipocrisia, pois sabia o mal que poderia estar fazendo. Além disso, ela passou a incorporar outros alimentos a sua dieta que considerava mais saudáveis, como proteína de soja e leites vegetais, por exemplo. Dessa forma, mesmo que não tenha resultado em uma adesão imediata a uma dieta baseada somente em plantas, o contato de Jasmine (vegana, 28 anos) com a religião Hare Krishna inseriu novas formas de significar a dieta e os alimentos que ingeria. E, mesmo ela não tendo aderido de forma completa a essa prática religiosa, essa interação continuou influenciando a forma como ela interpretava o que comia. Sua adesão à prática vegetariana ocorreu anos depois em função de outras motivações, mas ela acredita que ao se tornar vegetariana sua espiritualidade se tornou mais fortalecida. É como

se antes houvesse um sentimento de dissociação com aquilo que acreditava e procurava ser e, ao praticar o vegetarianismo, esse sentimento se dissipasse.

Luiz (vegetariano, 46 anos), relatou um sentimento semelhante em relação a sua espiritualidade e a prática vegetariana. Como ele menciona, Luiz “assumiu” o vegetarianismo quando se converteu ao budismo. Antes, ele não tinha o hábito de comer carne com regularidade, mas não considerava que praticava uma dieta vegetariana. De fato, como Barnes (2001) destaca, o que caracteriza uma prática compartilhada é a “interação de uma associação caracterizada pela inteligibilidade mútua e suscetibilidade mútua (BARNES, 2001, p. 34, tradução nossa). Mesmo não comendo carne, Luiz (vegetariano, 46 anos) não praticava o vegetarianismo ou o flexitarianismo porque esse hábito não estava conectado a uma prática com significações e inteligibilidade compartilhada por um grupo maior de pessoas. Ao se converter ao budismo, ele aprendeu um novo vocabulário e simbologias que relacionavam o hábito de não comer carne a um conjunto de práticas e significações do comer e da crença a qual começou a acreditar.

É durante esse processo de aprendizagem que a prática se incorpora e forma as estruturas mentais que vão dar sentido ao que está sendo praticado. Os sentidos atribuídos ao que se faz, destaca Schatzki (2002), ocorre “por meio do exemplo, instrução e sanção a que os neófitos (e veteranos) estão sujeitos e no contexto do qual certas condições mentais surgem nestes indivíduos” (SCHATZKI, 2002, p. 81). Como se observa na trajetória dessas quatro pessoas, o contexto das relações interpessoais de cada unidade religiosa foi essencial para o estabelecimento das significações que tanto o vegetarianismo como a forma como se está engajado ao vegetarianismo é percebido e incorporado. Ao passarem a conviver em um ambiente religioso, a dieta passou a sofrer um processo de ressignificação a partir do conjunto de normas que cada uma das religiões estabelecia. Esse conjunto de normas se conectavam com estruturas teleoafetivas que determinavam os fins e os sentimentos atribuídos a essa dieta. A partir desse conjunto de estruturações normativas, o vegetarianismo foi apreendido como uma dieta atrelada à evolução religiosa e purificação corporal. No entanto, ela não necessariamente converte em uma adesão à prática vegetariana conforme os preceitos religiosos. Embora isso não seja impossível, a apreensão das regras só é efetiva se estas são de fato praticadas pela maioria das pessoas que pertencem ao grupo religioso. É por meio dessa condição que o que é aceitável ou não se estabelece. Quando se tem conhecimento das regras,

a dieta passa a ser ressignificada e as pessoas têm consciência de que continuar a comer carne não está de acordo com o que a religião prega. Contudo, quando muitas pessoas quebram essa regra, os limites do aceitável são flexibilizados. Por outro lado, se há uma maior recorrência de participantes que tendem a seguir as estruturas normativas, a sensação de inadequação é maior e há uma maior tendência para que os indivíduos adequem suas performances conforme o que é aceitável pela prática.

7.3 BREVE NOTA SOBRE OS SENTIDOS DO VEGETARIANISMO NAS PRÁTICAS RELIGIOSAS

Como já foi apontado, muitos estudos classificam os adeptos do vegetarianismo de acordo com as motivações apresentadas para seguir a dieta baseada na evitação de carne e outros produtos de origem animal. Com base nesse pressuposto, o tipo de motivação determinaria o tipo de prática vegetariana comumente observada. Dessa forma, ser motivado por questões éticas tenderia a apresentar uma dieta vegetariana mais estrita, como a vegana, por exemplo, enquanto ser motivado pela saúde demonstraria uma prática menos estrita e, muitas vezes, nem sempre classificada como vegetariana. Contudo, quando observamos a prática e o meio em que ela se apresenta, notamos que essas justificações se complexificam de acordo com o sentido que é dado ao que é praticado. Nos casos apresentados em que a religião, de alguma forma, intermedia a prática vegetariana, percebemos como as noções de dieta espiritual ou religiosa são atravessadas pela ideia de saúde e ética em relação aos animais.

De forma bastante simplificada, podemos compreender que, no meio religioso, seja em função do sofrimento animal ou da percepção de impureza que eles têm, o argumento se concentra em como isso pode ser prejudicial ao organismo humano e, conseqüentemente, trazer prejuízos para a evolução espiritual. Nesse sentido, ao justificar a prática pela crença religiosa ou espiritual, essas pessoas também apresentam razões a respeito da saúde do corpo e da percepção a respeito dos animais. A questão, portanto, é o que essas pessoas entendem como saúde, espiritualidade ou ética animal e o que esse entendimento tem a ver com a forma como o vegetariano é praticado e o meio que o intermedia.

Nos meios religiosos analisados, o corpo apresenta uma centralidade ímpar no exercício da espiritualidade. O completo exercício da espiritualidade só ocorre

quando mente e corpo estão saudáveis e purificados. A dieta apresenta um papel essencial e evitar carne ou, em alguns casos, outros produtos de origem animal, é essencial para a manutenção do corpo ideal para o exercício da espiritualidade. Quando se consome carne, o corpo e a mente se tornam pesados – seja pelo sofrimento dos animais ou pelas potenciais impurezas que eles trazem ao corpo.

Essa noção do corpo pesado que come carne em contraste como o corpo vegetariano que é leve foi uma comparação recorrente em praticamente todas as entrevistas – mesmo entre aquelas que não apresentavam uma dieta vegetariana. Essa percepção apresentava diferentes elementos, sejam mais biológicos ou, como nos casos acima, mais espirituais. Em todos esses casos, contudo, o corpo pesado era sempre entendido como não saudável. Essa questão será mais bem explicada no capítulo seguinte.

O que gostaria de destacar aqui é que os sentidos e as motivações atreladas à prática vegetariana religiosa não dizem respeito apenas à religião. Eles se relacionam com outras significações do vegetarianismo, em especial à ética animal e à saúde. A disposição para aderir a essa prática de comer decorre de um complexo de relações entre arranjos, normas e pessoas que, em conjunto, contribuem para a significação do vegetarianismo. Um desses arranjos é que, ao adotarem o vegetarianismo religioso, os praticantes também têm uma maior probabilidade de se envolverem com a dieta vegetariana conforme definida por outras perspectivas, especialmente aquelas derivadas da atual ordem alimentar contemporânea. Luiz (vegetariano, 46 anos), por exemplo, quando tratou sobre como os budistas compreendem os animais, abordou os maus tratos a partir da lógica industrial de produção de carne. Outro caso é o de Elza (vegana, 36 anos). Apesar de ela ainda se considerar uma crente adventista, o engajamento com a prática vegetariana permitiu que ela conhecesse outros praticantes para além de sua fé religiosa. Isso não só contribuiu para que os sentidos dados a sua prática se alterassem como, também, para que sua prática passasse a ser mais estrita. De acordo com ela, ser vegana é ir contra os preceitos da Igreja Adventista, pois o significado principal deixa de ser a evolução espiritual e passa a ser as questões éticas em relação aos animais.

A difusão do vegetarianismo é facilitada, atualmente, por uma série de artefatos como mídias sociais, restaurantes, feiras, seminários e congressos, além do próprio aumento do número de praticantes. Em conjunto, esses elementos contribuem para a codificação e atribuição de significado à prática, influenciando assim os

sentidos atribuídos tanto aos vegetarianismos associados a tradições específicas, como os religiosos. Mas o inverso também pode ocorrer. O fato de a espiritualidade ter percepções específicas a respeito do corpo e de sua saudabilidade, práticas de cura também se valem desses preceitos e, muitas vezes, compreendem a dieta vegetariana como uma forma de tratar e manter um corpo saudável não só pelas características nutricionais dessa dieta, mas também pelo que ela oferece ao corpo em termos de sensações. A prática vegetariana é prescrita como uma solução para estados emocionais considerados doentios ou prejudiciais ou, até mesmo, como remédio para determinadas doenças que impedem o completo bem-estar corporal. Isso é observado, principalmente, em práticas de curas alternativas, como apresentarei a seguir.

7.4 VEGETARIANISMO E ESPIRITUALIDADE NAS PRÁTICAS ALTERNATIVAS DE CURA

Nos últimos anos, tem-se observado o crescimento de diversas práticas alternativas de cura no Ocidente e, especificamente, no Brasil. Definidas, muitas vezes, como medicinas ou terapias alternativas, essas práticas se caracterizam pela aproximação filosófica com diferentes crenças espirituais, oriundas de várias partes do planeta, como o budismo, o espiritismo e, até mesmo, o catolicismo (SIGOLO, 2019; BABENKO, 2004). Essas práticas se apropriam ou reinterpretam elementos dessas crenças que passam a compor as bases simbólicas legitimadoras de suas técnicas de cura.

Dois pessoas participantes da pesquisa tiveram suas práticas vegetarianas intermediadas em diferentes níveis por duas dessas medicinas alternativas. A primeira delas, Regina (vegetariana, 56 anos), passou a praticar o vegetarianismo após o diagnóstico de uma médica homeopática. A segunda, Diana (vegetariana, 31 anos), teve uma primeira experiência com a dieta vegetariana quando realizou um curso de Reiki e, mesmo levando um tempo para aderir completamente a essa prática, teve o seu vegetarianismo ressignificado em grande parte por essa técnica de cura. Apesar desse status de terapia alternativa, tanto o Reiki quanto a Medicina Homeopática estão inseridos nos campos das práticas de cura convencionais. A Medicina Homeopática conseguiu ser legitimada como um dos campos da biomedicina no Brasil. Isso se deve, sobretudo, aos esforços do Instituto Hahnemanniano, que

procurou garantir o caráter científico das suas técnicas de cura (SIGOLO, 2019). O Reiki, atualmente, é reconhecido pela Organização Mundial da Saúde como uma prática legítima de cura. No Brasil, ele faz parte dos tratamentos oferecidos pelo Sistema Único do Saúde (SUS) como uma Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (FERREIRA, 2018). No entanto, apesar dessa inserção, as duas práticas apresentam o status de terapias alternativas.

Nos dois casos, a prática vegetariana é compreendida como uma forma de curar o corpo do sofrimento e de potenciais doenças que o impedem de atingir seu completo bem-estar. Significada a partir dessas práticas de cura, a percepção que se tem do vegetarianismo compartilha de algumas simbologias dietéticas de crenças espirituais, como a de que o consumo de carne de animais é potencialmente prejudicial física e mentalmente para o corpo humano, seja em função de suas impurezas, seja por causa do sofrimento que o abate confere a esses seres.

No primeiro caso, Regina (vegetariana, 56 anos) procurou uma médica homeopática para auxiliar seu tratamento de depressão e de diferentes tipos de fobias. Desde a morte do pai, causada por um câncer, ela desenvolvera uma série de transtornos mentais. Todos esses sintomas, ela resume, teriam sido resultado de um profundo medo do sofrimento: “foi uma coisa de fobia, de medo de tudo... não era medo de morrer, era medo de sofrimento... bem isso, medo de sofrimento...” (REGINA, vegetariana, 56 anos). O encontro com a médica homeopática ocorreu após cinco anos de diversos tratamentos e terapias e, durante a consulta com ela, a profissional de saúde sugere que, para potencializar o efeito do remédio homeopático receitado, Regina respondesse a um questionário. Foi a partir dele que a médica recomendou a ela a dieta vegetariana:

aí ela fez a entrevista com sei lá eu quantas perguntas, foi por e-mail... aí eu respondi tudo.... nunca tinha ouvido falar... respondi muito honestamente... na próxima consulta ela falou pra mim: olha, você tem que diminuir tal coisa, aumentar tal coisa, não sei o que... diminuir a carne... agora, como eu conheço o teu problema, se você puder ficar sem a carne... na verdade, quando você tá comendo a carne... ela falou isso e nunca mais saiu da minha cabeça: você tá comendo o sofrimento dos outros seres... isso tá te deixando pesada... (REGINA, vegetariana, 56 anos).

De acordo com o diagnóstico da médica, consumir carne é ingerir o sofrimento da morte dos animais, o que ressoou com a fobia de Regina (vegetariana, 56 anos). Esse sofrimento estaria deixando-a pesada. Não é um peso referente à massa

corporal, mas um peso simbólico. É um peso energético. A energia de Regina que estava pesada e causando o adoecimento do corpo.

Essa interpretação se assemelha ao que foi apresentado à Diana (vegetariana, 31 anos) quando ela iniciou sua qualificação no Reiki. Nos dois níveis que ela havia realizado até então para se tornar uma mestra reikiana, foi solicitado a ela que permanecesse 21 dias sem comer carne. Como ela explica, essa solicitação ocorre para que o corpo se desintoxique da energia de sofrimento proveniente da carne e que o deixaria pesado e prejudicaria a prática de aprendizado:

Então, você, por exemplo, vai num curso, tem um curso de respiração pra você ficar mais tranquilo, acalmar tal, aí você vai tá com alimentos aí no teu estômago, intestino... aí não, não equilibra... [...]. Você tá esperando para desintoxicar e a carne ali... (DIANA, vegetariana, 31 ano).

Tanto o Reiki quanto a Medicina Homeopática clamam aderir ao paradigma holístico da saúde em detrimento do paradigma médico vigente. O paradigma holístico parte de uma crítica aos métodos e às concepções metodológicas da biomedicina que, ao privilegiar o diagnóstico, a autoridade do médico sobre o paciente e a tecnologia, teria excluído a subjetividade do ser tratado, criando uma medicina da doença (ARAÚJO, 2001). Nesse sentido, “a saúde holística vê a doença e a saúde não simplesmente como uma questão física, mas também emocional, mental e espiritual” (CRAWFORD, 2019, p. 102). A prática de cura holística adota uma perspectiva de promoção da saúde e de prevenção de doenças, o que a tornaria interessada não na doença em si, mas no indivíduo como um todo (CRAWFORD, 2019).

Compartilhando desse pressuposto, a Medicina Homeopática adota uma conduta cujo centro do tratamento é o sujeito adoecido. Como Araújo (2001) explica, essa abordagem leva em conta todos os aspectos do paciente e não apenas os sintomas ou doenças que são reclamadas. Como resultado, a prática médica apresenta elementos distintos do que normalmente se observa na biomedicina convencional:

Dentro dessa visão, não são realizados interrogatórios dirigidos evitando-se, portanto, urna anamnese direcionada e os procedimentos que visem uma "caça aos sintomas". Entretanto, considerando os objetivos mais específicos da consulta médica e a necessidade de se investigar aspectos mais pontuais, busca-se complementar as eventuais lacunas desse processo diagnóstico e terapêutico, utilizando-se questionários ou através de consultas complementares (ARAÚJO, 2001, p. 58 grifo da autora).

O diagnóstico proposto pela médica de Regina (vegetariana, 56 anos), contudo, não é algo tipicamente associado à homeopatia. A indicação ao vegetarianismo pode ser resultado do compartilhamento de alguns valores dos movimentos contraculturais e da Nova Era que defende uma nova conexão entre indivíduo e natureza. De acordo com a pesquisa de Sigolo (2019) sobre o desenvolvimento e oficialização da Medicina Homeopática no Brasil, intermediadores culturais como jornais, assim como livros a respeito de práticas alternativas de cura, construíram uma ideia da homeopatia como uma medicina mais natural e subjetiva. Como resultado, essa prática passou a atrair pessoas que geralmente compartilham do universo contracultural, contribuindo para uma visão de uma medicina alternativa não só em termos financeiros – por ser considerada mais barata que os métodos tradicionais – mas, sobretudo, “escolhê-la como alternativa parece refletir a busca por caminhos diferentes que não excluíssem as dimensões subjetivas e não materiais da construção do conhecimento” (SIGOLO, 2019, p. 1333).

O Reiki, por outro lado, tem uma conexão muito mais próxima com a espiritualidade, sobretudo, com o budismo. Consequentemente, tem uma orientação mais específica quanto ao consumo de carne, como o relato de Diana demonstrou.

Como descreve Babenko (2004), o Reiki tem seu desenvolvimento marcado pela experiência de Mikao Usui com o método de cura budista e, posteriormente, pela ocidentalização dessa prática terapêutica e o desenvolvimento de diversas vertentes. A cura pela técnica do Reiki ocorre pela ativação, direcionamento e aplicação “da energia vital universal capaz de promover o equilíbrio energético prevenindo as disfunções e possibilitando as condições necessárias a um completo bem-estar” (BABENKO, 2004, p. 41). Pela imposição das mãos, o terapeuta de Reiki promove o equilíbrio do fluxo energético, também conhecido como chakras, com o intuito de curar alguma doença. O desequilíbrio energético, dessa forma, é considerado o principal fator de desenvolvimento de doenças no corpo humano (BABENKO, 2004).

Assim como para as pessoas que desejam se tornar um terapeuta de Reiki, é sugerido às pessoas que estão se tratando com essa técnica que evitem uma série de produtos, dentre eles, o consumo de carne, em especial a carne vermelha (*Ibid*). Nesse sentido, há uma compreensão de que a carne desequilibra a energia do corpo e, conseqüentemente, dificulta o seu bem-estar.

Apesar de Diana (vegetariana, 31 anos) ter adotado todas as recomendações para realizar o curso de terapeuta de Reiki, sua adoção do vegetarianismo ocorreria

somente algum tempo depois, em função do maior conhecimento a respeito da causa animal. Contudo, quando eu a perguntei qual a principal razão pela qual ela justifica a sua prática vegetariana, sua resposta aponta que essa percepção foi construída pelo Reiki:

Foi a questão assim, como eu já tava nessa coisa mais espiritualizada assim por causa do Reiki e tal, de você vê que o animal também é um ser vivo então, aquela coisa, ela falou assim que os animais, eles têm sentimentos. Então aquela coisa me tocou. E também Deus não, essa energia que eu, sei que tem sofrimento quando você mata um animal então não colocar aquilo pra dentro de mim. Então essas duas coisas foram as principais assim, do sofrimento e de não colocar essa energia do sofrimento pra dentro de mim (DIANA, vegetariana, 31 anos).

A prática vegetariana nesses dois casos corresponde a um exercício contínuo de manutenção de um corpo saudável, que aqui é significado a partir das noções de leveza e pureza semelhantes às visões filosóficas e espirituais de alguns movimentos religiosos. Tanto Regina (vegetariana, 56 anos) quanto Diana (vegetariana, 31 anos) conferem ao vegetarianismo a melhora observada na saúde de seus corpos. De acordo com Regina (vegetariana, 56 anos), o fato de ter se agarrado, como ela mesma menciona, a esse diagnóstico contribuiu para que suas fobias diminuíssem. Ela reconhece que não tem como provar isso, mas a diminuição de seu sofrimento é um estímulo para que continue a praticar o vegetarianismo. Diana (vegetariana, 31 anos), por sua vez, acredita que seu corpo está mais leve e desintoxicado após aderir a uma dieta vegetariana.

Seu caso é interessante, pois o Reiki contribuiu para que alterasse sua definição de doença. Ela relata que, após a primeira experiência em que evitou comer carne, teve uma gripe muito forte. Contudo, ao invés de achar isso algo negativo, compreendeu que era uma reação corporal à desintoxicação. Em vez de doença, a gripe era um sinal de que seu corpo estava se curando. A experiência com a prática vegetariana de Diana (vegetariana, 31 anos), intermediada pelo Reiki, modificou algumas compreensões a respeito do que é ou não entendido como saúde.

Como Crawford (2019) argumenta, a forma “como a saúde é popularmente entendida em grande parte reflete-se na terapêutica de uma sociedade. Estas terapias, por sua vez, estruturam modos de entendimento culturais”, em outras palavras, as noções a respeito da saúde “ajudam a produzir o modo terapêutico e são parcialmente reproduzidas por ele” (CRAWFORD, 2019, p. 105). As percepções a

respeito de saúde e sua conexão com a prática vegetariana apresentadas por Diana (vegetariana, 31 anos) e Regina (vegetariana, 56 anos) não são apenas resultado de sua interação com as práticas da medicina alternativa, mas refletem o contexto social em que essas práticas se apresentam.

Praticantes da medicina holística, tanto do Reiki quanto da Medicina Homeopática, têm seus paradigmas influenciados pelos movimentos contraculturais que emergiram entre as décadas de 1970 e 1980, em especial o movimento Nova Era (SIGOLO, 2019; BABENKO, 2004). De acordo com esse movimento, estaria emergindo um novo tempo, a Era de Aquário, em que “opostos entrariam em equilíbrio, como o objetivo e o subjetivo, a ciência e a religião, e na qual a construção das referências e concepções de mundo se tornava muito individualizada, com vistas à construção de um ‘*self* perfeito’” (SIGOLO, 2019, p. 1321). Em seu livro a respeito da consolidação da Nova Era no Ocidente, D’Andrea (2000) classifica esse movimento como a religião da pós-modernidade e, portanto, exprime o espírito reflexivo desse tempo e o enfoque no desenvolvimento individual contínuo que deve ser performado pelo próprio sujeito em busca do “*self* perfeito”:

A perfectibilidade do *self* é a categoria central da Nova Era, que deve ser diferenciada da idéia (sic) mais simples de perfeição. Enquanto está indica um ponto estático, ainda que utópico e impossível, a perfectibilidade se traduz em um processo dinâmico que corresponde à condição contínua de desenvolvimento – em velocidades e etapas variadas e variantes – das potencialidades humanas. (D’ANDREA, 2000, 9.111)

Crawford (2019) explica como essa percepção foi apropriada por diversas práticas terapêuticas e como ela transformou a percepção ocidental sobre a saúde, em que a concepção holística e o autocuidado se apresentam como uma nova – e mais barata – solução para o tratamento de doenças. Enquanto os métodos terapêuticos holísticos oferecem ao paciente uma experiência distinta da esterilidade da biomedicina tradicional, dando-lhe uma sensação de controle ao focar nas atitudes e comportamentos adequados que podem lhe livrar da doença, o autocuidado prevê justamente uma menor dependência dos sistemas de saúde, conferindo autoridade ao paciente sobre a própria saúde. Esses dois aspectos correspondem a uma nova compreensão cultural da saúde, cuja responsabilidade pela manutenção e entendimento é deslocada dos médicos para o próprio indivíduo:

Responsabilidade individual é o mecanismo que se supõe impulsionar a transição de uma experiência medicamente dominada para uma manutenção e promoção da saúde mais significativa, autônoma e eficaz. Como tal, pode ser entendida como uma linguagem política. Essa responsabilidade estimula os indivíduos a resgatarem o poder que eles deram aos médicos. Mais clinicamente, pode também ser entendido como um dispositivo conveniente, por meio do qual um conjunto de curadores captura a clientela de outrem, enquanto obscurece o objetivo primário. Em uma sociedade medicalizada e 'reificada', na qual nos percebemos como meros objetos e as forças que nos envolvem como sujeitos ativos, a decisão de assumir a responsabilidade pessoal pode significar uma revitalização da tentativa de controlar essas forças, para nos tornarmos a nós mesmos sujeitos ativos (CRAWFORD, 2019, p. 109).

Essa percepção a respeito da responsabilidade individual pela manutenção da saúde pode trazer aos indivíduos uma sensação de controle e poder. Contudo, ela também apresenta consequências não muito prazerosas. Se a saúde é uma responsabilidade do indivíduo, o é também a doença. O indivíduo se torna refém da manutenção dos hábitos de saúde considerados corretos.

Quando Regina (vegetariana, 56 anos) e Diana (vegetariana, 31 anos) se submeteram aos tratamentos da Medicina Homeopática e do Reiki, respectivamente, foi introduzida a elas a percepção de que o consumo de carne estaria causando algum tipo de malefício ao corpo. Contudo, a decisão sobre aderir ou não a uma dieta vegetariana era somente delas. Na entrevista de ambas é notório que esse novo conceito transformou não só seus entendimentos a respeito da saudabilidade da carne, mas como, ao fazer isso, elas se sentiram responsabilizadas pelo potencial dano causado aos seus corpos. Regina (vegetariana, 56 anos), por exemplo, conta que quando a médica lhe apresentou o vegetarianismo como possível solução para suas fobias, ela se sentiu capaz de fazer algo que pudesse controlar: se o consumo de carne era o problema, ela não poderia ser a causa do próprio desmazelo com o seu corpo, pois isso seria uma desonestidade com ela mesma:

porque eu não me vejo de outra forma.... se você for pensar por que eu levanto todo dia 5h da manhã... vou na ginástica... não é pra ter cintura... apesar de que se eu tiver cintura é um ganho bacana.... mas não é essa a construção... é pra eu poder dormir sabendo: olha, tô fazendo o que eu posso... por que eu tô estudando toda vez antes de ir pra sala de aula? Porque eu tenho que sentir... não consigo ser desonesta..., mas, tem uma palavra, sim... às vezes eu tenho inveja de quem é assim... acho que tem uma liberdade que eu não tenho... o vegetarianismo entra nesse sentido (REGINA, vegetariana, 56 anos).

Ao colocar a responsabilidade individual no centro da disposição que interconecta vegetarianismo e saúde, emerge conjuntamente a experiência emocional da culpa.

A culpa é um sentimento que se apresenta quando a pessoa avalia uma determinada situação em termos morais (TURNER, 2019). De acordo com Crawford (2019), a concepção da saúde a partir da noção de responsabilidade individual consequentemente coloca a culpa no centro da análise da saúde. A partir do foco no autoaperfeiçoamento, a mudança de status da saúde deriva das escolhas individuais. Dessa forma, um estado de doença é resultado de alguma falha que a pessoa cometeu. A saúde, portanto, é moralizada e se configura como um super valor que deve ser alcançado a partir do constante monitoramento dos hábitos e do estilo de vida adotado. Diante dessa compreensão, a pessoa adoentada tende a experimentar um sentimento de culpa, indagando-se: “o que eu fiz para estar nessa situação?”.

Quando a prática vegetariana é inserida no complexo das práticas terapêuticas alternativas, ela também passa a ser significada nesses termos. Ao decidir adotar uma dieta vegetariana intermediada pela medicina alternativa, Diana (vegetariana, 31 anos) e Regina (vegetariana, 56 anos) passaram a significar essa prática como um exercício de autocuidado. Tanto o Reiki quanto a Medicina Homeopática transmitiram a elas suas noções a respeito da carne profundamente marcada pela intermediação religiosa que atribui ao consumo do animal morto uma fonte de adoecimento do corpo. Mesmo que aqui o objetivo não seja atingir uma evolução espiritual orientada por alguma doutrina religiosa, o discurso terapêutico de que a saúde é mantida pelo constante autoaperfeiçoamento apresenta bases morais semelhantes. É fundamentalmente a escolha delas de comer ou não a carne que definiria o seu estado de saúde e a permanente evolução do corpo.

É importante salientar que a experiência foi um fator importante para a manutenção e a interpretação da prática vegetariana nesses casos. Para as duas, houve uma percepção de melhora da própria saúde. Não é possível determinar se de fato a melhora é determinada pela dieta vegetariana ou não. Contudo, o meio que intermediou a prática ofereceu a elas as bases de entendimento dessa melhora. Para Diana (vegetariana, 31 anos), por exemplo, quando a organização que promove o curso de Reiki lhe informa que a saúde é sinônimo de leveza, ela passa a compartilhar desse entendimento e atribui um valor positivo à digestão leve dos vegetais. Mas é

possível sugerir que a percepção de leveza pode ser, ainda, um sentimento de coerência com as práticas de cuidado. De acordo com Turner (2010), as emoções emergem de acordo com sanções ou expectativas. Quando as pessoas recebem sanções positivas ou quando atendem a determinadas expectativas, elas experimentam uma sensação de satisfação e de felicidade, podendo variar, ainda, como tranquilidade. Tanto Diana (vegetariana, 31 anos) quanto Regina (vegetariana, 56 anos) foram informadas que a prática de comer carne é incoerente com as práticas de cuidado de si apropriadas. Dessa forma, quando aderem ao vegetarianismo, têm a consciência tranquila, ou leve, de que seus hábitos dietéticos estão de acordo com o que é esperado para a manutenção de uma boa saúde. No entanto, a constituição dessa consciência só ocorreu em função do engajamento com práticas de cura que contribuíram para a ressignificação da dieta, da saúde e de quem é o responsável pelo relacionamento harmonioso entre esses dois conceitos.

Nesse sentido, os significados dados ao que o corpo sente não é algo que pertence unicamente ao indivíduo. Eles são, também, intermediados pelo contexto em que estão inseridos. As trajetórias individuais podem passar a interagir com diferentes contextos que apresentam diferentes práticas. Com isso, novos significados podem ser dados ao que o corpo sente – como também podem provocar novas sensações. É sobre essa questão que me dedicarei no próximo capítulo.

8 O CORPO VEGETARIANO: A CIÊNCIA COMO INTERMEDIADORA DOS SENTIDOS E DA CONFIANÇA NA CONSTITUIÇÃO DA PRÁTICA VEGETARIANA

Já é consenso na sociologia de que o corpo não é apenas uma entidade biológica, mas também um objeto de significado constituído em relação a fatores culturais, históricos e políticos. Diferentes perspectivas apontam como o entendimento e a materialidade do corpo – tanto como objeto científico como subjetivo – decorrem dessas relações (ADELMAN, RUGGI, 2016). Quando se leva em conta a dimensão da comida, não é diferente. Não se pode negar o aspecto inerentemente biológico da alimentação humana, afinal, sem uma certa quantidade de nutrientes o corpo simplesmente morre. No entanto, as práticas do comer adotadas por diferentes indivíduos, grupos e sociedades conferem significado tanto ao que se come quanto ao corpo que come (LUPTON, 1996). Esses significados são tanto produto de um conjunto de práticas sociais quanto as ensinam.

Uma das práticas que contribuem para a construção da relação entre o corpo e a comida é a científica, em especial aquelas constituintes da saúde e da nutrição. Durante as entrevistas, observei como os conhecimentos construídos por esses campos contribuíram para a constituição de diferentes formas de engajamento com a prática vegetariana. De fato, duas participantes, Julieta (vegana, 45 anos) e Gastão (dieta cárnea reduzida, 36 anos) atribuem seu envolvimento com uma dieta de evitação de carne às pesquisas sobre comida e alimentação. Contudo, a menção à ciência e a seus representantes foi quase onipresente em todas as entrevistas. Mesmo não se fazendo uma relação de causalidade entre os meios científicos e a adoção da dieta vegetariana, observei que eles são essenciais no processo de consolidação dessa prática de comer. Mais do que isso, eles contribuem para a reelaboração dos sentidos dados ao que o corpo sente quando se come e o que se come.

Muitas praticantes do vegetarianismo relataram que quando iniciaram a prática experienciaram diversas formas de falta da carne. Essa falta poderia ser percebida como uma constatação da importância nutricional da carne. No entanto, a maioria percebia que isso decorria de uma falta de conhecimento sobre a forma adequada de praticar o vegetarianismo, ou seja, ela era percebida como uma falha pessoal. Nesse sentido, a percepção de que deixar de consumir carne e/ou outros produtos de origem

animal as deixava de alguma forma fracas ou doentes era significada em função de um desconhecimento dietético mais complexo. Assim, para superar essa lacuna de conhecimento, muitas iniciaram uma busca por informações que lhes permitissem adotar novas práticas alimentares. Foram, sobretudo, os especialistas e o conhecimento científico que forneceram a confiança necessária para continuar com o vegetarianismo e que as orientaram em direção a um novo padrão alimentar.

Esse processo de aprendizagem, na minha perspectiva, é o resultado de uma experiência emocional em que a confiança é adquirida por meio da validação social da ciência. De acordo com Barbalet (2001), a motivação subjacente à ação social não reside no cálculo, mas sim no sentimento de confiança. Embora a ação social envolva considerações sobre o futuro, este permanece, por natureza, incerto e desconhecido. Portanto, não podemos simplesmente nos basear em cálculos, pois eles pressupõem um conhecimento prévio daquilo que estamos calculando. Como resultado, agir na esfera social se configura como um ato fundamentado na confiança.

Neste capítulo apresento que a falta da carne é uma experiência constante no início da prática vegetariana. No entanto, destaco como essa sensação passa por um processo de reinterpretação ao longo da aprendizagem de uma nova abordagem alimentar. Esse processo de reavaliação é mediado em grande parte pelo conhecimento científico, em especial, por consultas a seus representantes especialistas, como médicos ou nutricionistas. A legitimidade desses campos desempenha um papel fundamental na consolidação da dieta vegetariana, ao mesmo tempo em que confere para si e para os outros a confiança necessária para a transição dietética. Nesse processo, a ausência de carne adquire uma conotação positiva, atribuindo ao corpo um status de saúde melhorada, evidenciado principalmente através de sensações de leveza e purificação. Antes disso, porém, faço uma breve análise de como a prática do comer brasileiro é, essencialmente, uma prática cárnea. Em função disso, muitas das sensações a respeito da saudabilidade e saciedade estavam incorporadas a partir do consumo de produtos de origem animal e é disto que deriva a percepção da falta da carne, assim como, da sua ressignificação.

8.1 A INTELIGIBILIDADE DA CARNE NA PRÁTICA DO COMER BRASILEIRO: A EXPERIÊNCIA DA FALTA DA CARNE COMO UMA DISPOSIÇÃO INCORPORADA

O desenvolvimento da prática vegetariana das pessoas que entrevistei não pode ser plenamente compreendido sem levar em consideração a prática compartilhada do comer brasileiro e a centralidade que a carne ocupa nela. Quase a totalidade das participantes da pesquisa pertenciam a contextos familiares cuja alimentação era pautada no consumo de carne. Esse consumo, por sua vez, estava profundamente enraizado nas simbologias culturalmente atribuídas a esse produto, desempenhando um papel essencial na formação do padrão dietético brasileiro.

Praticamente todas elas relataram que a base da alimentação cotidiana de suas famílias e delas próprias era a tradicional composição brasileira: feijão, arroz, salada e carne – ou mistura, como algumas regiões denominam a porção de proteína animal. Havia algumas variações, como mais ou menos ingestão de massas, dependendo do contexto cultural familiar, ou mais ou menos acesso a frutos do mar, em função da classe social ou da localização geográfica da cidade onde cresceu. Contudo, o arranjo tradicional estava sempre presente. Esse padrão alimentar foi histórica e culturalmente desenvolvido a partir do relacionamento entre as práticas alimentares ameríndias, africanas e ocidentais (LIMA, 1999), assim como dos contextos mercantis que se desenvolveram nos últimos séculos. Esse padrão alimentar, obviamente, não é homogêneo. A extensão territorial e a diversidade cultural do país garantem regionalidade a muitas práticas do comer. Além disso, a classe social ainda é um fator de extrema importância para o estabelecimento dos hábitos alimentares. Todavia, em todos esses casos, os produtos de origem animal, em especial as carnes, se não são majoritariamente centrais, apresentam grande importância na prática alimentar.

A posição que a carne bovina ocupa na alimentação brasileira está ligada às diversas conotações simbólicas atribuídas aos grandes animais, especialmente aqueles utilizados na caça, que transmitem aos seus consumidores características como poder, força e virilidade. (FIDDES, 2004). Esse status está intimamente ligado à colonização brasileira, que trouxe para essas terras modos de se relacionar e de comer distintos dos que aqui já estavam implantados (CAMPHORA, 2017) e, com o

tempo, instituiu novas práticas alimentares, em que a carne adquire uma centralidade ímpar.

Essa centralidade gera duas consequências. A primeira é o entendimento sobre os demais alimentos que compõem o prato. Se a carne é central, os demais produtos são acompanhamentos. Já a segunda é que, ao se constituir uma inteligibilidade alimentar baseada na centralidade da carne, ela deve estar presente no prato, gerando uma incorporação de um desejo inconsciente por esse produto quando isso não ocorre.

O longa-metragem "A Marvada Carne" (1985) proporciona uma boa compreensão sobre esse assunto. Nele, o personagem principal Nhô Quim dava corpo a um caipira, um dos grupos populacionais brasileiros que, em razão de sua localização geográfica e/ou condições socioeconômicas, tinham escasso acesso à carne, especialmente a bovina. Pobres e residentes do interior do Brasil, os caipiras eram tão estranhos à carne vermelha que, como descreveu Câmara Cascudo (2011), qualquer pedaço que lhes chegasse às mãos seria inevitavelmente estragado em função da falta de destreza em prepará-lo. No filme, Nhô Quim nunca havia provado esse alimento, mas, estranhamente, seu maior sonho era um dia "poder comer carne de boi". A trama apresenta sua saga em suprir a falta que a carne vermelha deixa em seu prato: mesmo que ele nunca a tenha experimentado, tinha certeza de que gostaria e precisaria consumi-la.

O desejo de Nhô Quim é alimentado por um contexto em que a prática do comer predominantemente compartilhada é pautada pela centralidade da carne. Como Schatzki (2002) elucida, o contexto determina a inteligibilidade das práticas e das ações, as quais, por sua vez, determinam o contexto. Dessa forma, se as práticas do comer brasileiro levam a uma ordem social em torno da produção e do consumo de carne, espera-se que se coma esse alimento. Quando esse consumo não ocorre, em geral, não é por vontade própria, mas em função de alguma circunstância que o está limitando. A inteligibilidade a respeito da prática adequada de comer leva a um desejo pela carne, mesmo que ela não esteja cotidianamente no prato.

A experiência de algumas participantes é permeada por essa situação. Embora a maioria tenha tido acesso à carne com regularidade, muitas vivenciaram

esse período do Brasil em que a carne era, ainda, menos acessível¹². Eric (vegetariano, 37 anos) é um exemplo drástico. Ele conta que vem de uma família que perdeu tudo durante o Plano Collor e, por essa razão, o consumo de carne era raro, geralmente apenas na forma de carne moída. A carne era consumida quando “sobrava algo”, um dinheiro a mais no mês. Quando se podia comprá-la, ele conta, se tinha a percepção de que estavam adquirindo “um bom alimento” naquele mês e que, portanto, deveria ser valorizado. Além dele, outros dois exemplos são de Belle (dieta cárnea, 38 anos) e Ariel (dieta cárnea, 39 anos). Elas viviam em regiões interioranas do país onde a produção de galinhas em casa era uma prática comum, mas isso não significava que havia consumo exagerado dessas carnes. A carne bovina era cara e mesmo quando haviam bois na propriedade, como era o caso de Ariel, o abate era esporádico e, portanto, eles sempre tiveram um consumo limitado dessa proteína animal.

Essa prática restrita de consumo de carne até poderia ser compreendida como uma condição ou, então, um facilitador para a adesão à prática do comer vegetariano, como alguns entrevistados sugeriram. Contudo, o significado dado a essa esporadicidade do acesso à carne não só tinha um sentido completamente distinto ao que, geralmente, é atribuído ao vegetarianismo ou flexitarianismo, como era experienciado de forma distinta. O consumo esporádico era percebido como uma falta e não como um hábito saudável – como se advoga atualmente. Quando havia carne, havia comemoração. Não à toa a carne está fortemente associada a momentos festivos no Brasil, em especial, o churrasco. Comia-se carne sempre que possível e, muitas vezes, quem comia mais era percebido como quem tinha mais energia. O pai de Belle (dieta cárnea, 38 anos), por exemplo, tinha uma porção maior em função da necessidade de força para o trabalho braçal.

A falta da carne era uma falha no prato, pois esse era o alimento central e o restante do que era consumido estava ali para acompanhá-la. Quando condições socioeconômicas impedem que se tenha carne todos os dias, a experiência da falta é sempre sentida e se alimenta um desejo de um dia superá-la, como mostra a saga de Nhô Quim. O desfecho do filme o apresenta em um ambiente urbano, longe das

¹² O maior acesso ao consumo de carne, em especial a vermelha, é um fato novo na história brasileira e está ligado a mudanças no processo produtivo e desenvolvimento da pecuária incentivadas pelo governo que tornou esse produto mais barato, assim como de políticas públicas de distribuição de renda que aumentou o poder aquisitivo de parte da população (NIEDERLE; WESZ JUNIOR, 2018).

dificuldades do interior do país, oferecendo um churrasco para os vizinhos. Mesmo estando na periferia da cidade, finalmente tinha condições de superar a falta e suprir o desejo da carne que sempre alimentara.

A centralidade da carne e a falta que ela gera no prato fica evidente quando os demais alimentos da composição tradicional brasileira perdem o sentido em face da falta da proteína animal. Tirar a carne desse contexto é desestruturar toda a teia de significados que esses alimentos têm na prática do comer brasileiro. Se um prato de arroz e feijão não tem carne, algo está faltando.

O que observei conversando com as participantes que passaram a adotar uma prática vegetariana – em especial as formas mais estritas como o vegetarianismo ou veganismo – é que a falta da carne continua. Apesar de ser uma prática aderida de forma intencional, a percepção de que um prato sem carne está, de alguma forma, desajustado parece ter sido incorporada quando elas foram socializadas na prática do comer brasileiro. Isso é notório, principalmente, no período de transição para o vegetarianismo, pois, nessa fase, normalmente mantém-se a estrutura da dieta, removendo-se a proteína animal. No entanto, quando se tem uma prática do comer centrada na carne, retirá-la significa tirar a função de acompanhamento que possuem os outros alimentos. Diante disso, o que essas pessoas relatam é uma dificuldade inicial com a nova prática, pois tudo o que se conhece é o que foi aprendido a partir de um comer em que a carne é protagonista. O relato de Julieta (vegana, 45 anos) é bastante elucidativo a esse respeito:

no começo foi meio complicado, porque você não sabe muito bem pra onde correr, né? porque você tá acostumada aquele arroz, feijão, carne e salada... batata, de vez em quando uma polenta, um molho... se não fica esquisito... então, foi bem difícil no começo... até eu conseguir adequar esse cardápio... (JULIETA, vegana, 45 anos).

Essa sensação de “esquisito” descrita por Julieta quando não se tem a carne se origina da inteligibilidade sobre como o prato deve ser e qual o significado dos seus componentes. Regina (vegetariana, 56 anos) definiu de “entornos” o que passou a comer quando deixou de consumir carne, ou seja, quando aquilo que era considerado o principal não fazia mais parte do que era julgado adequado para o consumo, a composição de todo o prato se desequilibra. A dieta passa a ser constituída de “restos” ou “acompanhamentos”. Como consequência, muitas participantes afirmaram, durante o período de transição, que perceberam que a falta de carne poderia ser

potencialmente prejudicial, pois ao comer apenas o “entorno” estavam causando algum dano à saúde. Mais do que a falta no prato, a carne também era experimentada como falta no corpo. A socialização na dieta brasileira, nesse caso, incorpora noções de como o prato deve ser, mas também parece criar uma disposição corporal sobre como reagir a determinados alimentos. O corpo parece ter uma agência a parte que resiste à vontade de mudar de prática alimentar.

Essa vontade própria do corpo em detrimento de uma tentativa de ação consciente, Bourdieu (2009) chamaria de *habitus*. Disposições incorporadas pela experiência e socialização, o *habitus* reflete as condições nas quais foi engendrado e confere a determinadas disposições o status de naturalidade e, portanto, inconscientes da ação. A vontade de comer carne que as participantes da pesquisa experienciaram no início de suas trajetórias no vegetarianismo, pode ser interpretada como independência da prática alimentar centrada na carne na qual a maioria das brasileiras e brasileiros foram socializadas(os). Como Bourdieu (2009) explica, quando incorporadas, as práticas se tornam independentes em relação ao presente imediato da ação:

História incorporada, feita natureza, e por isso esquecida como tal, o *habitus* é a presença operante de todo o passado do qual é produto: no entanto, ele é o que confere às práticas sua *independência relativa* em relação às determinações exteriores do presente imediato (BOURDIEU, 2009, p.93 grifo do autor).

A experiência da falta sentida pelas vegetarianas e veganas constitui uma disposição historicamente construída que resiste em aceitar uma nova prática alimentar ambientada no presente. De forma semelhante, ao dissertar sobre o hábito, Warde (2016) enfatiza que este é dependente da repetição e, portanto, refere-se à ligação entre o passado e o presente, o que determina uma forte independência no comportamento individual. É o *habitus*, na linguagem de Bourdieu (2009), ou o hábito, na denominação de Warde (2016), que engendra as práticas sociais. Quando as práticas são incorporadas, os fazeres e dizeres, afirma Schatzki (2002), se tornam espontâneos, pois passam a fazer parte do repertório incorporado. Em outras palavras, elas se tornam o que corpo é.

A história das práticas do comer brasileiro se configura como a condição social em que são engendradas as disposições a respeito de como o corpo se sente diante da falta da carne. A partir das práticas compartilhadas do comer no Brasil, a carne

ganhou um status superior em relação aos demais alimentos e, conseqüentemente, produziu a sensação de insuficiência nos corpos que engendram essa prática quando se consome apenas os alimentos que a acompanham. Essa sensação, portanto, é historicamente moldada pelo conjunto de experiências que o corpo vivenciou nesse contexto. Dessa forma, além da repetição, as práticas sociais são também fortemente associadas ao ambiente em que elas se desenvolvem. Como Bourdieu (2009) descreve, “[s]ó se pode explicá-las, portanto, com a condição de relacionar as condições sociais nas quais se constituiu o *habitus* que as engendrou (BOURDIEU, 2009, p. 93), mas não só, ele completa, “e nas condições sociais nas quais ele é posto em ação” (*Ibid.*).

Se a socialização na prática do comer brasileiro cria uma disposição para a falta da carne sentida no corpo, o fato dessa falta ser consequência de um ato deliberado também tem implicações distintas. A seguir, apresento como a experiência da falta da carne foi sentida pelas participantes da pesquisa e como o fato de essa experiência ser consequência de uma ação deliberada – e não por alguma restrição alheia à vontade das entrevistadas – implica um significado distinto para essa falta.

8.2 A RESSIGNIFICAÇÃO DA SENSAÇÃO DA FALTA DA CARNE NA PRÁTICA VEGETARIANA

Quando eu questionava as participantes da pesquisa sobre como foi o processo de adoção da prática vegetariana, ficava evidente como a tentativa de engendrar um novo hábito alimentar no tempo presente entrava em conflito com uma prática do comer instituída historicamente. Esse conflito era sentido, principalmente, no corpo e na falta que ele sentia da carne. Foram três as principais experiências relatadas a esse respeito, sobretudo, no início da prática.

A primeira delas é bastante literal quanto a essa falta sentida no corpo. Ao transitar para uma dieta baseada em plantas, as entrevistadas perceberam que o próprio corpo passou a “pedir” a carne. Esse sentimento foi descrito a partir da percepção de que, quando a carne foi retirada da dieta, o corpo não se sentia mais saciado o suficiente e a vontade de comer carne era constante e persistente. Como destaquei anteriormente, esses corpos que “pedem” a carne foram socializados no contexto da alimentação brasileira cuja inteligibilidade define que uma dieta sem carne é uma dieta deficiente. A prática instituída do comer no Brasil, que é tanto fazeres

quanto dizeres, pois mesmo quando não se come de fato a carne (fazer), o discurso oriundo das práticas compartilhadas (dizer) informa que o fazer correto – ou ao menos completo – é quando se tem esse alimento no prato. Quando os corpos das participantes vegetarianas ou veganas passaram a praticar um comer vegetariano, eles ainda estavam inscritos em um *habitus* alimentar que percebe a falta da carne como insuficiência, conseqüentemente, sentem que o corpo está pedindo pelo seu retorno. Como Alberto (vegetariano, idade não informada) apontou, esse sentimento ocorre “porque teu corpo tá acostumado com aquilo... teu corpo pede aquilo...” Como conseqüência, “parece que tudo que você come não sustenta....” (ALBERTO, vegetariano, idade não informada).

Essa constatação, muitas vezes, foi acompanhada pela segunda experiência constantemente relatada a respeito da falta da carne. Diante dessa sensação de insaciabilidade, muitas que recém haviam adotado a prática vegetariana se viram consumindo alimentos amplamente entendidos como não saudáveis, como doces, frituras ou carboidratos simples, por exemplo. Regina (vegetariana, 56 anos) conta que, por só comer “entorno”, logo sentia fome. Em função disso, ela “passava a tarde toda comendo bolo de chocolate”, conta. Os vegetais, por terem sido aprendidos como acompanhamentos da carne, jamais eram preparados como prato principal e, portanto, a forma como ela os comia não garantia a saciedade suficiente para manter o corpo ativo por uma determinada quantidade de horas. A forma mais rápida que ela conhecia para garantir a energia corporal era por meio da ingestão de doces.

Por fim, a terceira forma pela qual a falta da carne foi experimentada não ocorreu por meio de sensações, mas do desequilíbrio químico do corpo. O consumo de carne está atrelado à quantidade adequada de proteínas que se deve ingerir em uma dieta. Esse fato, contudo, foi constantemente questionado pelas entrevistadas, que alegaram que a mesma quantidade poderia ser obtida em fontes vegetais. Não entanto, o mesmo não ocorria quanto a algumas vitaminas, em especial a B12.

A vitamina B12 ou cobalamina é uma vitamina essencial para a manutenção do corpo humano. Embora ela possa ser encontrada em alguns vegetais, a única fonte natural seguramente conhecida em que o corpo humano consegue absorver a sua quantidade ideal é pelo consumo de carnes e produtos de origem animal (WIKIPEDIA). Além da anemia, a deficiência da vitamina B12 prejudica a capacidade do organismo de produzir energia, levando à sensação de fadiga. Além disso, a sua

falta pode gerar problemas neurológicos, cognitivos e pode levar ao aborto (EXTRA, 2022)¹³.

Essas características conferem à carne uma importância nutricional ímpar em relação aos demais reinos alimentares, ao menos quando se lê o corpo a partir de suas características e necessidades biológicas. Contudo, essa experiência química corporal, em geral, era vivida mais como uma antecipação. Elza (vegana, 37 anos) foi uma das poucas que de fato teve uma deficiência severa dessa vitamina em decorrência dos anos que passara sem consumir nenhum tipo de produto de origem animal. As demais pessoas normalmente apenas tinham conhecimento da importância nutricional da carne e, por isso, se preocupavam com os potenciais danos que a falta dela – especialmente a B12 – poderia causar ao corpo.

O conjunto dessas experiências corporais da falta da carne levaram a maioria das praticantes da dieta vegetariana a perceber que a transição para uma nova forma de comer poderia ser potencialmente danosa ao corpo e, conseqüentemente, um risco à saúde. Existe, contudo, uma dimensão temporal distinta nessas experiências. A primeira é uma disposição construída no passado que tenta persistir no presente, enquanto a terceira é uma previsão de futuro decorrente das ações que estão tomando no presente. A segunda, por seu turno, é uma consequência da primeira, mas que tem também elementos da terceira experiência.

A sensação de que o corpo está pedindo a carne vem da incorporação de uma prática de comer historicamente inscrita no corpo, mas que não se adequa mais às condições do contexto presente em que as praticantes passaram a sujeitar o corpo. O antigo hábito de comer ainda está inscrito no corpo como algo essencial para a sua sensação de satisfação e manutenção de sua força e insiste em continuar mesmo quando se abstém por vontade própria de consumir carne. A deficiência em vitaminas e nutrientes, por outro lado, não tem essa característica. A falta da carne, nesse caso, é experienciada por um discurso que antecede ao corpo. São os saberes médicos e relativos à nutrição, oriundos de uma prática de saber fazer historicamente construída por meio das instituições científicas, que informam a falta que a carne faz a esses corpos e as consequências futuras que ela gera à saúde. Já o aumento do consumo de alimentos açucarados ou ricos em carboidratos simples é uma tentativa de suprir

¹³ <https://extra.globo.com/noticias/saude-e-ciencia/exaustao-mau-humor-falta-de-ar-veja-os-sintomas-de-deficiencia-de-vitamina-b12-25605500.html>

a falta de saciedade sentida no corpo pela falta da carne, mas, em função de seu status de não saudável, essa experiência também apresenta elementos de riscos futuros. Apesar de ela resolver o problema presente causado pela falta da carne, também pode causar danos à saúde ainda não experienciados.

Tanto Giddens (2002) quanto Beck (2011) teorizaram sobre essa despossessão da experiência do risco nas sociedades contemporâneas. A percepção dos riscos atuais, dizem eles, são provenientes do avanço do conhecimento – majoritariamente científico – a seu respeito que os classificam como tais. Os riscos, portanto, não residem na experiência cotidiana e sim no conhecimento que é construído sobre eles, podendo “ser alterados, diminuídos ou aumentados, dramatizados ou minimizados no âmbito do conhecimento e estão, assim, em certa medida, *abertos a processos sociais de definição*” (BECK, 2011, p. 27 grifo do autor). Por estarem no conhecimento e não na experiência do corpo, os riscos se expressam no futuro. Como Beck (2011) coloca, os riscos têm “fundamentalmente que ver com antecipação, com destruições que ainda não ocorreram, mas que são iminentes, e que, justamente nesse sentido, já são reais hoje” (BECK, 2011, p. 39). A força social do risco na modernidade, ele coloca, está “nas ameaças projetada do futuro” e como tal, “como prognóstico secretamente preventivo, possuem e desenvolvem relevância ativa” (BECK, 2011, p. 40). Os riscos na modernidade, portanto, são uma tentativa de controle do futuro proveniente do cálculo de possibilidades, independente se eles vão de fato ocorrer ou não (GIDDENS, 2002).

A experiência de um potencial dano à saúde tinha elementos vivenciados no presente quando as entrevistadas relataram que sentiam que o corpo estava pedindo carne. Contudo, o verdadeiro risco era o que poderia vir a acontecer, como ter algum desequilíbrio nutricional e, com isso, desenvolver alguma doença, seja por causa do excesso do consumo de alimentos não saudáveis para suprir a falta da carne ou pela deficiência de vitaminas gerada por essa falta. Essa experiência do risco, contudo, é sempre informada pelo conhecimento construído a respeito da carne e suas características nutricionais.

É possível que esse risco seja de fato experimentado no corpo quando a deficiência de algum nutriente esteja extremamente avançada a ponto de alcançar os sintomas mais graves, como aconteceu com Elza (vegana, 36 anos). No entanto, na maioria dos outros casos que entrevistei, esse risco era percebido apenas como uma possibilidade de que esses sintomas ocorressem e pela constatação laboratorial de

que havia alguma deficiência de vitamina. Dessa forma, o risco da falta da carne como potencial dano à saúde é majoritariamente percebido a partir do conhecimento especializado que, de acordo com Giddens (2002), é uma das principais características da experiência do risco na contemporaneidade.

No entanto, como explicar a insistência da prática vegetariana apesar da consciência de que a falta da carne pode ser um risco ao corpo? A resposta para essa pergunta pode ser encontrada tanto no corpo quanto na construção do conhecimento a respeito da carne e do conhecimento especializado. Apesar de o risco estar majoritariamente em um plano cognitivo, como Giddens (2002) e Beck (2011) defendem, não se pode ignorar a experiência corpórea e a interpretação dada pelos agentes a respeito dela.

A importância da carne está ligada tanto ao conhecimento científico, que confere a ela uma relevância nutritiva singular em relação aos demais alimentos, quanto à forma como as práticas do comer foram historicamente construídas - e que conferem centralidade à carne no prato e inscreve no corpo que sua falta é sinônimo de deficiência. Existem inúmeras maneiras pelas quais a conexão entre saúde e dieta se realiza e, conseqüentemente, em formas pelas quais se traduzem em práticas e significações (BEARDSWORTH; KEIL, 2002). As pessoas entrevistadas que mantêm uma dieta baseada no consumo de carne, seja de forma reduzida ou não, compreendem a experiência da falta da carne, em especial a de que o corpo a pede, como legitimadora do conhecimento especializado sobre a importância nutricional da carne. Dessa forma, o discurso de que a carne é essencial para a manutenção de uma boa saúde continua a ter força na sua inteligibilidade sobre a relação entre saúde e dieta. O mesmo não acontece entre as pessoas que decidem aderir a algum nível de vegetarianismo. Quando alguém decide parar conscientemente o consumo de carne, essa pessoa provavelmente já está sendo informada por uma prática discursiva diferente daquela que pauta a dieta cárnea.

Apesar da dieta vegetariana e vegana ser fortemente associada a motivações éticas como a causa animal ou ambiental, cada vez mais ela tem sido retratada como uma dieta mais saudável (SCOTT, 2020), o que significa que o corpo deveria se sentir melhor quando passasse a praticá-la. O período de transição, portanto, se caracteriza pela dissonância entre uma nova prática discursiva alimentar pautada no vegetarianismo e um corpo ainda inscrito em uma prática cárnea. Essa dissonância pode, até mesmo, gerar surpresa para algumas pessoas, como aconteceu, por

exemplo, com Camilo (vegetariano, 25 anos), que destaca: “foi bem difícil. Nas primeiras semanas eu senti vontade de comer carne, o que eu achei que não ia acontecer, mas aconteceu... foi bem curioso isso” (CAMILO, vegetariano, 25 anos).

Essa surpresa de Camilo é explicada pela sua aproximação com a prática vegetariana. Em sua entrevista, ele relata que passou a conviver com mais praticantes dessa dieta após ter entrado na faculdade e admirava a perseverança dessas pessoas em manter um estilo de vida mais saudável. Após esse primeiro contato, ele realizou mais pesquisas em sites sobre vegetarianismo e conversou com colegas que já praticavam essa dieta. Gradualmente, foi se convencendo de que seria uma escolha mais saudável para si e, finalmente, decidiu transitar para a prática vegetariana. No entanto, quando seu corpo reagiu diferente do que ele estava esperando – expectativa essa informada pelo discurso da prática vegetariana – ele achou curioso. É o contato prévio com um discurso de saudabilidade da dieta vegetariana que conferiu essa surpresa em relação à falta que o corpo sente da carne.

As pessoas que estão inscritas na prática do comer cárneo não sentem essa surpresa, pois acham que é uma sensação normal e esperada. No entanto, o contato com a atualização do conhecimento científico a respeito dos riscos do consumo de carne à saúde – além ao meio ambiente e aos animais – desafia o estabelecimento da importância nutricional da carne ao corpo. Além disso, a experiência corporal da digestão da carne, em especial a bovina, também é um forte impulsionador da adesão e permanência à dieta vegetariana, pois se a carne pode ser sentida como falta, ela também pode ser experimentada como excesso. O peso da carne foi um dos principais argumentos contra a sua saudabilidade, mesmo entre aquelas que mantêm uma dieta cárnea. A digestão lenta, sobretudo, da carne vermelha foi constantemente interpretada como algo que pesa o corpo, o deixa letárgico e sem energia. Foi essa sensação que fez com que Eric (vegetariano, 37 anos) começasse sua jornada na prática vegetariana. Como relatei anteriormente, ele cresceu em uma família que tinha muita dificuldade de acessar carne regularmente em função de restrições financeiras. Contudo, quando ele começou a trabalhar e as condições financeiras melhoraram em sua casa, ele tentou compensar o pouco acesso que teve durante a infância comendo, como ele destaca, “dois bifês no almoço e outros dois no jantar”. Ele seguiu essa rotina por aproximadamente seis meses até que começou a perceber que seu metabolismo estava mudando em função do peso da carne:

[...] então, o peso orgânico era tão enorme... chegou a ter um evento que eu comi e o sono era enorme depois do almoço... meu chefe me pediu uma coisa e eu não sabia o que ele tinha pedido... falei: opa, isso aqui é um sinal... preciso do meu emprego, sou feliz aqui, o que é que tá acontecendo? Pensei assim: cara, eu acho que é a carne. Eu vou cortar a carne aqui. Peguei e cortei a carne... (ERIC, vegetariano, 37 anos).

Essa experiência do peso da carne pode gerar conflito sobre a saudabilidade dos produtos de origem animal mesmo entre as pessoas que mantêm uma dieta cárnea. Quando questionei Ariel (dieta cárnea, 39 anos), por exemplo, se ela continuava a comer carne porque considerava este um alimento saudável, sua resposta apresentou um conflito entre o que o corpo dela sentia e as orientações médicas a respeito da dieta adequada:

bom, se você olhar pelo lado de que a anemia você precisa disso... então, por esse lado, é saudável..., mas, se você pensar que quando você consome carne, o estômago já reage diferente... então, não sei se é tão saudável assim... algumas recomendações médicas dizem que você tem que consumir..., mas, por outro lado meu estômago também fica diferente quando eu consumo carne... (ARIEL, dieta cárnea, 39 anos).

Existe, portanto, um dilema entre a experiência sentida no corpo e a percepção de risco informada pela construção do conhecimento. Pode-se perceber que a digestão lenta da carne é algo pesado e danoso ao corpo, contudo, pode-se decidir manter o seu consumo em função da importância nutricional advogada pela ciência. Por outro lado, o corpo pode demandar o consumo de carne por meio da sensação de insaciabilidade, mas o conhecimento de que a carne pode ser arriscada para o corpo – e para outros seres – pode levar à adesão de uma prática vegetariana.

Algumas pessoas tentam resolver esse conflito apenas reduzindo – ou flexibilizando – o consumo de carne. Informadas por discursos científicos diversos e, também, pelas sensações do corpo, essas pessoas sustentam que é necessário aprender a comer de forma reduzida a carne ou, até mesmo, outras partes menos apreciadas dos animais. A não saudabilidade estaria, então, na quantidade e na qualidade da carne consumida, como defende Gastão (dieta cárnea reduzida, 36 anos):

Eu acho que ela é saudável em quantidades bem, bem menores do que as que as pessoas tão comendo. Sei lá, talvez carne uma vez por semana... alguma coisa desse tipo. Ou comer mais miúdo do que músculo mesmo... fígado de galinha, fígado de boi... isso em vez da carne em si... então, sim, eu acho que é saudável... só que do jeito que as pessoas comem eu acho que fica uma coisa totalmente não saudável... porque se você comer muito, assim, não vai te fazer bem, né? a carne acontece isso muito frequentemente, assim... e eu acho que o ideal, assim, se é que isso existe... acho que seria uma coisa bem pouquinha, assim. (GASTÃO, dieta cárnea reduzida, 36 anos)

A manutenção do consumo de carne, nesse caso, é uma constatação de que ela é essencial para a manutenção do corpo humano. O risco estaria no excesso. Essa é a diferença entre quem mantém o consumo de carne – de forma reduzida ou não – e as pessoas que adotam a prática vegetariana. Apesar de vegetarianas e veganas também experimentarem a falta da carne com um potencial risco à saúde, elas não atribuem à carne em si um atributo essencial e que, portanto, deveria ser mantida na dieta. O que essas pessoas compreendem é que lhes falta conhecimento para superar a sensação da falta da carne e o potencial risco que ela poderia causar aos seus corpos. É em função disso a expressão "não basta apenas tirar a carne", em suas diferentes formas, foi praticamente unânime entre os praticantes do vegetarianismo. Essa frase evidencia que o vegetarianismo não se limita simplesmente a comer vegetais, mas está relacionado ao significado atribuído a esses alimentos. Quando essa afirmação foi feita, foi em resposta à percepção de que muitas pessoas precisaram reaprender a maneira de se alimentar. Ao dizer isso, estava-se apontando para a necessidade de dar novo sentido ao consumo de vegetais, reconsiderando como eles são preparados, como são incorporados nas receitas e também considerando outros vegetais para o consumo, que por questões culturais ou falta de conhecimento, eram negligenciados.

No entanto, é importante observar que essa conclusão é fundada em uma percepção já constituída de que a carne não é saudável, percepção essa construída a partir do contato prévio com o discurso vegetariano. Quando Regina (vegetariana, 56 anos) afirma que do momento em que deixou de comer de carne teve uma piora em sua dieta, ela demonstra que estava informada pelo discurso médico e científico de que comer bolo de chocolate em excesso não é considerado saudável. Contudo, isso não a tornou vulnerável para retornar à prática do comer cárneo. Lembrando o que apresentei no capítulo anterior, Regina (vegetariana, 56 anos) decidiu aderir à prática vegetariana por influência de uma médica homeopática, portanto, ela associava essa dieta não só a uma escolha saudável, mas a um remédio capaz de

curar sua fobia de sofrimento. Ela passou a compreender a carne como não saudável a partir da perspectiva da medicina alternativa, mas, com isso, também considerou que sua dieta piorou, pois apenas comer bolo de chocolate não é considerada uma prática saudável pela ciência da nutrição tradicional. Nesse conflito, Regina (vegetariana, 56 anos) concluiu que recorria a hábitos não saudáveis por desconhecer como se alimentar de forma saudável na prática vegetariana.

O mesmo pode ser dito a respeito de Eric (vegetariano, 37 anos). A experiência com o peso da carne o fez decidir parar de comer carne vermelha por um tempo, o que, segundo ele, resultou em uma melhora da sua disposição. Contudo, não foi em função disso que ele decidiu aderir à prática vegetariana. O que o levou a mudar sua prática alimentar foram as pesquisas que ele passou a fazer, motivado por essa experiência com a carne vermelha:

vou comprar uma carne saudável que é a carne de galinha, carne de frango... daí eu fui melhorando, fui ficando mais disposto de um dia pro outro... depois de três dias, passando uma semana, tava cheio de energia e parei pra estudar a carne de aves, né? pra ver como que era produzida... aí eu caí pra trás e falei: meu deus... nunca gostei de crustáceo, de peixe, vou cortar a carne... e com uma convicção assim... (ERIC, vegetariano, 37 anos).

É em função dessa aproximação com a prática discursiva vegetariana prévia que permite que as vegetarianas e veganas da pesquisa, assim como Eric (vegetariano, 37 anos) e Regina (vegetariana, 56 anos), não interpretem a sensação da falta da carne como uma constatação da necessidade biológica do corpo humano por esse alimento. Ao contrário, o sentimento de que o corpo pede a carne é justificado por uma compreensão de que lhes faltam conhecimentos dietéticos ou de outros alimentos para suprir essa falta.

Existe, portanto, uma relação simbiótica entre a experiência corporal e o discurso que contribui para a sua interpretação. Tanto na dieta cárnea quanto na vegetariana, observa-se que o conhecimento científico tem um forte poder legitimador das sensações experimentadas. A experiência da falta na carne no corpo das vegetarianas e veganas não as faziam mudar de ideia. O que elas entendiam era que lhes faltava conhecimento sobre como comer de forma saudável na nova prática. Para suprir essa falta de conhecimento, muitas recorriam a sites ou aconselhamentos de outros praticantes. Contudo, na maioria das vezes, foi a partir da orientação profissional que as entrevistadas procuraram adequar suas dietas, pois apesar de

sentirem a falta da carne em seus corpos, era por meio do conhecimento científico que o risco de fato era percebido e constituído como tal. Se é esse saber que determina o que é arriscado, é, também, através dele que se obtém as estratégias para evitá-lo. Evitar a potencial deficiência de vitamina B12, por exemplo, era geralmente experienciada por meio da orientação de um profissional da medicina ou da nutrição, como Julieta (vegana, 45 anos) destaca em seu relato:

Julieta: eu faço suplementação e meu esposo também

Virginia: B12?

Julieta: sim... a suplementação... é tudo orientado por nutrólogo, então a vitamina é toda manipulada, então ele não me dá B12 diretamente, mas ele me dá uma capsula de vitaminas do complexo B... que aí tem todos os B's e tem a B12 numa dose que eu não fique hiper vitaminada. Mas, eu tô suplementada (JULIETA, vegana, 45 anos).

Além de suplementar, a orientação profissional e o discurso científico são considerados uma fonte confiável pela qual a transição para a prática vegetariana pode ocorrer de forma mais saudável. É sobre essa relação de confiança que me dedico a seguir.

8.3 AS CIÊNCIAS DA SAÚDE E DA NUTRIÇÃO COMO SUPORTE PARA A PRÁTICA VEGETARIANA INDIVIDUAL

A experiência da falta da carne sentida nos corpos das vegetarianas e veganas da pesquisa as levou a concluir que o repertório alimentar que haviam aprendido durante a vida não era suficiente para praticar o vegetarianismo. Era necessário reaprender a comer, como a maioria mencionou. Para suprir essa necessidade, muitas buscaram informações na internet ou ajuda de conhecidos que já eram praticantes do vegetarianismo. Essa busca as levou a experimentar novos ingredientes, muitas vezes, completamente desconhecidos por elas. Contudo, quando as entrevistadas relataram suas experiências no início da adoção ao vegetarianismo, em especial a respeito da falta da carne, uma das práticas mais comuns foi a procura por aconselhamento de profissionais da saúde e da nutrição. A sensação de que não estavam satisfeitas ou que estavam se alimentando de forma inadequada para compensar a falta da carne foi percebida como um potencial dano à saúde, portanto, era necessário aprender a tirar a carne da dieta “de um jeito saudável”, como sinalizou Alice (vegana, 28 anos). A experiência de seus corpos, portanto, indicava algo de

errado. Ao procurar ajuda profissional, não só indicavam uma falta de conhecimento dietético, mas que esses especialistas teriam o conhecimento que elas não tinham e, dessa forma, seriam os mais indicados para orientá-las na transição da dieta.

No entanto, não é a informação científica *per se* que fornece a base da ação da prática vegetariana, mas sim a confiança nessa informação. Em outras palavras, não é porque as praticantes buscam o aconselhamento especializado que sua prática é orientada por um cálculo racional, mas antes é a confiança na racionalidade científica que confere o sentimento de certeza ao comer que estão praticando. Se apoiar na ciência, nesse caso, é resultado da experiência emocional que esse saber fornece.

A confiança, de acordo com Barbalet (2001), “é a base inevitável da ação”, uma vez que ela é “necessariamente orientada para o futuro” (BARBALET, 2001, p. 134). Por esse postulado, ele advoga que o que determina o agir não é fruto de um cálculo racional, mas o sentimento de confiança, pois, para que exista qualquer cálculo, seria necessário que o futuro fosse completamente conhecido. No entanto, como Giddens (2002) e Beck (2011) apresentaram, nem mesmo o conhecimento científico pode calcular de forma exata o que acontecerá, mas pode apenas construir cenários possíveis com base no que se observa no presente. Mesmo que a organização social procure controlar o completo desconhecimento do futuro, essa capacidade é limitada em função de sua inabilidade de se isolar das mudanças no ambiente em que ocupa (BARBALET, 2001). “Logo, em última análise, o futuro permanece desconhecido; e o que leva a que nos empenhemos nele nunca é apenas a informação ou o cálculo, mas necessariamente um sentimento de confiança. (BARBALET, 2001, p. 132). Dessa forma, em vez de ser orientada pelo cálculo, a ação é fundamentalmente estabelecida por uma experiência emocional da confiança:

Como a acção traz para o presente um futuro provável, e como o futuro é desconhecido e, portanto, não se encontra disponível qualquer informação a seu respeito, a razão enquanto cálculo não pode fornecer uma base para a acção. Em última análise, toda a acção é baseada no sentimento de confiança que o actor tem nas suas capacidades e na eficácia dessas capacidades. A confiança do actor é uma fonte necessária para a acção; sem ela, a acção pura e simplesmente não ocorreria. (BARBALET, 2001, p. 134).

A prática vegetariana orientada pelo saber científico, portanto, não é oriunda da capacidade desse conhecimento de calcular o que irá ou não ocorrer com os corpos de seus praticantes se algo for feito de forma equivocada. Antes de uma ação

orientada pela razão, ela é baseada no sentimento de confiança nessa informação. As praticantes poderiam depositar essa confiança na crença religiosa, como vimos anteriormente, mas é, sobretudo, no saber científico que ela se opera.

A confiança depositada pelas entrevistadas nos saberes especializados revela não só a importância da relação entre dieta e saúde, mas como essa relação é majoritariamente construída pela racionalidade científica e a metáfora do corpo cartesiano¹⁴ (TURNER, 1952). O que comemos é formado pela cultura, pelo gosto individual, mas também pela necessidade biológica de manter o corpo. Essa relação também pode ser entendida como uma construção cultural histórica e localizada (LUPTON, 1996). O saber científico tem organizado o conhecimento em torno dela na contemporaneidade, além da nossa própria experiência com o que comemos. Esse saber, além de se propor a explicar os componentes nutricionais dos alimentos, cria enunciados sobre seus efeitos em nossos corpos, organizando a forma como experienciamos a saúde e a alimentação. Como explica Beardsworth e Keil (2002), o avanço científico oferece um conhecimento racionalizado da dieta. Consequentemente, por essa natureza, ele determina àquelas pessoas que detém os saberes intelectuais desses campos de estudos, em especial, médicos, pesquisadores ou nutricionistas, a autoridade sobre esse conhecimento. Isso não significa que ele não possa ser acessado por interessados, mas é dificultado ou limitado, tornado a compreensão nutricional dos leigos, na maior parte das vezes, parcial. Consequentemente, a racionalização da dieta implica que certas autoridades tenham domínio sobre o conhecimento nutricional e os padrões de dietas considerados aceitáveis para a manutenção da saúde.

Dessa forma, mais do que oferecer um suporte para um conhecimento talvez deficiente sobre essa forma racionalizada de ver os corpos e as dietas, o aconselhamento com especialistas confere certa segurança às praticantes. Diante de uma percepção cultural dessa relação entre saúde e dieta pautada pela racionalização dos saberes científicos, nutricionistas, nutrólogos e outros profissionais da medicina e da saúde possibilitam que vegetarianas e veganas se sintam resguardadas e certas

¹⁴ What is more, the rationalization of diet, and the production of rational scientific conceptions of the links between diet and health, required the creation of a new metaphor for the body. That metaphor emerged as the Cartesian concept of the body as machine, a machine whose functioning, inputs and outputs could all be subjected to precise measurements and quantification (Turner 1982:258–9).

de que, ao retirar a carne, estão fazendo de forma saudável respaldada por esses saberes. Em uma das entrevistas, essa confiança foi particularmente notória. Ao relatar sobre a prática vegetariana na sua família, Eric (vegetariano, 37 anos) fez questão de enfatizar que a esposa seguiu “à risca” as orientações de um nutricionista, garantindo, assim, a segurança dela e a saúde do bebê:

na gestação pegamos uma nutricionista, fizemos acompanhamento assim... bem à risca... com muita disciplina... e deu tudo certo... meu filho tem massa corporal acima... tem estrutura, em termos de altura acima da média... ele não tem obesidade, não tem estria... não tem distúrbios, assim... alimentares... nenhum... perfeitamente bem desenvolvido.... (ERIC, vegetariano, 37 anos).

A busca pelo aconselhamento profissional, nesse caso, pressupõe uma confiança de que os saberes científicos podem orientar a prática vegetariana da esposa de Eric a fim de garantir não só uma boa saúde no tempo presente, mas também prevenir qualquer possível dano futuro a ela ou a seu filho. É justamente esse plano temporal que caracteriza a experiência emocional da confiança. “[A]o trazer para o presente um futuro possível, [a confiança] possibilita uma sensação de certeza em relação ao que é essencialmente incognoscível, de modo a que a acção segura a seu respeito possa ser levada a cabo” (BARBALET, 2001, p. 131). Nesse sentido, toda acção no presente é uma confiança em um possível desfecho, mas que nunca se pode ter completamente certeza. No caso da prática vegetariana, essa acção tomada no presente de deixar de comer a carne é assegurada pela legitimidade que o saber científico detém na maior parte das vezes em definir o relacionamento entre o que se come e a boa saúde. Ao deixar de comer carne, as praticantes da dieta vegetariana confiam que seus corpos serão melhores no futuro, confiança essa que é estabelecida pelo apoio do conhecimento científico.

O fato de não termos todas as informações disponíveis a respeito do futuro, torna a confiança essencial para que qualquer acção seja desempenhada. Barbalet (2001) afirma que a única evidência ou conhecimento disponível ao autor “é um sentimento quanto às próprias capacidades do actor para se aproximar daquilo que se propôs alcançar” (BARBALET, 2001, p. 125-126), ou seja, é a autoconfiança. No entanto, essa autoconfiança é baseada em postulados socio e culturalmente estabelecidos. Boa parte da confiança da prática vegetariana se sustenta sobre a racionalidade científica. É por meio dela que as praticantes constroem um

relacionamento de segurança com a prática, em especial, quando se referem às questões da saúde. Ao se basearem no saber científico, as praticantes do vegetarianismo clamam por uma justificativa racional. No entanto, essa justificativa é menos fruto de um cálculo racional e mais de uma experiência emocional. Na verdade, como sugere Barbalet (2001), o pensamento racional nada mais é do que o sentimento de confiança. Ao se apoiarem na racionalidade científica, vegetarianas e veganas confiam que é esse saber que vai lhes dar o melhor caminho para alcançar uma prática saudável e, por ser a ciência socialmente legitimada, conseguem se resguardar da opinião e julgamento alheios.

Para compreender um pouco melhor essa relação entre confiança e ciência, podemos nos valer dos postulados de Giddens a respeito da confiança nos sistemas abstratos. Como ele explica, o “caráter contrafactual, orientado para o futuro, da modernidade é amplamente estruturado pela confiança conferida aos sistemas abstratos — que pela sua própria natureza é filtrada pela confiabilidade da perícia estabelecida” (GIDDENS, 1991, p. 77). Na modernidade, “atitudes de confiança para com sistemas abstratos são via de regra rotineiramente incorporadas à continuidade das atividades cotidianas e são em grande parte reforçadas pelas circunstâncias intrínsecas do dia a dia” (GIDDENS, 1991, p. 82). A experiência com as práticas do comer na contemporaneidade é, invariavelmente, atravessada pelo conhecimento científico, que cataloga e classifica os alimentos, assim como os corpos considerados saudáveis ou doentes. Durante as entrevistas, foram recorrentes afirmações a respeito do caráter nutricional da carne ou dos vegetais, assim como sobre os riscos de adquirir determinadas doenças ao se consumir açúcar ou fritura demais. Esse conhecimento, contudo, raramente provém de um treinamento especializado. Ele é reproduzido pela confiança do que lhe foi informado está correto e, o que ao ser muito repetido, se torna verdade. Como Giddens (1991) argumenta, o que define a confiança é a falta de informação plena. Ela é, portanto, um salto de fé depositado nos conhecimentos especializados.

Existe, portanto, uma fé de que o conhecimento científico especializado irá não só proporcionar o caminho adequado para a nova prática do comer, mas também conferir segurança e legitimidade ao que está sendo praticado. Essa segurança não é apenas para a praticante, mas também para as pessoas que fazem parte do seu cotidiano e que, informadas por uma outra prática do comer, tendem a questionar a escolha vegetariana. Alice (vegetariana, 28 anos), por exemplo, comentou que sua

família é muito metódica, portanto, para convencê-los de que a prática vegetariana era segura, procurou a maior quantidade possível de informações sobre o assunto e se consultou com um nutricionista para auxiliar na transição da dieta. Para além do aconselhamento com profissionais da saúde, ela afirma, ainda, que procura pesquisar sobre “a questão nutricional” como mecanismo de defesa das opiniões alheias, uma forma de ter argumentos contra esses questionamentos.

Independente da motivação anunciada pelas participantes para seguir a prática vegetariana, a saúde é, sem dúvida, uma questão essencial em suas experiências com o vegetarianismo. Estar saudável garante que o que sustenta a prática, majoritariamente, as escolhas alimentares, é seguro. Além disso, um corpo saudável é também um argumento para as pessoas que questionam essa escolha. “Eu me apoio muito no fator saúde... eu não sei, eu não preciso me apoiar em nada... o que eu leio mesmo é pra mostrar pras outras pessoas...” esclarece Daniela (vegana, 21 anos). A busca por aconselhamento profissional, portanto, é uma forma de acessar esse conhecimento de forma que traga confiança tanto para as praticantes quanto para as outras pessoas com quem convivem.

Os especialistas, argumenta Giddens (1991), são os pontos de acesso dos atores leigos com os sistemas abstratos. Eles conferem um rosto a uma relação de confiança que, caso contrário, não haveria rosto algum. O que caracteriza a confiança na modernidade é o seu caráter desencaixado dos sistemas abstratos, ou seja, a relação de tempo e espaço dos guias das condutas não é mais o aqui e o agora. Os representantes peritos, contudo, conferem certa corporeidade a essa relação:

Embora todos estejam cômnicos de que o verdadeiro repositório de confiança está no sistema abstrato, e não nos indivíduos que nos contextos específicos o "representam", os pontos de acesso trazem um lembrete de que pessoas de carne-e-osso (que são potencialmente falíveis) é que são seus operadores. Os compromissos com rosto tendem a ser imensamente dependentes do que pode ser chamado de postura dos representantes ou operadores do sistema. As graves deliberações do juiz, o solene profissionalismo do médico, ou a animação estereotipada da tripulação do avião participam igualmente desta categoria. É compreendido por todas as partes que é necessária confiança renovada, e esta é de um tipo duplo: na fidedignidade dos indivíduos específicos envolvidos e no (necessariamente misterioso) conhecimento ou habilidades aos quais o indivíduo leigo não tem acesso efetivo. (GIDDENS, 1991, p. 78).

Em geral, os encontros com os representantes dos sistemas abstratos são esporádicos, sendo periódicos ou não. No entanto, eles podem assumir uma

característica das relações íntimas, como a de amizade, por exemplo (GIDDENS, 1991). Em alguns casos em que entrevistei, as praticantes se valiam dessas relações íntimas para obter algum tipo de aconselhamento, especialmente nos períodos iniciais da prática vegetariana, sem passar pela estruturação institucionalizada de uma consulta ao médico ou nutricionista.

[...] se eu for tentar de verdade eu vou ter que fazer direito... não adianta você só tirar a carne, aprendi isso, né? não basta você só tirar a carne. Aí que eu fui procurar conhecer melhor... aí conheci o site da Sociedade Brasileira de Vegetarianismo, acho que é isso, né? uma amiga minha que é nutricionista... pedi umas dicas pra ela... (CAMILO, vegetariano, 25 anos).

Contudo, apesar da prática de procurar aconselhamento profissional ser amplamente adotada, ela também foi constantemente apontada como motivo de frustração por parte das vegetarianas e veganas que entrevistei. Por ser uma relação entre indivíduos, os pontos de acesso entre os atores leigos e os sistemas abstratos específicos são, também, pontos fracos e passíveis de quebra de confiança (GIDDENS, 1991). No caso da prática vegetariana, essa quebra de confiança, em geral, ocorria em duas situações. A primeira diz respeito, sobretudo, aos nutricionistas quando estes sugeriam um cardápio com carne, mesmo elas tendo ido buscá-los para retirar esse alimento de suas dietas. Julieta (vegana, 45 anos), por exemplo, conta que quando percebeu que precisava aprender a tirar a carne de um jeito saudável procurou dois profissionais da nutrição, ambos sem sucesso:

difícil no começo... até eu conseguir adequar esse cardápio... o que eu fiz, né? primeiro eu procurei uma nutricionista... falei da minha escolha pra ela... aí o que ela fez? ela me deu um cardápio onde tinha carne... eu falei: acho que ela não entendeu... fui numa outra nutricionista e ela fez a mesma coisa com carne...aí eu desisti da nutricionista porque falei: não, não tem como, né? [...] (JULIETA, vegana, 45 anos).

O segundo caso que pode quebrar a relação de confiança ocorre quando algum profissional da saúde declara existir uma possível associação entre a prática vegetariana e alguma condição de doença experienciada pelas praticantes, como a anemia, por exemplo. Essa situação pode gerar tanto uma ação de confiança, acarretando a interrupção da prática vegetariana, ou uma ação de desconfiança baseada em outros conhecimentos adquiridos durante a prática. Essas duas situações estão presentes no relato de Anna (vegetariana, 21 anos) que afirma conhecer

peessoas que abandonaram o vegetarianismo por aconselhamento médico, mas julga a posição desses profissionais por saber que é possível tratar eventuais doenças de outras formas que não pelo consumo de carne:

eu tenho relato de amigos que já passaram por esse tipo de situação e que acabaram voltando a comer carne... porque o médico falou: olha, se você não voltar a comer carne você vai continuar doente do jeito que você tá... eu achei errado? Achei errado... porque a gente sabe que tem outros métodos de você suplementar e ser curado, por exemplo, de uma anemia sem ter que comer carne. (ANNA, vegetariana, 21 anos).

A desconfiança, quando estabelecida, pode ser tanto entre um agente e um sistema como entre indivíduos (GIDDENS, 1991). Quando se desconfia do sistema abstrato, “significa ser cético a respeito, ou ter uma atitude ativamente negativa para com as reivindicações de perícia que o sistema incorpora” (GIDDENS, 1991, p 90.). Já em relação aos indivíduos, “significa duvidar ou desacreditar das reivindicações de integridade que suas ações personificam ou demonstram” (*Ibid*). Tanto nos casos acima, quanto na maior parte dos demais casos, quando se estabelece uma relação de desconfiança, majoritariamente se refere a uma quebra de confiança do segundo tipo, ou seja, as praticantes raramente refutam a ciência da nutrição ou da saúde por completo. Em vez disso, consideram que o indivíduo que a está representando na categoria de especialista não é apto o suficiente.

O trecho abaixo da entrevista de Elza (vegana, 36 anos) apresenta esses elementos de desconfiança. Como ela coloca, seja “por preguiça ou ignorância”, muitos profissionais da saúde aconselham o consumo de carne para suprir a quantidade adequada que o corpo humano necessita para manter uma boa saúde. No entanto, essa é uma informação que ela discorda, pois, para ela, existem inúmeras formas de suprir essa necessidade apenas se alimentando de vegetais:

porque... o que acontece? Muito profissional da saúde... ou por preguiça ou por ignorância, desconhece a riqueza dos alimentos. Por exemplo, essa coisa da proteína que é uma coisa da indústria. Que a gente tem que comer um monte de proteína todos os dias... e, não se você não é um atleta de alto rendimento, a quantidade de proteína que a gente precisa diariamente é baixa e tudo tem proteína. Proteínas diferentes, que tem absorções diferentes, que tem uma quantidade diferente..., mas, um belo prato de arroz integral, feijão com legumes e verduras, tem praticamente a quantidade de proteínas que você precisa pra um dia inteiro... (ELZA, vegana, 36 anos).

Essas frustrações experienciadas por vegetarianas e veganas é fruto de um aprendizado prévio, além de um convencimento de que a carne não é de forma alguma saudável. De acordo com Giddens (1991), “uma pessoa que teve experiências infelizes num dado ponto de acesso, onde as habilidades técnicas em questão se encontram num nível relativamente baixo, pode decidir abandonar o relacionamento leigo-cliente” (GIDDENS, 1991, p. 83). Em outros casos, contudo, “más experiências em pontos de acesso podem levar ou a um tipo de cinismo resignado ou, onde isto é possível, ao desengajamento completo do sistema” (*Ibid*). Nos casos em que tive acesso, o que aconteceu foi principalmente a primeira situação. A fé na ciência e no conhecimento especializado, em geral, permanece, pois as pessoas continuam a procurar profissionais ou aconselhamentos de natureza científica que possam dar o suporte necessário para a transição e a manutenção saudável da prática vegetariana. As experiências consideradas negativas nos pontos de acesso são julgadas como falhas individuais desses profissionais que não se atualizaram e continuam a aconselhar de forma errada seus pacientes.

Nesse sentido, o que se observa é que a relação de confiança com algum especialista ocorre quando este não questiona ou, até mesmo, legitima a prática vegetariana. Em qualquer tipo de relação social, o sentimento de confiança normalmente emerge a partir da aceitação e reconhecimento (BARBALET, 2001). Quando as entrevistadas buscaram ajuda para transitar para o vegetarianismo de forma saudável, elas não queriam que o médico ou nutricionista questionasse essa escolha, mas a legitimasse, orientando-as da melhor forma possível. De fato, a confiança geralmente era maior quando o vegetarianismo era não só respeitado, mas legitimado por meio de um especialista também vegetariano ou vegano. Julieta (vegana, 45 anos), por exemplo, afirmou “estar no céu” quando finalmente encontrou um nutricionista que era praticante do vegetarianismo. Nesse caso, o argumento da saudabilidade da prática vegetariana é potencializado, uma vez que é respaldado pelo fato de uma autoridade científica também adotá-la. Isso fortalece, assim, uma confiança dupla: a de que a prática em si é segura e a confiança no próprio especialista.

Através dessa dupla confiança, os argumentos sobre os potenciais efeitos exclusivos da falta da carne são reconfigurados. Em vez de ser associado aos praticantes do vegetarianismo, ele passa a ser entendido como algo que potencialmente todas as pessoas podem sofrer, independente do tipo de dieta

adotada. Elza (vegana, 36 anos), por exemplo, mencionou que a deficiência da vitamina B12 está mais relacionada a um problema do organismo em absorvê-la do que a não ingestão de carne, um argumento muito semelhante ao que foi dito por Julieta (vegana, 45 anos). De acordo com esta, as vitaminas prescritas pela nutricionista foram feitas não porque ela era vegana, mas porque “a maioria das pessoas precisam de vitamina, mas elas não sabem... é só fazer exame de sangue que a gente vê que tá faltando um monte de coisa...” (JULIETA, 45 anos, vegana).

A falta da carne experienciada como um risco dá lugar a um novo entendimento a respeito dos potenciais danos à saúde. Cansaço, falta de vitaminas e nutrientes, além da sensação de insatisfação, passam a ser vistos como um desconhecimento dietético mais profundo. Se elas estavam associando à carne, ocorreria porque a base alimentar que aprendera era demasiadamente dependente desse alimento. No entanto, como o trecho de Diana (vegetariana, 31 anos) abaixo demonstra, após estar inserida na prática vegetariana, o argumento utilizado é de que deficiências e doenças decorrem da falta de variedade alimentar, algo que não só as vegetarianas deveriam se preocupar para ter “uma transição boa”, como ela menciona, mas que todas as pessoas poderiam se beneficiar:

[...] acho que se, se a pessoa tiver uma transição boa e... continuar comendo coisas... Tipo, a alimentação dela, a base dela for bem regada, assim, tiver bastante variedade eu acho que não vai ter problemas, mas acho que ela tem que procurar buscar um pouquinho, conhecer um pouco mais os alimentos e o que eles trazem de nutrientes. Eu acho que todo mundo deveria fazer isso, na verdade. Não só o vegetariano, mas... talvez, quem não é vegetariano tá tão apegado à carne e achar que a carne fornece praticamente... Não que ela forneça tudo, mas... (DIANA, vegetariana, 21 anos).

Essa demanda de Diana (vegetariana, 21 anos) de que a pessoa “tem que procurar buscar um pouquinho, conhecer um pouco mais os alimentos e o que eles trazem de nutrientes” a fim de ter uma transição saudável não foi apenas dela. A prática de “buscar informação” parece ser uma exigência, sobretudo, se quando está alterando a dieta de prática cárnea para uma vegetariana. Como demonstrei, uma das formas de buscar informação é pela consulta com um especialista, mas não só. Procurar se informar por conta própria é quase mandatório. Além de orientar os passos para a nova prática do comer, se informar é, como algumas destacaram, uma forma de se proteger dos especialistas desatualizados ou ignorantes. De acordo com Giddens (1991), quando se percebe que o profissional contratado não resolverá o

problema da forma esperada, o indivíduo “pode decidir consertá-lo por si mesmo aprendendo os princípios básicos envolvidos” (GIDDENS, 1991, p. 83). A busca por informação na prática vegetariana pode ser entendida nesses termos. Quando se depara com um médico ou nutricionista que recomenda o consumo de carne, encontrar por conta própria os meios de retirar a carne de forma saudável é uma alternativa muito adotada. Contudo, ela não ocorre somente quando se tem uma experiência negativa nos encontros com os representantes dos sistemas peritos. Ela ocorre em paralelo e, muitas vezes, antes mesmo de decidir adotar a prática. É através dessa pesquisa independente que a prática é desenvolvida e legitimada, fornecendo uma base para a desconfiança em relação aos profissionais de saúde que não correspondem as suas expectativas. Ao procurar ter acesso ao conhecimento perito por conta própria, as entrevistadas se certificam de que estabelecerão a relação de confiança apenas com os especialistas que não tentarão perturbar a prática do comer vegetariano.

A busca por informação é tanto uma forma de se apoiar na ciência – a ciência que traz a certeza e a legitimidade para a sua prática –, mas também uma certeza construída pela ação individual, como se apenas a partir do “vi com meus próprios olhos” que tenho certeza do que estou falando. Dessa forma, apesar de procurar um especialista, só se confia nele quando o que ele recomenda mais ou menos acompanha o que já foi pesquisado a respeito. Diana (vegetariana, 21 anos), por exemplo, mencionou que gosta de sempre procurar mais de uma fonte de informação, em especial aquelas “mais científicas”, pois se apenas uma pessoa falar determinada informação, ela desconfia, independente da titulação que ela tenha. É como se confiar cegamente em uma única pessoa, mesmo sendo um especialista, é estar mais sujeita à falibilidade humana.

No entanto, é necessário fazer duas considerações em relação à ciência. Primeiramente, conforme mencionei, as pesquisas científicas raramente endossam o vegetarianismo. Portanto, muitas vezes o que observei foi uma apropriação desses dados pelos adeptos da dieta com o objetivo de legitimar a racionalidade de suas escolhas. Em complemento a essa situação, grande parte do que foi apresentado como argumento científico era, na verdade, uma apropriação midiática de pesquisas científicas – raramente as entrevistadas, de fato, leram ou interagiram com os trabalhos acadêmicos originais. Como consequência desses dois fatores, é comum existir discordância em relação aos argumentos científicos entre as praticantes do

vegetarianismo. Contudo, isso não se converte em uma negação à ciência e sim em um julgamento ou desmoralização dos profissionais que defendem argumentos contrários ao proposto pela prática vegetariana.

Nesse sentido, a ciência fornece tanto um caminho prático para a nova forma de comer como é seu instrumento de legitimação. Ao se referir a ela, as entrevistadas se valiam de um campo socialmente aceito como legítimo para definir o que é bom e aceitável nas práticas alimentares. Mesmo que a maioria dos argumentos científicos citados tivessem sido obtidos por meio de intermediários, isso aponta que as práticas do comer cotidiano estão intimamente interconectadas com as práticas científicas. Mais do que isso, essas últimas têm um grande poder em dar significado ao que é saudável e ao que o corpo sente, conferindo a necessidade de constantemente se referir a elas para legitimar as formas de comer praticadas – mesmo quando esse comer pode contradizer grande parte do que muitos estudos científicos apontam, como a necessidade de comer carne por exemplo.

8.4 O RETORNO AO CORPO: NOTAS SOBRE A EXPERIÊNCIA SAUDÁVEL DA PRÁTICA VEGETARIANA

Diferentes pesquisas a respeito das percepções sobre o consumo vegetariano constataram que a dieta vegetariana é, com frequência, associada a uma melhora da saúde e da sensação geral de bem-estar (LINDEMAN; SIRELIUS, 2001; FOX; WARD, 2008). Dentre as pessoas que entrevistei, essa percepção não foi diferente. Foram frequentes relatos de que, após iniciar uma dieta vegetariana, as participantes observaram melhora em doenças como rinite ou acne, por exemplo. Até mesmo a melhora de doenças crônicas como colesterol alto e pressão alta foram associadas ao vegetarianismo. No entanto, como apresentei, nem sempre o corpo experimenta essa sensação de saudabilidade na prática vegetariana, especialmente quando se está em processo de transição da dieta. Socializado em uma prática alimentar pautada na centralidade da carne, o corpo pode sentir sua falta quando esse e outros alimentos de origem animal são retirados da dieta. Buscar superar essa falta é algo que requer um aprendizado distinto que, como apresentei, frequentemente é orientado pelo conhecimento científico. A meu ver, é em função desse processo de reconfiguração do padrão alimentar que a prática vegetariana passa, então, a ser experienciada como saudável e uma prática de cuidado de si. Ao buscar superar a falta da carne, as

participantes passam a consumir novos alimentos muitas vezes associados a uma dieta mais saudável. A introdução de um novo modo de comer gera a necessidade de adequar os nutrientes necessários para a manutenção de um corpo saudável e, durante esse processo, a saúde se torna uma preocupação constante. O relato de Anna (vegetariana, 23 anos) a seguir apresenta esse aspecto. Nele, ela conta que a preocupação com a saúde é consequência da nova prática alimentar que adotou:

Antigamente eu cuidava um pouco menos da alimentação, depois que eu virei vegetariana que eu cuidei... comecei a cuidar um pouco mais, principalmente pra não ter deficiência de nenhuma comida, nem de ferro... nem criar nenhuma doença por conta da dieta que eu escolhi seguir. Acho que é isso, basicamente. Então, tipo, no começo eu comia muita massa, muito carboidrato e coisas do gênero... depois eu comecei a cuidar mais justamente pra não gerar deficiência de nenhum nutriente (ANNA, vegetariana, 23 anos).

É durante esse processo de readequação do padrão alimentar que a prática vegetariana passa a ser, então, percebida como mais saudável. Ao adotar novas performances alimentares orientadas pela prática vegetariana, as participantes se engajam com diferentes outras práticas que vão desde as da nutrição até as de esporte. Em conjunto, elas contribuem para que as participantes construam um significado de que o vegetarianismo é mais saudável e de que seus corpos estão mais saudáveis em decorrência dessa prática.

Contudo, o processo de aprendizagem de uma nova forma de comer é, muitas vezes, eclipsado da narrativa. Apesar de ele ser um ponto chave na constituição de uma prática vegetariana saudável, a necessidade de se narrar a constituição de um eu vegetariano coerente, assim como de defender a dieta, fazem com que a adoção do vegetarianismo e o corpo saudável sejam apresentados a partir de uma relação de causa e efeito em que ao se performar um se conseguirá o outro. Muitas participantes se valem do valor social conferido à saúde como uma estratégia de defesa – com frequência inconsciente – do vegetarianismo e de sua participação na prática (WILSON; WEATHERALL; BUTLER, 2004). Nesse processo, eventos das trajetórias particulares passam a ser associados ao fato de se estar praticando o vegetarianismo. Um exemplo é o relato apresentado por Giulia (vegana, 31 anos). Ela conta que sempre teve muitos nódulos nos seios e que necessitava de um acompanhamento periódico de seis em seis meses. De acordo com ela, alguns meses depois de ter parado de consumir carne, esses nódulos sumiram. Esses dois eventos fizeram com que Giulia atribuísse à carne de frango – uma vez que ela já não consumia carne

vermelha por não gostar desse alimento – a razão pela qual ela, constantemente, desenvolvia esses nódulos. Ela admite que não tem como provar essa relação, se o desaparecimento dos nódulos ocorreu por causa do vegetarianismo ou de outro fator que ela desconhece. Contudo, esse fato passou a fazer parte da narrativa vegetariana que ela conta para si e para os outros.

Diversos outros relatos apresentam uma relação semelhante. Mesmo entre as pessoas que seguem uma dieta cárnea, há a percepção de que a carne pode trazer malefícios à saúde. O que essas pessoas têm em comum com os praticantes do vegetarianismo é que elas também mudaram de alguma maneira a forma que comiam e passaram a introduzir novos alimentos, em especial, os de origem vegetal, como mostra o relato de Belle (dieta cárnea, 38 anos):

ah, acho que foi quando a gente começou a ter uma certa idade e começou a alterar... alterar colesterol... altera... faz exame de sangue e dá alguma coisa... você começa a engordar e não emagrece tanto quanto gostaria... aí você começa a prestar mais atenção nas coisas que você come, assim... então, quando a gente casou... que eu parei... a gente almoçava num lugar que era uma churrascaria... todo dia eu comia cupim – que é uma carne extremamente gordurosa. E, pra mim, na época, tudo certo, assim... hoje eu não consigo fazer isso... e manter... digamos assim... me manter saudável, me manter como eu gosto... então, acho que foi isso, assim... foi um processo natural, assim... de introduzir novos alimentos... broto é uma coisa que eu não comia... hoje é uma coisa que a gente compra e faz em casa, né? prepara alguma coisa com isso em casa. Ah, acho que disse, assim... não teve um momento que eu pensei: vou comer menos carne, não. Foi meio que natural, assim. Uma transição natural. (BELLE, dieta cárnea, 38 anos).

O fato de experiência de Belle (dieta cárnea, 38 anos) ter sido intermediada por práticas médicas, como a realização de exames de sangue, contribuiu para que ela considerasse a carne potencialmente danosa à saúde. Ao introduzir diferentes alimentos na sua dieta e reduzir o consumo de carne, ela observou uma melhora em sua saúde. Contudo, o significado que ela conferiu à nova dieta não está ligado ao vegetarianismo e sim ao fato de que é o consumo em excesso de carne, especialmente a vermelha, que estava danificando o seu corpo.

Para as vegetarianas e veganas, por outro lado, esse tipo de readequação da dieta estava associado ao vegetarianismo, o que as fez observarem essa prática como a razão pela qual seu corpo estava mais saudável. Em consequência disso, frequentemente, a dieta vegetariana é medicalizada, ou seja, entendida como uma cura para uma infinidade de doenças. Essa percepção pode decorrer de uma experiência pessoal, como ocorreu com Giulia (vegana, 31 anos), mas também de

relatos de outras pessoas. Sebastião (vegetariano, 37 anos) se vale de casos que viu na internet para defender as capacidades curativas de uma dieta livre de carne. De acordo com ele, existem “pessoas que reverteram câncer de tipo dois só comendo frutas” (SEBASTIÃO, vegetariano, 37 anos), ou que há casos de pessoas que não precisaram mais de cirurgia após aderir a um estilo de vida vegetariano.

A relação de causalidade construída entre dieta vegetariana e melhora da saúde, apesar de ser intermediada por um conjunto de diferentes outras práticas e artefatos, em geral, decorre de percepções corporais – ao menos nas narrativas apresentadas aos outros. No entanto, mesmo que várias participantes tenham apresentado relatos a respeito de doenças ou condições específicas, o principal evento que estabelecia essa relação ocorria pela sensação de leveza do corpo que, na maioria das vezes, era qualificada pela digestão. Luiz (vegetariano, 46 anos) conta que mesmo tendo engordado se sentia mais leve, pois sua digestão ficou menos pesada após adotar uma dieta baseada em plantas. Essa relação foi praticamente onipresente em todas as entrevistas de praticantes do vegetarianismo. Ela era a principal característica que legitimava o argumento da saudabilidade da prática vegetariana e, conseqüentemente, de que a carne era danosa. Em muitos casos, ela era vista como uma purificação. Julieta (vegana: 45 anos) conta que foi um processo de limpeza:

a partir do momento que eu tirei a carne do prato, fui vendo o processo... eu me senti mais limpa... é como se eu tivesse sido uma fumante de anos e tivesse tirado a carne, parece que eu fiquei limpa, sabe? leve... era isso que eu sentia, leveza... a minha consciência também tava limpa... já não tinha consciência pesada porque eu vi o processo, né? (JULIETA, vegana, 45 anos).

Para algumas participantes, a digestão lenta da carne era significada como um desperdício de energia. Ao retirá-la da dieta, o corpo passa a se sentir mais disposto. De acordo com Jasmine (vegana, 28 anos), essa energia extra permitiu que ela se dedicasse a fazer exercícios físicos, pois, como ela conta, a energia que seu o corpo gastava com a digestão da carne foi direcionada a outros lugares.

É atribuído, portanto, um valor positivo à leveza da digestão vegetariana. Esse juízo, contudo, acontece em função de um processo que ressignifica os sentidos corporais. Como discuti, a falta da carne pode gerar uma sensação de insaciabilidade. Isso ocorre porque as práticas alimentares em que estão inscritos os corpos da maioria dos brasileiros coloca esse produto como protagonista e todos os sentidos

corporais percebidos após seu consumo estão relacionados a essa posição. Grande parte da sensação de saciedade decorre do fato de ela ficar mais tempo no corpo. É em parte em função disso que as pessoas que seguem uma dieta cárnea nessa pesquisa consideram a carne necessária. Por outro lado, apesar de as vegetarianas e veganas também sentirem a falta da carne no início da prática, elas ressignificam essa sensação durante o processo de aprendizagem da nova prática de comer e passam a sentir que a falta, na verdade, é leveza. A meu ver, isso só ocorre porque elas já estavam inscritas na prática vegetariana a partir, principalmente, do seu discurso. Elas já tinham o desejo de manter essa dieta e, portanto, não queriam atribuir à falta da carne um significado de que a carne era necessária. Um dos meios pelo qual esse desejo é constituído e mantido é a mídia, como apresentarei a seguir.

9 O VOCABULÁRIO VEGETARIANO: SIGNIFICANDO A PRÁTICA E A EXPERIÊNCIA VEGETARIANA ATRAVÉS DA INTERMEDIÇÃO MIDIÁTICA

As Práticas se definem a partir de uma noção compartilhada, caracterizada por uma inteligibilidade mútua e reconhecível, cujas performances se estruturam e constituem a base sobre a qual são formadas. Para que essas performances atinjam uma padronização e sejam compreendidas como uma prática comum e partilhada, é necessário estabelecer um processo de compartilhamento e transmissão de informações. Como tenho mostrado, diversos meios desempenham um papel crucial na cognição e objetivação das práticas sociais, atuando como intermediários cujo objetivo é alinhar as performances em torno de uma prática comum e reconhecível. Um dos meios pelos quais essa intermediação acontece é o da cultura. De acordo com Warde (2016), a intermediação cultural é inerentemente complexa, marcada por sua natureza controversa, competitiva e ruidosa. Contudo, ela fornece um registro de como as coisas são feitas, uma descrição do que está disponível, do que é possível e do que merece atenção. A circulação de informações que acompanha o processo de objetivação é um dos principais motivos pelos quais indivíduos que não são especialistas, tais como jornalistas, acadêmicos ou críticos, detêm a capacidade de discutir e emitir julgamentos sobre uma determinada prática. Essas pessoas adquirem uma compreensão normativa e um modelo de ação que se assemelham às versões codificadas da prática em questão (WARDE, *Ibid.*).

A intermediação cultural é particularmente importante na estruturação das práticas alimentares, uma vez que, como observou Warde (2016), o comer é muito menos institucionalizado em comparação a outras práticas sociais. A objetivação das práticas alimentares depende, em grande parte, da circulação de informações por meio da cultura, seus atores, objetos e artefatos. No contexto específico do vegetarianismo, esse fenômeno não é exceção. A transmissão, aprendizado e objetivação ocorrem predominantemente por meio da circulação simbólica e representações culturais associados a essa prática alimentar.

Inserido no ambiente das práticas alimentares contemporâneas, o vegetarianismo é intermediado por diversos ambientes culturais, mas é notável que a mídia, particularmente os espaços virtuais, desempenha um papel central como intermediária nesse processo. Durante as entrevistas observei como plataformas de mídia social, canais de vídeo no YouTube, documentários, podcasts e sites

gastronômicos ou de militância desempenham um papel fundamental na disseminação da prática vegetariana. Nesses meios, os significados e técnicas associados a essa forma de alimentação são construídos, auxiliando nos processos individuais de adesão à prática e de conexão com outros praticantes.

Este capítulo se dedica a apresentar esse fenômeno. Primeiramente, eu examino como os meios de comunicação virtual atuam de forma singular na codificação e objetivação das práticas vegetarianas. Através desse processo, os produtos desse meio contribuem para que as performances individuais se organizem em torno de uma prática comum e reconhecível. Em seguida, faço uma análise dos documentários *A Carne é Fraca* (2005) e *Cowspiracy: O Segredo da Sustentabilidade* (2014) em relação às falas das entrevistadas. Esses dois documentários foram quase onipresentes nas narrativas das vegetarianas e veganas que entrevistei. Dessa forma, eu demonstro como essas produções audiovisuais contribuem para a construção simbólica a respeito, principalmente, do abate animal pela ação humana como um ato moralmente condenável, assim como da noção de responsabilidade individual que atribui ao consumo a causa e a solução para os problemas relacionados à produção de carne. Por fim, eu ressalto como essa lógica da responsabilidade individual veiculada pelos documentários e pelos demais produtos midiáticos interage com a experiência emocional da culpa que identifiquei nas falas de muitas participantes da pesquisa. A culpa, nesse contexto, pode ser compreendida como um elemento fundamental da constituição da disposição para aderir à prática vegetariana.

9.1 A INTERMEDIÇÃO CULTURAL DA PRÁTICA VEGETARIANA: AS FORMAS DE OBJETIVAÇÃO E CODIFICAÇÃO POR MEIO DOS AMBIENTES VIRTUAIS

As entrevistas realizadas com as participantes da pesquisa revelaram que as plataformas de intermediação cultural desempenham um papel fundamental na estruturação e construção de uma noção compartilhada da prática vegetariana. No entanto, assim como observou Niederle e Wesz Jr (2018) a respeito das práticas alimentares, esse processo não deve ser interpretado como uma mera manipulação dos indivíduos pelas estratégias de propaganda das grandes empresas alimentícias. O acesso e a compreensão das informações dependem das experiências e trajetórias individuais, o que pode resultar em performances e interpretações contraditórias

(WARDE, 2016). Apesar disso, as plataformas de intermediação desempenham um papel fundamental na disseminação de informações, na construção de significados e na influência sobre as escolhas alimentares (NIEDERLE; WESZ JR., 2018, p. 268). Dessa forma, a intermediação cultural fornece as bases para um entendimento normativo e um modelo de ações que orientam as performances e os julgamentos relacionados à prática vegetariana.

A partir dos relatos das entrevistas, observei que esse desenvolvimento ocorre de quatro formas, que denominei de: (1) aprendizagem ou familiaridade; (2) construção de sentidos; (3) suporte prático; e (4) desejo de aperfeiçoamento ou aprofundamento.

Antes de adotar uma dieta vegetariana, geralmente ocorre um período de *aprendizagem ou familiarização* com a prática. Ele não necessariamente representa o primeiro contato com o vegetarianismo. Como apontei na Tabela 5, na maioria dos casos as participantes tomaram consciência dessa forma de comer através do contato com outras pessoas ou com novos ambientes. No entanto, uma vez conscientes dessa prática, é por meio da mídia que a maioria das pessoas obtém informações adicionais sobre o vegetarianismo. Durante esse processo, muitas das vegetarianas entrevistadas foram convencidas de que deveriam parar de consumir carne e/ou outros produtos de origem animal. Através da interação com diferentes conteúdos, como vídeos na internet, publicações em redes sociais ou sites sobre a causa animal ou vegetariana, elas gradualmente se convencem da importância de adotar essa dieta.

O período de convencimento para aderir ao vegetarianismo pode variar significativamente em termos de tempo e intensidade. Um exemplo disso é a experiência de Alice (vegana, 28 anos). Ela levou aproximadamente um ano e meio até sentir que tinha informações suficientes para tomar a decisão final de adotar o vegetarianismo. Alice relata que o momento decisivo ocorreu quando assistiu a um vídeo que questionava os hábitos culturais relacionados ao consumo de carne. Esse vídeo despertou em Alice o desconforto de não conseguir responder por que ela consumia carne. Essa falta de resposta a levou a refletir sobre a natureza de seus hábitos alimentares e a concluir que, na verdade, o consumo de carne era apenas um comportamento baseado em hábito e costume, sem uma razão convincente. No entanto, é importante ressaltar que a decisão de parar de comer carne não foi tomada exclusivamente por causa desse único vídeo. Na verdade, ela foi fundamentada em um ano e meio de interação com os discursos e informações relacionadas à prática

vegetariana. Durante esse período, Alice teve a oportunidade de se informar e explorar diversos recursos, como publicações, vídeos, discussões online e informações sobre a ética e os benefícios da dieta vegetariana:

antes de parar, já tinha seguido várias páginas vegetarianas e veganas e tal... vendo o que a galera fala... se eu ia conseguir transformar as coisas... o que ia ter que consumir pra compensar a carne, esse tipo de coisa... percebi que sim... algumas coisas ia ter que gostar... então tive um processo de sei lá... um ano... de me informa de ir atrás... quando eu vi esse vídeo eu resolvi parar... falei: não, agora eu tenho informação suficiente... aí foi indo aí... (ALICE, vegana, 28 anos).

Esse processo de interação contínua com os discursos e informações vegetarianas permitiu que Alice adquirisse conhecimentos mais amplos e uma compreensão mais profunda sobre a prática. Assim, a influência do vídeo específico foi reforçada e consolidada por meio de um acúmulo de informações e reflexões ao longo do tempo. Esse caso destaca a importância do período de convencimento individual, demonstrando que a decisão de aderir ao vegetarianismo é fundamentada por um processo de interação contínua com os discursos e informações disponíveis sobre a prática.

Quando perguntada sobre o momento em que parou de comer carne, geralmente, uma praticante do vegetarianismo atribui a uma ocasião específica. Esse momento decisivo, no entanto, é precedido por um período de aprendizagem e convencimento, cujas razões vão se fortalecendo gradualmente. A tabela 5 apresenta os diferentes momentos em que cada tipo de prática vegetariana foi adotado pelas participantes, mas não revela o processo necessário para alcançar essa mudança. Durante esse período de ajuste, a prática da dieta à base de carne começa a ser questionada e criticada cada vez mais. Em outras palavras, é preciso tempo para que a antiga prática alimentar perca sua influência e a nova se consolide. Dessa forma, a conclusão de Alice de que comer carne por hábito é indefensável só foi possível porque ela teve um ano e meio para desenvolver novas justificativas baseadas na ética vegetariana.

Esse processo, portanto, evidencia a importância do conhecimento e do envolvimento com os conteúdos discursivos do vegetarianismo na racionalização sobre a decisão de seguir a dieta. Isso ficou ainda mais explícito quando se compara as respostas das praticantes da dieta cárnea. Durante a coleta de respostas para o questionário quantitativo, ficou claro que muitas pessoas que seguiam uma dieta

baseada no consumo de carne não tinham uma compreensão clara das razões por trás dessa escolha, atribuindo-a principalmente à cultura e à sociabilidade. Esse dado se repete na fase quantitativa da pesquisa, como demonstra o gráfico 7 apresentado no capítulo 6, em que a sociabilidade e a cultura foram as principais justificativas apresentadas por quase todas as pessoas que comiam carne. Embora eu não tenha acompanhado essas pessoas após a interação, com base na experiência daqueles que aderiram ao vegetarianismo é plausível inferir que apenas questioná-las sobre essas questões não seja suficiente para que elas adotem uma prática vegetariana. Para que ocorra a decisão de abandonar completamente o consumo de produtos de origem animal, é necessário que os fundamentos simbólicos do vegetarianismo estejam mais fortemente consolidados, permitindo assim que a prática cárnea seja questionada e eventualmente abandonada.

Através do processo de aprendizagem da prática vegetariana nos meios midiáticos, as participantes passam a *construir e solidificar os sentidos* dados à alimentação sem carne. A interação com esses conteúdos torna reconhecível a conexão de uma dieta baseada em plantas com determinadas justificações, como a busca por uma saúde melhor, a consideração ética em relação aos animais e a preocupação com a sustentabilidade ambiental. É por meio das informações propagadas na mídia que a prática de consumir carne e outros produtos de origem animal é significada como uma causa de riscos e malefícios tanto para o corpo quanto para os animais e o meio ambiente. Dessa forma, as informações que circulam nos ambientes midiáticos desempenham um papel importante ao fornecer dados e evidências que sustentam os argumentos e dão sentido ao vegetarianismo.

A construção e estabelecimento dos sentidos atribuídos à prática vegetariana vão além da fase inicial de aprendizagem e familiarização. Eles continuam a desempenhar um papel fundamental ao longo de toda a jornada vegetariana, mesmo anos após a decisão de abolir o consumo de carne, interagindo com a trajetória individual de significação da própria prática. A apreensão desses sentidos e significados é crucial para estabelecer as motivações que sustentam a escolha de uma dieta vegetariana.

Conforme vimos, muitos estudos utilizam essas motivações como forma de definir o tipo de vegetarianismo e até mesmo características individuais das praticantes. Embora essa relação não seja totalmente infundada, a experiência com as pessoas entrevistadas revela que a definição dessas justificativas muitas vezes

reflete uma designação temporal. Quando alguém é questionado sobre a razão de escolher seguir uma dieta vegetariana, sua resposta está intrinsecamente ligada ao momento em que essa pergunta foi feita. Isso ocorre porque o motivo apresentado é resultado de um processo de assimilação dos sentidos existentes em relação ao vegetarianismo e de como eles passam a dar significado à prática individual. Ao analisarmos as respostas fornecidas no questionário sobre as razões para adotar suas dietas, estamos observando as motivações que se constituíram naquele contexto específico de questionamento.

À medida que as praticantes interagem com os conteúdos discursivos sobre o vegetarianismo, essas razões podem mudar, se reforçar ou até mesmo se tornar mais complexas. O relato de Jasmine (vegana, 28 anos) exemplifica esse processo. Ao questioná-la sobre a razão de praticar o veganismo, ela relata que quanto mais ela interagia com os conteúdos midiáticos, mais sua motivação inicial era atravessada por outras justificativas, as quais se somavam e complementavam sua compreensão e comprometimento com o estilo de vida vegano:

Começou pelos animais, 100%, minha meta era essa: salvar os animais... hoje depois das pesquisas e com as pessoas... é pelo meio ambiente, pela questão da indústria agropecuária ser a que mais desmata... é pela sociedade... porque a gente sabe que mais da metade que é produzido, dos grãos que são produzidos são pra esses animais que vão ser assassinados... se houvesse uma distribuição correta não haveria fome no mundo... hoje não é só por eles... minha saúde melhorou muito... física... depois que eu virei vegana... por que não cuidar da minha saúde e do meu corpo? (JASMINE, vegana, 28 anos).

Esse relato ressalta a natureza dinâmica e em constante evolução das motivações e sentidos atribuídos à prática vegetariana, demonstrando que os sentidos não são estáticos, mas sim influenciadas pelo contínuo engajamento com os discursos e informações relacionadas ao vegetarianismo. As razões para justificar a prática de Jasmine foi sendo transformada e complexificada à medida que ela tinha um maior repertório sobre o vegetarianismo assim como ela, também, o praticava. As informações obtidas por meio das redes sociais, vídeos e documentários interagiam com a sua experiência com a prática vegetariana criando, com isso, sentidos particulares, mas que cada vez mais a identificavam com os significados compartilhados do comer vegetariano.

De acordo com as ideias apresentadas por Warde (2016), esses processos de intermediação cultural são responsáveis por tornar explícitas as regras e

procedimentos de uma determinada prática, além de criar e reforçar sua aceitação e legitimidade dentro do campo social. Os meios de comunicação midiático, nesse sentido, se apresentam como uma forma fundamental para a codificação e coordenação da prática do comer vegetariano.

A codificação refere-se a um processo especializado que torna explícitas as práticas e procedimentos de uma atividade, possibilitando o acúmulo de saberes reconhecidos e, por vezes, questionados sobre a melhor forma de realizá-la. Essa codificação é frequentemente expressa em forma literária, garantindo que os conhecimentos sejam disseminados e perpetuados ao longo do tempo. A coordenação, por sua vez, envolve a explicitação de um conjunto de procedimentos e entendimentos que reforçam a percepção e a aceitação de determinada prática. Essa coordenação é capaz de criar uma espécie de ilusão de campo, onde as regras e normas são estabelecidas e seguidas, proporcionando um ambiente propício para o desenvolvimento da atividade em questão (WARDE, 2016).

As plataformas digitais, como blogs, sites, redes sociais e canais de vídeo, têm permitido a propagação e disseminação de informações sobre o vegetarianismo, facilitando a codificação de suas práticas. Através desses meios, é possível encontrar receitas, dicas nutricionais, estudos científicos, depoimentos pessoais e outras formas de conhecimento que se acumulam e se consolidam como saberes aceitos e referenciados pela comunidade vegetariana. Além disso, os meios midiáticos também exercem um papel importante na coordenação das práticas vegetarianas, criando um senso de pertencimento a uma comunidade com interesses comuns. Ao promoverem debates, compartilharem experiências e estimularem a identificação com valores éticos e ambientais, os meios de comunicação reforçam a noção de uma "cultura vegetariana" que pode ser adotada e seguida pelos indivíduos que buscam alinhar seus hábitos alimentares a essa perspectiva.

Dessa forma, muito dos padrões reconhecíveis que as performances individuais atingem são resultados das intermediações culturais dedicadas a promover as convenções e parâmetros aceitáveis de uma dada prática. Os meios midiáticos, em especial os virtuais, atualmente compõem um importante meio de propagação desses ideais. Neles, diversos conteúdos atingem um status de autoridade que passam a orientar as práticas vegetarianas.

Assim como no relato anterior de Jasmine, muitas participantes se referiam a pesquisas para justificar seus argumentos e suas motivações. Essas pesquisas, na

maior parte das vezes, eram feitas por meio da internet e, sugere-se, que ocorriam em ambientes de tradução de dados científicos, ou seja, raramente elas de fato liam ou se informavam por meio de plataformas acadêmicas, artigos científicos ou revistas especializadas. Suas fontes de informações eram, sobretudo, sites, grupos em redes sociais, vídeos ou podcasts que se valiam de conteúdos científicos ou filosóficos. Esse processo de pesquisa é que, muitas vezes, constituía a base de suas justificações.

Nesse ambiente, determinadas personalidades midiáticas não necessariamente ligadas ao campo científico adquirem um status de autoridade, passando a orientar e legitimar as argumentações e significados dados ao comer vegetariano. Através de redes sociais como o Instagram, a plataforma YouTube e, até mesmo, o TED Talk, vídeos de palestras de especialistas em determinado assunto, pessoas como Luiza Mel, Fabio Chavez, Eduardo Corassa e Lair Ribeiro passam a expressar suas verdades a respeito da causa animal, do veganismo ou de como a dieta sem carne pode curar o câncer. Essas e outras personalidades foram citadas em diferentes entrevistas com o intuito de conferir credibilidade aos argumentos que traziam ou para explicar por quem seus ideais têm sido orientados.

A constante interação com conteúdo midiáticos, como seguir personalidades nas redes sociais ou acompanhar canais específicos sobre o vegetarianismo, leva à absorção espontânea e quase não intencional de significados relacionados a essa prática. Essa interação contínua faz com que as performances e discursos em torno do vegetarianismo se tornem muito semelhantes entre diferentes indivíduos.

Esse fenômeno foi observado durante as entrevistas. Percebi que a maioria das pessoas engajadas com o vegetarianismo apresentava respostas muito parecidas, especialmente em questões de opinião ou sobre as razões para aderir à dieta baseada em plantas. Atribuo essa padronização das respostas à influência dos conteúdos midiáticos, que, através da codificação e coordenação, direcionam os sentidos atribuídos ao comer vegetariano. A exposição constante a essas significações do comer vegetariano faz com que essas noções sejam internalizadas e menos suscetíveis a reflexão no momento de uma conversa ou discussão sobre o assunto. Em outras palavras, as ideias e argumentos sobre o vegetarianismo tornam-se parte integrante do discurso das pessoas engajadas nessa prática, muitas vezes sem que percebam a influência que os conteúdos midiáticos exercem sobre suas opiniões. Nesse sentido, os conteúdos midiáticos atuam como uma forma de aprendizado ao disseminar informações e exemplos sobre o vegetarianismo,

influenciando as respostas e argumentos das pessoas entrevistadas durante a pesquisa. Ao participar desse processo, eles contribuem para a formação da ineligibilidade prática das participantes do vegetarianismo.

Como previamente discutido, um dos componentes das práticas sociais é a inteligibilidade prática, cuja definição consiste em “no que faz sentido para uma pessoa fazer” (SCHATZKI, 2002, p. 75), ou seja, ela governa a ação individual. Em função disso, Schatzki enfatiza que a inteligibilidade prática é um fenômeno individual, uma vez que é para um indivíduo que determinada ação faz sentido. Contudo, as inteligibilidades podem se tornar articuladas através do processo de aprendizagem que tanto treina quanto instrui quais performances compõem e são consideradas aceitáveis em uma prática. Os componentes normativos da prática – normas e estruturas teleoafetivas – molda o que faz sentido através do exemplo, da instrução e da sanção no contexto em que surgem as condições mentais que regem a inteligibilidade prática (SCHATZKI, 2002).

As informações, exemplos e argumentações que circulam nos ambientes midiáticos contribuem para a formação da inteligibilidade prática sobre e modo de comer. A articulação dessas inteligibilidades através dos meios de comunicação auxilia na padronização de argumentos e no alinhamento de significados em torno do vegetarianismo, o que pode ser observado nas respostas semelhantes das pessoas engajadas com essa dieta durante as entrevistas.

Esse argumento é reforçado ao analisar as respostas de indivíduos que estão há pouco tempo praticando o vegetarianismo. Entre essas pessoas, nota-se um esforço ou, talvez, pouca certeza em fazer conexões entre significado e prática. Um exemplo disso é Camilo (vegetariano, 25 anos) que estava a menos de seis meses praticando o vegetarianismo. Em função desse tempo, ele ainda não se identificava como sendo vegetariano, mas, em suas palavras, “ele estava vegetariano”. Durante sua entrevista, eu percebia que para responder muitas das minhas perguntas era necessário que ele levasse um tempo para refletir sobre o que responderia, principalmente ao ser questionado sobre opiniões que normalmente representam o vegetarianismo, como o consumo de carne e a produção de animais para abate. Algumas questões, ele confessou, ainda não havia pensado a respeito e acabou por formular uma opinião naquele momento, sendo que muitas delas contradiziam alguns padrões simbólicos da prática vegetariana. Apesar de ter pesquisado informações sobre o vegetarianismo antes e no início de sua prática, o fato de ainda ser um

iniciante nessa dieta limitou sua interação com conteúdo e discursos vegetarianos mais aprofundados, o que fez com que algumas opiniões não estivesse em acordo com as demais pessoas entrevistadas que já possuíam uma prática vegetariana mais consolidada.

A padronização dos significados atribuídos ao vegetarianismo e sua automação nos contextos de interpelação revelam aspectos interessantes relacionados à alienação, reflexividade e tomada de consciência. Durante as entrevistas, muitas das vegetarianas enfatizaram um valor moral negativo associado ao hábito ou cultura de consumo de carne, considerando-os resultados de uma ação irrefletida. Por outro lado, a adoção de uma dieta baseada em plantas era vista como resultado de uma tomada de consciência, seja em relação ao meio ambiente, aos animais, à saúde ou a uma combinação desses fatores. Essa conclusão moraliza grande parte das práticas alimentares, sugerindo que a escolha de uma dieta vegetariana é respaldada por razões moralmente superiores ou socialmente aceitáveis na contemporaneidade.

No entanto, percebi que essa tomada de consciência também é influenciada pelo processo de habituação, que se manifesta por meio da codificação e coordenação das práticas vegetarianas. Ao longo do tempo, as justificações para adotá-la são repetidas e se tornam coletivamente reconhecíveis. O vegetarianismo não pode ser dissociado das motivações que o sustentam, e, à medida que essas razões são reiteradas e adquirem reconhecimento coletivo, elas também se integram ao senso comum, ao menos no contexto da prática vegetariana – embora também possa ultrapassar esses limites e passar a fazer parte do repertório reconhecível sobre o comer.

Uma das razões que explicam o sentido reflexivo atribuído à prática vegetariana está relacionada ao contexto em que ela se manifesta. Em sociedades como a brasileira, o vegetarianismo é considerado uma prática minoritária, o que significa que sua adoção geralmente não é influenciada pelos contextos familiares de socialização primária. Esse fator contribui para que o vegetarianismo seja visto como um atributo da consciência. Contudo, o desenvolvimento dessa consciência também é ocorre por meio de um processo de aprendizagem. À medida que a prática vegetariana é repetidamente praticada e incorporada na rotina, os significados associados a ela tendem a ser naturalizados e dispensam uma reflexão ativa e constante. Entretanto, por estar sempre em relação direta com a prática alimentar à

base de carne, a dieta vegetariana é frequentemente percebida como o resultado de um esforço para se desvencilhar de uma cultura anteriormente imposta.

Além disso, a percepção de que aderir a uma dieta sem carne é resultado de uma tomada de consciência ocorre também em parte devido à forma como os significados e valores atrelados ao vegetarianismo são transmitidos nos meios de comunicação midiáticos. Aderir ao vegetarianismo tende a ser sempre colocado como uma escolha e todas as recomendações, em geral, apresentam um tom de aconselhamento. Como Warde (2016) sinaliza, formas contemporâneas sobre o que comer tendem a oferecer recomendações ao invés de impor de forma autoritária regras sobre o comer e a comida. Isso, como veremos adiante, pode refletir uma ideologia da escolha e da responsabilização individual. Contudo, não significa que não existam “fortes recomendações” de como fazer alguma coisa ou guias que orientam a nova forma de comer adotada.

Esses guias, muitas vezes, se apresentam de forma a dar um *suporte prático* à dieta vegetariana, a terceira forma pelo qual a mídia contribui na estruturação do vegetarianismo. Em função da socialização alimentar anterior ser baseada no consumo de carne, praticamente todo o repertório do que se come, como se come e de que forma se prepara o que será comido é baseado não só nos ingredientes de origem animal, mas de sua maior importância em relação aos demais alimentos. Ao aderir a uma nova forma de comer baseada na exclusão dos alimentos cárneos, as participantes realizaram a necessidade de aprender a comer novamente e, nisso, consiste conhecer novos ingrediente e novas formas de preparo. Um dos suportes dessa transição, como vimos, é os saberes especializados. Contudo, os meios de comunicação midiático, em especial os virtuais, são mais frequentemente acessados para conhecer novos ingredientes e, principalmente, novas formas de preparar os alimentos.

No estudo realizado por Warde (2016) sobre as práticas alimentares, o autor destaca a importância das formas textuais como guias para a alimentação. Nesse caso, ao invés de tradicionais livros de receitas ou guias de etiqueta, os principais contribuintes para o estabelecimento de um novo repertório alimentar são os canais no YouTube, grupos de Facebook e grupos de WhatsApp. Essas plataformas digitais desempenham um papel fundamental na disseminação de informações e receitas relacionadas ao comer vegetariano. Julieta (vegana, 45 anos) por exemplo, conta que, ao se deparar com grupos como o Wonca, uma organização em defesa dos animais

e da propagação do veganismo, foi introduzida a um grupo de WhatsApp que se tornou um valioso recurso para sua jornada na transição para uma dieta vegana. Através desse grupo, Julieta teve acesso a uma diversidade de receitas e informações que a auxiliaram no processo de aprendizagem e estruturação de sua nova forma de comer:

[...] aí, o coordenador do grupo disse assim pra mim: olha, a gente tem um grupo de veganismo iniciante, pra ajudar o pessoal na transição, a gente tem bastante dica... ah, eu quero entrar, então... era um grupo de WhatsApp... nesse grupo entrei pro Wonca... e a partir de lá eu descobri vários lugares, blogs, receitas... (JULIETA, vegana, 45 anos).

A experiência de Julieta enfatiza como as mídias sociais constituem um importante meio de acesso à informação e compartilhamento de experiências que contribui não só na adoção, mas também na manutenção da prática vegetariana. Essas plataformas, portanto, oferecem um importante suporte prático para a coordenação de performances individuais em direção a uma consolidação de uma prática vegetariana compartilhada.

O relato de Julieta revela, ainda, que a interação com conteúdo midiáticos pode desencadear uma descoberta contínua de informações relacionadas ao vegetarianismo, criando uma rede infinita de conhecimento que se integra à forma como cada indivíduo pratica sua dieta. Essa relação entre o contato com os conteúdos midiáticos e o desenvolvimento da prática vegetariana é simbiótica. À medida que o vegetarianismo se torna parte do cotidiano e da rotina das pessoas, elas tendem a buscar e interagir com mais conteúdos sobre o comer e a causa vegetariana, e vice-versa.

É importante ressaltar que essa interação não implica em se tornar refém ou ser manipulado pela mídia, mas sim em estabelecer uma relação com a produção discursiva desses conteúdos. O exemplo de Sebastião (vegetariano, 37 anos) ilustra essa influência midiática. Ele relata que decidiu aderir ao veganismo após assistir ao canal do YouTube "VegetariRango", que apresentava diferentes formas práticas de preparar alimentos veganos. Através desse canal, ele percebeu a praticidade do veganismo e foi incentivado a seguir essa forma estrita da prática vegetariana. Contudo, a realidade cotidiana de Sebastião, especialmente a rotina com uma criança pequena e a falta de praticidade em fazer comida vegana constantemente, o levou a retornar ao ovolactovegetarianismo. Dessa forma, apesar de ter sido influenciado por

um conteúdo midiático, Sebastião não se tornou refém dele. Sua realidade o fez agir reflexivamente sobre o vegetarianismo possível de ser praticado na situação em que se encontrava.

O caso de Sebastião revela que a relação entre os conteúdos midiáticos e o vegetarianismo é dinâmica e está sujeita a adaptações à medida que os indivíduos buscam alinhar suas escolhas alimentares com suas necessidades e valores. Ao fornecer informações, dicas e ideias, esses conteúdos alimentam o interesse e o desejo de adotar diferentes formas de vegetarianismo. No entanto, a aplicação prática dessas escolhas pode ser influenciada por fatores individuais e contextuais. As pessoas tendem a refletir sobre a viabilidade de suas escolhas em suas realidades cotidianas e podem ajustar suas práticas vegetarianas de acordo com suas circunstâncias pessoais.

Contudo, mesmo que os meios midiáticos não tenham o propósito direto de influenciar a adesão ao vegetarianismo, é inegável que eles possuem uma notável capacidade de alimentar desejos ou expectativas de se aperfeiçoar ou aprofundar na prática. Embora Sebastião tenha sido impossibilitado pelas circunstâncias, durante sua entrevista ele expressou estar buscando informações sobre o crudismo, o que intensificou seu anseio de, um dia, abraçar essa forma ainda mais restrita de vegetarianismo. De maneira similar, Jasmine (vegana, 28 anos) também estava se informando mais sobre o frugivorismo, outra forma estrita de veganismo cujos participantes consomem majoritariamente frutas e, em alguns casos, sementes e nozes. Para ela, essa abordagem representa uma evolução do veganismo tradicional, e ela acalentava o desejo de, futuramente, incorporar esse estilo alimentar em sua vida.

Esses desejos, todavia, sempre interagem com a realidade concreta que, muitas vezes, é demasiadamente imponente e impede a sua materialização. Nesse sentido, tais objetivos podem ser considerados utópicos, pelo menos a curto prazo, dada a complexidade e as limitações que a vida impõe. Entretanto, é através do contato com os conteúdos midiáticos que essas pessoas constroem tais desejos, que podem, eventualmente, se concretizar ou se configurar como metas inspiradoras a serem perseguidas na prática do vegetarianismo.

O desejo de progredir na escala do vegetarianismo pode ser tão intenso que leva algumas pessoas a ignorar a realidade e considerar o veganismo como a única solução viável, quase como uma necessidade imposta pelo corpo. Quando as

As pessoas interagem com conteúdos relacionados à prática vegetariana por meio das redes sociais e outras mídias online, os algoritmos que governam o funcionamento dessas plataformas podem restringir a exposição a apenas essa temática, o que acaba reforçando os significados e razões em torno do vegetarianismo e impulsionando o engajamento ainda maior com essa dieta. Elza relata que em determinado momento de sua trajetória passou a fazer parte do grupo de Facebook “Ogros Veganos” e, ao interagir com os conteúdos postados nesse grupo, logo sua *timeline* apresentava apenas informações sobre veganismo. Esse fato fez com que ela aprendesse mais sobre as condições de produção dos animais, o que a fez se sentir uma boba por estar há dez anos comendo ovos e leite: “foi um choque pra mim... falei: caramba, eu tô há dez anos... a gente brinca, né? que é o bobolacto, né? Porque quem acredita no discurso de: ah, não, eu sou ovo-lacto e beleza, fala que é bobolacto” (Elza, 36 anos, vegana). Essa tomada de consciência fez com que Elza percebesse a importância e a necessidade de aderir ao veganismo. Apesar de ter construído um desejo a esse respeito, Elza enfrentava desafios práticos que tornava praticamente impossível seguir o veganismo, em especial naquele período em que manter uma prática vegetariana já era bastante desafiador. No entanto, ela conta que mais do que um desejo, ser vegana passou a ser uma necessidade, pois seu corpo passou a rejeitar os alimentos que ingeria que continham ovos ou leite. Sempre que os consumia, passava mal. Ela, então, “foi obrigada” a aderir definitivamente à prática vegana.

O exemplo de Elza demonstra que a estruturação da prática vegetariana através do relacionamento com os conteúdos midiáticos não é apenas uma questão de cognição, de aprendizagem dos códigos e das condutas aceitáveis. As informações que circulam nesses meios afetam quem interagem com elas, enfatizando como as práticas são resultados, também, de experiências emocionais. Para ilustrar e melhor esclarecer esse ponto, apresento na seção a seguir como esses conteúdos são, geralmente, midiáticos. Faço uma análise de um dos meios mais citados nas entrevistas: os documentários. Analisando seu conteúdo e como eles foram relatados nas entrevistas, aponto como os conteúdos midiáticos afetam quem interagem com eles, influenciando não só na decisão de aderir à prática vegetariana, mas como as praticantes se sentem em relação a ela.

9.2 A CONSTRUÇÃO IMAGINÁRIA DA PRÁTICA VEGETARIANA: SIGNIFICANDO A MORTE DOS ANIMAIS E DA RESPONSABILIDADE ATRAVÉS DOS DOCUMENTÁRIOS

Dentre os meios midiáticos presentes nas narrativas das entrevistadas, os vídeos e documentários apresentam uma importância ímpar na constituição da prática vegetariana. Assistir a essas produções têm se configurado como um procedimento quase padrão para a consolidação individual do vegetarianismo, em especial, no início da prática, algo que foi, de fato, reconhecido por algumas das participantes. Como coloca Julieta (vegana, 45 anos), “a partir do momento que você entra no mundo do vegetarianismo, do veganismo, você começa a ver vídeos... você começa a ver documentário...” Giulia (vegana, 31 anos) menciona, ainda, que acredita que esse é um caminho comum entre todas as pessoas que se aproximam da prática. Portanto, esse tipo de meio de comunicação a respeito do vegetarianismo tem garantido um status particular não só entre os demais meios midiáticos como, também, na constituição imaginária a respeito da prática vegetariana.

Os vídeos mencionados são predominantemente aqueles disponíveis na plataforma YouTube. Eles abrangem tanto produções de curta duração quanto conteúdos característicos da plataforma, como canais de opinião, onde uma pessoa apresenta dados e expõe sua perspectiva sobre determinado tópico. No entanto, a representação mais frequente das causas ligadas ao vegetarianismo foi construída em torno de referências a documentários, dentre os quais, os mais citados foram "*Cowspiracy: O Segredo da Sustentabilidade (2014)*" e "*A Carne é Fraca (2005)*". Essas obras foram mencionadas principalmente em duas ocasiões distintas.

Na primeira delas, os documentários foram mencionados como responsáveis pela adoção de algum nível da prática vegetariana. Em algumas situações, eles foram determinantes para que as pessoas aderissem ao estilo de vida vegetariano, enquanto em outras, foram responsáveis pelo engajamento em formas mais estritas dessa prática, como o veganismo. De fato, a maioria das vegetarianas e veganas que entrevistei mencionaram que esses documentários desempenharam um papel fundamental no processo de consolidação de suas práticas. Essas produções audiovisuais serviram como canais essenciais para a construção de estruturas de significado e aprofundamento do conhecimento relacionado às bases do vegetarianismo.

A exposição a essas produções midiáticas ocorreu em momentos variados, abrangendo períodos anteriores à adoção da dieta vegetariana, bem como durante o processo de assimilação dessa prática. Contudo, o mero contato com elas não é suficiente para resultar em uma transição dietética. Para que os documentários tenham esse efeito, é necessário que as pessoas estejam envolvidas, em algum grau, com a prática vegetariana, seja por meio do engajamento discursivo ou da adesão ativa a uma dieta isenta de carne. O caso de Sebastião (37 anos, vegetariano) é um exemplo. Conforme apresentei no Capítulo 7, sua interação com o vegetarianismo remonta à adolescência, quando sua afiliação com a Igreja Adventista do Sétimo Dia se intensificou. Consequentemente, ele já havia internalizado certos princípios que justificavam sua inclinação ao vegetarianismo. No entanto, sua decisão definitiva em abraçar plenamente esse caminho dietético se materializou principalmente após sua exposição ao documentário *A Carne é Fraca* (2005), como ele mesmo destaca:

[...] cheguei a assistir na época... me motivou bastante... o documentário *A Carne é Fraca*... assisti o documentário e falei: bom, eu preciso parar com isso... por questão de saúde, né? É uma questão humana... quando você pega, você tá contribuindo pro comércio de carne... contribuindo pra destruição global... pra destruição dos animais... conforme vai saindo, além de ter uma melhor de qualidade de vida, você tá contribuindo com muitas outras causas... (SEBASTIÃO, vegetariano, 37 anos)

Assim como em outros casos, Sebastião não aderiu ao vegetarianismo somente porque assistiu a um documentário. Diversas outras interações – sejam midiáticas ou não – contribuíram para a solidificação de sua decisão. No entanto, o documentário parece ter sido o gatilho para, finalmente, praticar o comer vegetariano. Em função da narrativa da Igreja Adventista, ele já acreditava que uma dieta vegetariana era melhor para a saúde do corpo. Através do documentário, essa justificativa foi, não só solidificada, como adicionada a outras razões, como a questão ambiental e a causa dos animais.

A segunda circunstância em que os documentários foram mencionados ocorreu quando as entrevistadas recorriam a esses recursos para fundamentar suas opiniões. No contexto da entrevista conduzida com Anna (23 anos, vegetariana), por exemplo, ao questionar se ela acreditava na existência de impactos decorrentes da abstenção do consumo de carne, ela afirmou afirmativamente e corroborou sua posição com dados apresentados no documentário *Cowspiracy: O Segredo da Sustentabilidade* (2014). Segundo sua narrativa, esse documentário expõe que a

abstenção do consumo de carne resguarda a vida dos animais e demanda uma área menor de terras, como ela coloca: "uma pessoa que consome carne utiliza 12 hectares de terra por ano, enquanto uma pessoa que não o faz requer apenas 3 hectares" (ANNA, vegetariana, 23 anos). Nessa linha, os documentários não apenas emergem como fontes informativas, mas também se configuram como fontes legitimadoras, conferindo maior credibilidade às temáticas associadas à prática vegetariana. Utilizando os dados apresentados em *Cowspiracy: O Segredo da Sustentabilidade* (2014), Anna constrói e ratifica seu argumento, sinalizando que os impactos de não comer carne podem não se evidenciar imediatamente, mas tenderão a se manifestar em um horizonte de longo prazo.

Uma década separa os dois documentários citados. A tecnologia de filmagem, os meios de divulgação, assim como o país de produção, conferem a cada um suas particularidades próprias. O documentário *A Carne é Fraca* (2005) foi lançado em 2005 em formato DVD, mas, atualmente, seus 54 minutos de filmagem são facilmente acessados por meio do YouTube. Ele é uma produção brasileira do Instituto Nina Rosa fundado pela pessoa que dá a ele seu nome com o intuito "de trabalhar a educação e sensibilização de humanos" em prol dos nossos irmãos animais, como ela menciona na apresentação de seu website. O documentário seria mais uma das estratégias educacionais do Instituto. Ele conta com entrevista a especialista a respeito dos direitos dos animais, ética e meio ambiente, além de visitas a locais de abate de animais e conversas com trabalhadores desses lugares e ativistas. A equipe diminuta, assim como a qualidade da captação de imagem e som sugerem o baixo investimento no documentário. Ainda assim, apresenta um enredo e objetivos claros e facilmente identificáveis. Por meio desses recursos, Nina Rosa Jacob apresenta a relação da produção industrial da carne com os desequilíbrios ambientais, o crescente mau trato de animais, além dos malefícios à saúde. Conseqüentemente, o documentário identifica a dieta baseada em plantas como a melhor alternativa para resolver os problemas citados. Apesar dos poucos recursos, a distribuição do documentário tem sido bastante eficiente dado não só às vezes em que ele fora citado pelas entrevistadas, como os números de acesso na internet. A versão que tive acesso na plataforma do Youtube conta com aproximadamente 740 mil visualizações.

O documentário *Cowspiracy: O Segredo da Sustentabilidade* (2014), por outro lado, apresenta as características de uma produção estadunidense com mais recursos financeiros. Lançado no ano de 2014, o documentário é oficialmente distribuído pela

plataforma de streaming Netflix e apresenta uma equipe técnica e de produção muito mais robusta. Apesar disso, seu enredo sugere que ele foi idealizado pelo produtor e ativista Kip Andersen. Apresentado como sua jornada pessoal em busca pela resposta da melhor forma de garantir a sustentabilidade do planeta, Kip Andersen passa a questionar o porquê das grandes organizações em defesa do meio ambiente não apontam a agricultura intensiva, em especial a dedicada a produção de carnes e laticínios, como a principal causadora aos danos ambientais. Com uma abordagem muito mais agressiva e desconfortável do que o primeiro documentário, *Cowspiracy: O Segredo da Sustentabilidade* (2014) se propõe mostrar a verdade escondida a respeito dos malefícios da indústria de proteína animal ao meio ambiente, aos animais e a saúde e, assim como *A Carne é a Fraca*, advoga pela dieta baseada em plantas, sobretudo a vegana, como a solução para os problemas por eles levantados.

Apesar de suas peculiaridades, ambos os documentários compartilham pontos convergentes. Esses pontos não apenas contribuem para a validação de seus argumentos, mas também se conectam com a vivência vegetariana das pessoas que entrevistei. Essas áreas de convergência abrangem quatro aspectos principais: (1) a caracterização da indústria de produção de carne como uma agente prejudicial ao meio ambiente, (2) a ênfase na redução do consumo como solução para os problemas apresentados, (3) à contribuição na construção de significados em torno da sensibilidade da morte dos animais e, por fim, (4) a carga emocional inerente aos conteúdos veiculados. Ao analisar os documentários, observei como esses elementos guardavam uma notável semelhança com a maneira pela qual as participantes conferiam significado às suas práticas vegetarianas.

Tanto no documentário *A Carne é Fraca* (2005) quanto no *Cowspiracy: O Segredo da Sustentabilidade* (2014), o principal argumento é de que a produção intensiva e industrial de carne e laticínios tem se constituído como um risco para o meio ambiente e levado às últimas consequências a forma violenta que os animais são tratados. Ambos, a partir de seus recursos específicos, apresentam dados a respeito da degradação dos solos, do uso indevido de água, da poluição de rios e mares e, principalmente, da emissão de gases nocivos à atmosfera e da desflorestação das florestas tropicais causadas pelo avanço da pecuária e dos métodos intensivos de produção de porcos e galinhas. Esses dados, em geral, são legitimados por meio da citação de fontes confiáveis como a FAO – Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura e, principalmente, através de

entrevistas com especialistas, como professores universitários ou pesquisadores climáticos, por exemplo. Além disso, por meio de visitas a fazendas, centros de criação de animais e abatedouros, os produtores dessas produções audiovisuais apresentam imagens que ilustram como essa indústria confina os animais a fim de aumentar a produtividade e o lucro. Essas condições frequentemente resultam em uma série de situações amplamente reconhecidas como maus-tratos, como o estresse dos animais, a separação precoce de filhotes, o tratamento dos animais como meros objetos, a restrição a espaços limitados e, inclusive, a modificação de elementos naturais dos animais, tanto em termos físicos quanto instintivos.

As representações visuais e argumentos destacados se concentram predominantemente nas principais figuras e atores desse setor industrial, que geralmente se referem à produção em larga escala de alimentos de origem animal, como carne, ovos e laticínios. O argumento central é que a lógica industrial subjacente ao modo de produção desses alimentos seria a principal responsável pelos riscos ambientais, os desafios enfrentados pelos animais e, por consequência, os impactos sobre a saúde dos seres humanos. De acordo com essa narrativa, ainda, a indústria adota diversas estratégias para evitar revelar os danos associados a seus produtos e os custos a eles relacionados para os consumidores. Isso ocorre mediante influência política, ameaças direcionadas a ativistas ou mediante campanhas publicitárias que associam seus produtos a imagens idílicas de um ambiente rural.

Essa perspectiva, que concebe a indústria como uma força alienante, é notavelmente consonante com aquela presente nas narrativas das participantes da pesquisa. Alberto (vegano, idade não informada) observa que devido aos "bilhões e bilhões de dólares" disponíveis para a indústria da carne, ela detém a capacidade de manipular a opinião pública, fazendo-a acreditar nos supostos benefícios à saúde de seus produtos. Alice (vegana, 28 anos) sustenta que é exclusivamente devido à influência da indústria que a carne é subsidiada; caso contrário, a produção desse item se mostraria ineficiente e dispendiosa. Por sua vez, Elza (vegana, 36 anos) compartilha que sua crença no ideal da "vaca feliz pastando no pasto" era sustentada pela indústria. Entretanto, após ter acesso a informações esclarecedoras, ela percebeu que estava sendo enganada por discursos mentirosos.

A ênfase na questão da morte dos animais é um elemento central que fundamenta essa argumentação, e nesse contexto, os documentários desempenham um papel crucial na moldagem das percepções, discursos e sensibilidades

relacionadas a esse tópico. Como já abordado, a adoção do vegetarianismo encontra justificativas em uma ampla gama de fatores, que vão desde preocupações ambientais até questões de saúde humana. No entanto, é notável que, na atualidade, a retórica do vegetarianismo esteja profundamente ligada às contradições inerentes ao sistema industrial de produção de alimentos. A maneira como a pecuária e a agricultura intensiva operam emergiu como uma das principais origens dos riscos associados à dieta, ao mesmo tempo que tem instigado dilemas éticos em relação ao tratamento dos animais com o intuito de tornar a produção mais eficiente e lucrativa. A resolução dessas questões, contudo, não parece convencê-los de que comer animais é uma solução sustentável. Isso se deve ao fato de que a morte dos animais ganhou proeminência como uma preocupação fundamental a ser mitigada por meio da prática vegetariana, sobretudo, quando se pratica formas mais estritas de vegetarianismo.

Como apresentei anteriormente, a discussão acerca da moralidade associada ao abate de animais não é novidade. Desde os primórdios do pensamento ocidental diversos filósofos exploraram as complexidades da relação entre humanos e animais, levantando questões morais intrincadas em torno do tratamento adequado a ser dispensado a outras formas de vida no planeta. Aristóteles, por exemplo, questionou a posição dos animais na hierarquia moral e argumentou que o status de um ser era determinado por sua capacidade de raciocínio e autodeterminação. Esse enfoque antropocêntrico, embora tenha sido amplamente aceito por séculos, foi desafiado posteriormente por filósofos mais contemporâneos, como Peter Singer. A obra seminal de Singer, "Libertação Animal", revolucionou o debate ético ao defender a ideia de igualdade de consideração moral para todos os seres sencientes, independentemente da sua capacidade cognitiva. Essa perspectiva alavancou discussões mais profundas sobre a exploração animal e a ética envolvida em suas mortes para fins humanos.

As transformações sociais e tecnológicas do século XX e XXI, incluindo a urbanização em massa e a disseminação globalizada de informações, inseriram uma nova dinâmica nesse diálogo. A mídia, em particular, emergiu como um agente poderoso na formação das atitudes e valores da sociedade moderna. Com o aumento da acessibilidade a informações e a sensibilização para questões éticas e ambientais, os produtos midiáticos adquiriram um papel proeminente em moldar a percepção pública sobre a morte dos animais para consumo humano.

A disseminação de documentários como *A Carne é Fraca* (2005) e *Cowspiracy: O Segredo da Sustentabilidade* (2014) exemplifica como a mídia contemporânea influencia a compreensão da morte animal no contexto alimentar. Através de imagens vívidas e narrativas impactantes, esses filmes destacam não apenas os problemas associados à produção de carne e laticínios, mas, principalmente, se dedicam a construir uma relação entre a morte animal e as escolhas alimentares. Sua retórica reforça a mensagem de que a morte animal não é um mero resultado inevitável da produção de alimentos, mas sim uma questão ética, sensibilizando o público e fomentando a conscientização em torno das implicações morais da morte animal para o consumo humano.

A sensibilidade à morte dos animais é predominantemente construída a partir da forma como o sistema industrial trata os animais. Os documentários, ao apresentarem seus argumentos acerca da crueldade inerente ao abate animal para a produção de carne, frequentemente recorrem a imagens provenientes dos centros de abate em larga escala. É por meio da conexão estabelecida entre essas imagens e a narrativa transmitida que a concepção da morte dos animais é consagrada como um fenômeno intrinsecamente antiético, o qual, por sua vez, legitima a adoção de práticas vegetarianas como uma alternativa ética e coerente.

A partir desse fundamento, emerge uma aversão geral à morte animal que transcende os limites do sistema produtivo industrial, ecoando em direção a qualquer forma de abate. Ainda que a maioria das imagens que evidenciam os dilemas éticos associados à morte dos animais derive das práticas das grandes indústrias de criação e processamento de carne, uma vez que a prática vegetariana é percebida como a única resolução viável para esse dilema, a aversão à morte, observada nas pessoas entrevistadas, amplia-se para abranger formas menos intensivas de criação animal passando a conferir a essas práticas um contexto de valores morais negativos tão relevantes quanto os aplicados pelas grandes indústrias. Em outras palavras, o ato de matar um animal, independentemente de sua finalidade, passa a ser considerado condenável, mesmo que ele ocorra de forma artesanal.

Muitas entrevistadas confirmaram que foi através dos documentários que construíram uma sensibilidade maior em relação à morte dos animais. Giulia (vegana, 31 anos) conta que conheceu o vegetarianismo através do seu irmão, o primeiro a aderir a essa prática de comer na família. No entanto, seu convencimento foi um processo de muitas pesquisas e contato com diferentes mídias, entre as quais os

documentários ocupam um lugar de destaque ao gerar a conscientização em relação à causa e à morte animal. Como ela ressalta, “eu acho que boa parte das pessoas que viram vegetariana acaba fazendo esse processo de ver todos os documentários, ficar chocada, assim” (GIULIA, vegana, 31 anos). É através do contato com esse tipo de conteúdo que muitas praticantes do vegetarianismo passam a entender a morte dos animais como algo ruim e a associar sentimentos negativos a esse ato. Um exemplo bastante significativo a esse respeito é caso de Diana (vegetariana, 31 anos). Ela conta que já havia presenciado abate de frangos em razão de seu curso de Engenharia de Alimentos. No entanto, foi somente após assistir a um documentário que passou a experimentar um desconforto emocional em relação a tal procedimento:

Diana: Do frango uhum, o do frango... Quando eu vi... tipo, não senti nada, assim, de diferente... mas depois que eu vi o os vídeos, acho que... do qual é o nome daquele vídeo? Que é de... que mostra os abates?

Virginia: *Cowspiracy*?

Diana: Não... Ele é bem famoso também. É... [...] Eu tenho até no celular. E depois que eu fui tendo essa, foi mais uma consciência que eu fui tendo dá... dos animais tem sentimentos... que eles também sofrem e tal, que daí foi me tocando, assim.

Virginia: E você não tinha essa consciência?

Diana: Acho que tinha, mas era superficial. (DIANA, vegetariana, 31 anos).

O relato de Diana aponta para a profunda influência que as produções midiáticas, em especial as mídias visuais como os documentários, detém na transformação da percepção a respeito de uma situação passada. Esse tipo de conteúdo oferece novas categorias de julgamentos a partir do discurso que emerge da prática vegetariana. Foi a partir desse contato, Diana passou a compreender a cena do abate como algo moralmente inadequado.

É importante ressaltar que a mídia não é o único meio pelo qual essa ressignificação da experiência pode ocorrer. Alberto (vegano, idade não mencionada) descreveu um episódio em sua infância no qual também testemunhou um abate de animais. Inicialmente, Alberto não recorda de ter experimentado uma emoção particularmente intensa em relação à cena presenciada. Entretanto, a dinâmica muda após sua namorada Jasmine (vegana, 28 anos) intervir na conversa resultando em uma nova interpretação de Alberto a respeito desse momento. Nesse sentido, a mesma lembrança passou a ser significada de forma distinta após o contato com o saber que estrutura o vegetarianismo.

Alberto: eu era bem pequeno, acho que tinha uns seis anos... quando eu tinha chácara ainda... mas, como adulto via aquilo como normal... eu via aquilo como normal também... realmente não tinha uma lembrança de ficar horrorizado... porque lembro que o meu pai tinha o cuidado de me tirar na hora do abate, aí depois, com o animal morto, eu ia pra ajudar a terminar de Jasmine: tão normal que tiram a criança pra não ver, né? supernormal.

Alberto: mas, assim, foi várias vezes assim... acho que isso foi uma das coisas que até me ajudou... você ver pessoalmente como funciona... depois que você pega, se você tem essa imagem na cabeça... você acaba percebendo que aquilo ali é algo completamente errado com o próprio animal

Durante a pesquisa, observei que a experiência de Diana e Alberto em presenciar o processo de morte de algum animal não é singular. Surpreendeu-me a constatação de que várias pessoas haviam testemunhado algum tipo de abate. Em muitos casos, o abate testemunhado se relacionava a frangos, particularmente em contextos domésticos, quando essa prática era mais difundida, especialmente em cidades do interior. Em contraste com os relatos de Diana e Alberto, a maioria das pessoas expressou choque ou desconforto diante dessa vivência. Tais sentimentos geralmente se manifestavam na forma de aversão ou compaixão em relação aos animais sacrificados. Essa experiência desagradável estava predominantemente ligada à falta de familiaridade com o processo de abate, em grande parte ocorrendo durante a infância ou início da adolescência. É em função disso que essa vivência não se mostrava necessariamente incompatível com o consumo da carne dos animais abatidos. Esse ponto fica evidente quando consideramos o relato de Gastão (dieta cárnea reduzida, 36 anos), que compartilhou suas percepções após eu ter perguntado o que ele sentia quando via sua mãe matando as galinhas que criava. Sua resposta sugere que a experiência desagradável e emocionalmente desconfortável não necessariamente se traduzia em uma rejeição completa ao consumo de carne proveniente dos animais abatidos:

[...] ah, um pouco assustado, assim... com as galinhas eu tinha pouco de dó de ver o bicho morrendo. Mas, aceitava aquilo como uma coisa natural, sabe? Não como uma coisa que: tadinha, não vou comer a carne da galinha... eu comia, sabe? Mas era uma sensação um pouco de respeito também, sabe? Poxa a galinha morreu lá, só tinha uma galinha pra matar. Tem que comer essa carne aí. Essa sensação assim, sabe. Não vai jogar a carne da galinha fora, não vai deixar estragar a carne. Você vai preparar, vai fazer... acho que era uma relação desse tipo assim (GASTÃO, dieta cárnea reduzida, 36 anos).

Gastão vem de uma família do interior de Minas Gerais cujas condições de vida, sobretudo nos anos de 1980, não eram fáceis. O acesso à carne era dificultado

e deveria ser valorizado quando se tinha esse alimento. Mesmo tendo experienciado qualquer tipo de desconforto ao ver a mãe abatendo as galinhas, esse sentimento deveria ser suprimido em função do valor – econômico e simbólico – que a carne desses animais detinha.

Os relatos sugerem que essa sensibilidade tende a diminuir na medida em que a exposição a situações de abate se torna mais constantes. No entanto, a transformação das condições de vida e a evolução das regulamentações relativas ao abate no contexto brasileiro resultaram na transferência dessa atividade para fora do âmbito doméstico. Além disso, o processo de crescente urbanização contribuiu para que a vivência dessas situações se torne cada vez mais rara, e em alguns casos, inexistente. Como resultado, a construção de imagens e percepções acerca do abate de animais e dos produtos resultantes desse processo ocorre predominantemente não através da experiência direta, mas sim por meio de intermediários comunicacionais que não são isentas, promovendo sempre os pontos que procuram destacar. Enquanto a propaganda relacionada a produtos de origem animal tende a praticamente excluir qualquer menção ao abate dos animais, as mídias que favorecem o vegetarianismo frequentemente colocam essa temática em destaque. Nesse contexto, a abordagem dessas mídias está associada à representação do sofrimento infligido aos animais pela ação humana. Essa abordagem tende a enfatizar os aspectos cruéis da relação entre humanos e animais, visando promover a conscientização sobre as implicações éticas e fomentar mudanças nas escolhas alimentares.

O caso de Anna (vegetariana, 23 anos) é demonstrativo desse argumento. Ela também havia vivenciado situações de abate de animais durante sua infância e, como ocorreu com as demais participantes, esses eventos não foram determinantes para sua transição para uma dieta vegana ou para a adoção de uma perspectiva moralmente condenatória em relação ao ato de matar animais. No seguinte trecho de seu relato, Anna estabelece uma ligação direta entre o processo de abate de animais e o sofrimento que os animais experimentam. Notavelmente, a base dessa associação não deriva de suas experiências pessoais com o processo de abate, mas sim de imagens que ela nunca testemunhou diretamente. Suas referências e exemplos são congruentes com aqueles apresentados nos documentários, nos quais a morte dos animais é concebida por meio das práticas industriais de produção de carne:

[...] à dor, a dor que eles sentem possivelmente na hora que vai pro abate... o medo de você não saber o que vai acontecer... você estar indo prum caminhão que vai direto pro matadouro... não sei, assim, tipo... o lugar de criação que é muito apertado dos porcos, por exemplo... que são um metro cúbico pra cada porco... e a exploração... meio que estupra o bicho pra gerar novos e você ir e matar o mesmo... aquele que você já estuprou, já sofreu e daí você ainda vai matar eles... sentir dor e, né? (ANNA, vegetariana, 23 anos).

A prática vegetariana se desenvolve majoritariamente em contextos urbanos, sendo que essa peculiaridade intrínseca à sua adoção acarreta implicações significativas na forma como a morte de animais é percebida e interpretada. Esse afastamento dos processos de produção alimentar, inerente à realidade urbana, tende a gerar uma desconexão da experiência cotidiana da morte e, paradoxalmente, contribui para a intensificação da sensibilidade em relação a esse fenômeno. Dessa forma, o que determina a sensibilidade e a resposta emocionalmente negativa à morte dos animais é a distância que a maioria das pessoas, hoje em dia, tem dos processos – sejam industriais ou não – de abate desses seres. O afastamento dessas experiências do cotidiano impede a construção de uma percepção de normalidade em torno desses procedimentos, resultando na intensificação da sensibilidade à morte. Essa sensibilidade é, por sua vez, mediada pelos meios de comunicação, que desempenham um papel singular na formulação das percepções sobre o abate animal.

A intermediação midiática contribui para a formação de imagens e interpretações relacionadas a morte dos animais, podendo também interagir com experiências concretas em torno do fenômeno geral da morte, contribuindo para a sua significação. Um exemplo particularmente significativo que ilustra essa dinâmica é outro relato de Anna (vegetariana, 23 anos). Para ela, a consolidação definitiva de sua prática vegetariana teve origem em uma visita ao Instituto Médico Legal (IML) que ela realizou como parte de uma atividade de seu curso de graduação. A experiência sensorial de entrar em contato com o corpo humano morto imediatamente a remeteu a um açougue. Essa associação entre o contexto do IML e um ambiente de abate de animais estabeleceu uma conexão entre a carne consumida e um animal morto. Essa percepção transformadora foi fundamentada na compreensão de que as sensações visuais e olfativas previamente experienciadas nesses espaços eram associadas à carne. Ao perceber que essas mesmas sensações também eram presentes em um

contexto em que corpos humanos falecidos eram manipulados, a percepção sobre a carne mudou profundamente.

A experiência de Anna, em alguma medida, se alinha a perspectiva defendida por Carol Adams (1990), uma das mais influentes pensadoras e militantes do veganismo. De acordo com ela, os pedaços de carne dispostos em bandejas nos supermercados são frequentemente desvinculados de qualquer representação dos animais e de sua morte. Segundo Adams (1990), as narrativas alimentares frequentemente servem para obscurecer ou minimizar a realidade da exploração e abuso de animais na indústria agrícola e pecuária¹⁵. Nesse contexto, o fato de Anna ter relacionado a carne à morte somente após a visita ao IML, em certo grau, confirma esse postulado. Entretanto, é preciso esclarecer que sua decisão de aderir à prática vegetariana não deriva unicamente dessa experiência. O sentimento de repulsa que Anna experimentou em relação à morte, e conseqüentemente à carne, estava intimamente relacionado à intermediação midiática que atribui uma conotação moralmente censurável à morte animal, bem como ao sofrimento infligido aos animais. Isso pode ser constatado também ao examinar as narrativas das participantes da pesquisa que mantêm uma dieta cárnea.

Belle (dieta cárnea, 38 anos), Ariel (dieta cárnea, 39 anos) e Gastão (dieta cárnea reduzida, 36 anos) compartilham não apenas o consumo de carne em suas dietas, mas também a experiência com o abate de animais durante suas infâncias, estabelecendo uma conexão precoce entre a carne e o ato da morte animal. Embora todas tenham relatado ter experimentado algum nível de desconforto perante as situações de abate, ao longo do tempo elas interiorizaram a morte como um componente intrínseco e natural da prática do comer. Produções audiovisuais, como os documentários mencionados, buscam não somente estabelecer uma relação direta entre o consumo de carne e o processo de abate dos animais, mas também questionar a aceitação dessa relação como algo inerente e incontestável. No entanto, Belle, Ariel e Gastão, apesar de demonstrarem algum nível de consciência em relação ao discurso vegetariano, tiveram uma interação limitada com seus postulados, o que

¹⁵ Este argumento compreende o conceito desenvolvido por Adams (1990) de referente ausente. Esse conceito se refere à ausência de representação de seres humanos e animais nas narrativas alimentares. Adams argumenta que a maioria das narrativas alimentares oculta ou nega a realidade da exploração e abuso de animais na agricultura e pecuária, o que cria uma ausência de consideração e conscientização sobre a vida dos seres vivos envolvidos na produção de alimentos.

contribuiu para a preservação da visão naturalizada da morte associada à alimentação.

De fato, o atual padrão de consumo de carne é caracterizado por uma desconexão marcante em relação à morte dos animais. No entanto, paradoxalmente, é essa mesma distância que viabiliza a prática contemporânea do vegetarianismo. É o fato de existir essa distância que existe a surpresa quando um significado é ligado ao outro. A associação entre esses dois elementos é capaz de desencadear uma reação sensível e surpreendente à morte dos animais. Contudo, o que os relatos das entrevistadas sugerem é que essa relação raramente surge a partir de uma experiência corporificada. Em grande parte das situações, essa conexão é estabelecida por intermédio de discursos midiáticos que não apenas oferecem as imagens que passarão a compor a representação mental dos abates animais, mas também moldam uma narrativa específica sobre como tais imagens devem ser interpretadas.

Conforme comentei, os conteúdos veiculados por meio dos documentários adotam uma abordagem altamente emotiva em sua transmissão visando gerar uma resposta emocional dos telespectadores. Além de fornecer informações factuais a respeito das práticas de produção de carne na contemporaneidade, eles também buscam instigar reações emocionais por meio de estratégias visuais, tais como a exibição de cenas de abate, seleção de animais e confinamento de bezerros. Outra tática empregada reside na seleção meticulosa de termos, cujo objetivo é conferir novos significados – muitas vezes atrelados ao nojo ou à repulsa – aos produtos reconhecidos oriundos dessa indústria. Nesse sentido, ovos são frequentemente são descritos como "menstruação de galinha", o leite é referenciado como "secreção de vaca" ou "alimento de bezerros", e a prática de inseminação é analogamente equiparada a um ato de "estupro". Entretanto, o termo que se destaca por sua capacidade de incitar desconforto e desestabilizar as convicções previamente estabelecidas acerca da produção de carne é "assassinato", o qual passa a ser empregado para denotar o abate de animais.

Esses recursos são amplificados pela adoção de uma narrativa centrada na responsabilidade individual que os documentários adotam. A percepção de que a escolha e o consumo do que se come são considerados como a raiz fundamental dos problemas identificados intensifica os sentimentos desagradáveis provocados pelas imagens e argumentos apresentados por essas produções, em especial em relação à

morte e o sofrimento dos animais. Isso se deve a associação estabelecida entre a escolha pessoal de comer carne e a existência dos problemas relacionados a sua produção. Apesar da produção intensiva e industrial de carnes e laticínios ser apontada como a principal causadora dos danos ambientais e éticos em relação aos animais, as estratégias de resolução delineadas nos documentários raramente passam por qualquer alternativa produtiva ou de melhora dessa indústria. É, sobretudo, por meio do consumo que os documentários enxergam estar a solução para os problemas que elas apontaram, como destacado na fala da jornalista Flávia Lipe em entrevista ao documentário *A Carne é Fraca* (2005):

O segredo do vegetarianismo está no consumo, ou melhor, no não consumo; ou no consumo consciente. E se a gente puder levantar a bandeira do vegetarianismo ser um consumista, mas um consumista do bem, uma pessoa que passa a consumir a bondade, a alegria, os alimentos e os produtos super bem selecionados (LIPE em *A Carne é Fraca*, 2005).

Consequentemente, as seleções alimentares, ou seja, as escolhas sobre o que consumir ou não, são centralizadas como o principal mecanismo proposto para mitigar os impactos decorrentes da produção de carne. No documentário "*A Carne é Fraca*", a Professora Sônia T. Felipe, especialista em Ética e Filosofia na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), ressalta que a reflexão política sobre a eliminação de práticas injustificáveis ocorre por meio das ações de compra no ambiente supermercadista, pois, como ela argumenta, "é no supermercado que **eu alimento** o trabalho, o sistema de produção daquelas mercadorias". (FELIPE, 2005, em entrevista concedida ao documentário *A Carne é Fraca*, grifo nosso). A premissa subjacente a essa abordagem é que o ato de consumir carne equivale a apoiar a própria indústria cujas práticas estão sendo questionadas. Não só isso, o "eu" que destaquei na fala da professora Sônia indica que seria esse consumo a razão da existência desse método de criação de animais intensivista e eticamente controversas.

A alegação "Eles matam porque você come" é amplamente propagada por muitas campanhas em prol do vegetarianismo. Esse argumento destaca que a renúncia ao consumo de carne implicaria automaticamente na extinção dessa indústria e, consequentemente, os danos causados por ela seriam revertidos. Essa perspectiva é defendida por um dos entrevistados no documentário *Cowspiracy: O Segredo da Sustentabilidade* (2014), o Dr. Will Tuttle.

Se todos nós, como sociedade, adotássemos uma dieta vegana e nos afastássemos do consumo de alimentos de origem animal em direção a uma dieta baseada em plantas, o que aconteceria? Se não matássemos todas essas vacas e não as comêssemos, não precisaríamos reproduzir todas essas vacas, pois estamos constantemente reproduzindo vacas, galinhas, porcos e peixes. Estamos os reproduzindo repetidamente, implacavelmente. Portanto, se não os reproduzíssemos, não precisaríamos alimentá-los. Se não precisássemos alimentá-los, não precisaríamos dedicar toda essa terra ao cultivo de grãos, legumes, e assim por diante, para alimentá-los. Assim, as florestas poderiam se recuperar. A vida selvagem poderia retornar. Os oceanos se recuperariam. Os rios voltariam a correr limpos. O ar se renovaria. Nossa saúde melhoraria (Dr. Will Tuttle, ambientalista e autor do livro *The world peace diet* In: *Cowspiracy: O Segredo da Sustentabilidade*, 2014, tradução nossa)

A maioria das entrevistadas compartilhava dessa visão. No encerramento das entrevistas, era uma prática recorrente que eu questionasse se as participantes consideravam mais pertinente direcionar os esforços para mudanças no consumo ou na produção de carne. Entre as praticantes do vegetarianismo, apenas uma sinalizou os métodos produtivos. As demais sustentavam a convicção de que a solução para as problemáticas inerentes à produção de carne e laticínios residia nas transformações do consumo e na sensibilização daqueles que consomem tais produtos. Jasmine (vegana, 28 anos), por exemplo, acredita que o consumo é a raiz de todo o problema; “se a gente reduzir o consumo automaticamente vai diminuir essa cadeia toda... eu acho que sim, a gente deveria diminuir o consumo” (JASMINE, vegana, 28 anos). Seu namorado concorda com essa perspectiva. De acordo com ele, é por meio das ações individuais que os movimentos coletivos são formados, conforme expresso em suas palavras:

[...] comentários que a gente sempre recebe: ah, não muda nada... pois é, mas se eu fizer isso, outra fizer isso... nós vamos se tornar um coletivo... então, tenho que fazer a minha parte... se eu não fizer minha parte de não jogar o lixo no chão... provavelmente também não jogue... então, acredito que com o veganismo seja a mesma coisa... então, automaticamente o individualismo vira coletivismo... vai ser gradual e vai ser natural... (ALBERTO, vegano, idade não mencionada).

Esse é precisamente o mesmo argumento postulado pelos documentários. Um dos entrevistados em *A Carne é Fraca* (2005), João Meirelles Filho, explica que são as ações invisíveis, ou seja, quando não estão sujeitas a demandas ou vigilâncias imediatas, multiplicada por milhares que poderão modificar a demanda pela carne. Portanto, há diversos elementos concordantes entre as narrativas das entrevistadas e as apresentadas pelos documentários, sugerindo que, mesmo que tais produções

não tenham sido diretamente mencionadas pelas entrevistadas, sua influência permeia as formulações delas a respeito dos riscos inerentes à produção de carne. Tanto as entrevistadas quanto os documentários defendem que a responsabilidade pela resolução dos impactos negativos da produção de carne, ovos e laticínios. Nesse sentido, caso haja um dilema análogo à questão da origem entre o ovo e a galinha, isto é, se é a oferta que antecede a demanda ou o contrário, tal dilema não encontra paralelo nos discursos que contribuem para a construção de significados em torno da prática vegetariana. Seria claramente a demanda que geraria a oferta de produtos animais e, conseqüentemente, todos os problemas associados a sua produção. Estaria, portanto, nas mãos, ou melhor, no ato de escolha de cada indivíduo, o poder de mudar esse cenário, como sugere o produtor de *Cowspiracy: O Segredo da Sustentabilidade* (2014): **“Eu percebi que tinha a escolha** todos os dias de economizar mais de 1.100 galões de água, 45 libras de grãos, 30 pés quadrados de terra florestada, o equivalente a 10 libras de CO₂ e a vida de um animal. Todos os dias” (Kip Andersen In: de *Cowspiracy: O Segredo da Sustentabilidade*, 2014). Dessa forma, os problemas complexos associados à pecuária e à agricultura intensiva se reduzem a um ato de escolha durante as compras do supermercado.

O exercício da cidadania através das práticas de consumo não é um fenômeno recente, tampouco é uma exclusividade das práticas vegetarianas. Diversos movimentos sociais têm emergido por meio das práticas do comer, ou seja, através das escolhas dos alimentos que se consome como forma de participação política. Os atores desses movimentos não se limitam aos consumidores engajados em formas mais institucionalizadas de ação política, mas, como destacam Portilho, Castañeda e Castro (2011), “ênfatisa também, e principalmente, aqueles atores sociais ‘não organizados’ e difusamente politizados que se situam entre o anonimato e a vontade de exercer um papel político” (PORTILHO; CASTAÑEDA; CASTRO, 2011, p. 102). Esse tipo de ação coletiva reflete as influências da globalização e a crescente complexidade das sociedades contemporâneas, nas quais as decisões políticas exercem um impacto cada vez mais significativo na vida cotidiana (GIDDENS, 1991). Este fator, em combinação com o avanço das tecnologias de informação e comunicação, facilita a interconexão entre pessoas de diversas localidades, fomentando a criação de movimentos sociais transnacionais e a ampliação de consciências políticas diversificadas (*Ibid.*). Deste modo, atividades cotidianas como se alimentar, vestir-se ou deslocar-se passam a ser impregnadas por

práticas políticas que ressaltam, de maneira crescente, a convicção de que os indivíduos são corresponsáveis pelas implicações globais de suas escolhas, especialmente no âmbito do consumo, conforme sumarizam Portilho, Castañeda e Castro (2011) ao discutirem o consumo alimentar:

[...] no momento em que os consumidores se dão conta dos riscos associados ao consumo de alimentos, ingressam na arena política que, no campo da alimentação, se caracteriza pelo crescente número de escândalos alimentares e conflitos de controle e regulação, bem como pelo grande número de discursos conflituosos. Desta forma, alguns consumidores constroem suas práticas cotidianas de alimentação como uma ação política individualizada, local e orientada para uma solução concreta em relação aos riscos que percebem. Quando os consumidores negociam as normas sociais das práticas de consumo alimentar, eles estão negociando o controle de suas próprias práticas de consumo. (PORTILHO, CASTAÑEDA, CASTRO, 2011, p. 105).

Giddens (1991), ao desenvolver sua teoria sobre as práticas políticas cotidianas, que ele conceituou como "política-vida", ressalta que essa perspectiva não implica uma transferência completa de responsabilidade das instituições políticas para os indivíduos. Contudo, o que os documentários e o resultado das entrevistas sugerem é que, uma vez formulada a percepção individual da responsabilidade, ela ganha protagonismo na forma como o vegetarianismo é percebido e qualificado. Como consequência, o que se observa é que o objetivo da prática vegetariana é transferido da solução dos riscos que percebem para um constante gerenciamento das próprias ações. Em outras palavras, ao enquadrar o vegetarianismo como uma forma de ação política individual, o foco das ações tende a repousar na regulamentação das normas sociais de consumo, promovendo assim uma politização e moralização dessa prática. Nesse sentido, o intuito parece ser menos a resolução direta dos riscos associados e mais a administração de uma prática alimentar que evita a exposição a esses riscos.

De maneira similar à conclusão de Foucault (2018), em que ele destaca que a essência da filosofia reside na prática, não apenas no discurso isolado, mas sim nas múltiplas "práticas" do cotidiano (FOUCAULT, 2018, p. 221), o vegetarianismo pode ser considerado uma filosofia que encontra sua síntese na prática. Dessa forma, "trata-se simplesmente do próprio sujeito" (*Ibid.*). O objeto da prática vegetariana, portanto, é a própria praticante. São suas ações cotidianas que qualificam o vegetarianismo e devem ser nelas que a atenção deve se concentrar. Fazendo, ainda, um paralelo com Foucault (2018), "quer dizer que é na relação consigo, no trabalho

de si sobre si, no trabalho sobre si mesmo, nesse modo de atividade de si sobre si” (*Ibid.*) que o vegetarianismo se atesta e se manifesta. A discursividade dos meios de comunicação não somente introduz os motivos para aderir ao vegetarianismo, mas, principalmente, reforça que é por meio das práticas diárias, aqui compreendidas como as escolhas alimentares e de consumo, que o vegetarianismo efetivamente se constitui.

Como previamente analisado, a prática do vegetarianismo geralmente está fundamentada em motivações éticas, ambientais e de saúde. Nesse contexto, é notório que os indivíduos que adotam tal dieta frequentemente internalizam a crença de que estão fazendo uma escolha moralmente superior, alinhada com valores de preservação animal e sustentabilidade ambiental. A ênfase na escolha individual presente na construção discursiva do vegetarianismo, frequentemente conduz a uma autorregulação dos padrões alimentares a fim de conformar-se com as normas do vegetarianismo. Um desdobramento decorrente dessa perspectiva é a possibilidade de emergirem sentimentos de culpa ou inadequação caso esses indivíduos não se mantenham consistentes com os preceitos vegetarianos. Essa dinâmica foi amplamente observada nas entrevistas que realizei, como será abordado na próxima seção.

9.3 ATRIBUIÇÃO DE RESPONSABILIDADE NA PRÁTICA VEGETARIANA: A EXPERIÊNCIA EMOCIONAL DA CULPA

Como vimos, a prática vegetariana é frequentemente permeada por um foco na atribuição de responsabilidade individual, acompanhado por um conteúdo moral enraizado em preocupações éticas, ambientais e de saúde. Esse enfoque é amplificado pela mídia, que desempenha um papel importante na disseminação e reforço desses valores. Os produtos midiáticos contemporâneos como documentários, redes sociais, vídeos de internet e campanhas, propaga a ideia de que a escolha de adotar uma dieta vegetariana representa uma ação consciente e virtuosa, capaz de mitigar as implicações negativas associadas à produção de carne. Como resultado dessa intermediação, os indivíduos que adotam o vegetarianismo são incentivados a enxergar suas escolhas alimentares como um meio de promover mudanças positivas tanto em termos pessoais quanto sociais. No entanto, a auto atribuição de responsabilidade, ao mesmo tempo que pode gerar um sentimento de

empoderamento, pode levar a conclusão de que são culpados pelas consequências danosas resultantes da pecuária intensiva e industrial.

Segundo a abordagem de Turner (2008), as emoções podem ser direcionadas para uma variedade de objetos. Quando se trata das pessoas, elas podem ser direcionadas a si ou ao(s) outro(s). O sentimento de culpa é resultado de algum tipo de atribuição direcionada ao *self*. Na metodologia do autor (TURNER, 2008; 2010), essa emoção é classificada como de segunda ordem, resultante da elaboração de um conjunto de emoções primárias. A culpa resultaria de uma combinação de desapontamento-tristeza devido a atos causados pelo *self*, com uma quantidade menor de aversão e medo em relação ao *self* e uma quantidade ainda menor de raiva pelas consequências para o *self* (TURNER, 2010). Embora similar à vergonha, a distinção entre ambos reside no fato de que a culpa é experimentada quando a pessoa acredita ter transgredido um código moral do grupo ao qual pertence (*Ibid.*).

Portanto, existem dois componentes fundamentais do sentimento de culpa: o desapontamento direcionado a si e a percepção do que se acredita que os outros esperam de si. Esses elementos se interligam e contribuem para a emergência da culpa, influenciados pelo conteúdo moral das expectativas subjacentes. Nesse sentido, quando as praticantes do vegetarianismo experienciam sentimentos de culpa, estão, em essência, experimentando algum grau de desapontamento ou tristeza em relação aos atos que estão cometendo. Esses atos seriam majoritariamente resumidos no consumo de carne e outros produtos de origem animal. O desapontamento e a tristeza decorrem da internalização de valores morais inerentes à prática vegetariana. Tais sentimentos podem emergir por um ou vários dos seguintes aspectos:

- Ingerir carne resulta na morte de animais, e a morte é algo condenável;
- O consumo de carne acarreta riscos ambientais, sendo que a questão ambiental tem sido cada vez mais avaliada sob a ótica ética;
- O consumo de carne tem efeitos adversos na saúde humana, uma dimensão que também tem sido impregnada de conotações morais.

Todos esses aspectos se ancoram em fundamentos morais, estabelecendo uma estrutura de certo/errado, aceitável/inaceitável, e essas normas pautam as expectativas relacionadas às escolhas individuais sobre o que se deve ou não comer. Dessa forma, para que o sentimento de culpa se manifeste, as praticantes do vegetarianismo devem ter internalizado, ou ao menos se identificado, com essas

expectativas e, principalmente, com a moralidade vegetariana. O sentimento de desapontamento-tristeza e, por conseguinte, de culpa, emerge da percepção de que as expectativas da prática não estão sendo atendidas, como descrito por Turner (2008):

Se os indivíduos atribuem a si mesmos a origem das emoções negativas como resultado de sanções ou falha em atender expectativas, é provável que sintam variantes de decepção-tristeza; e, se a falta de recebimento de sanções positivas ou o atendimento às expectativas for avaliado em termos morais, eles também experimentarão culpa. (TURNER, 2008, p. 330 tradução própria).

Conforme o que foi indicado por algumas entrevistadas, ao adquirirem conhecimento das implicações da produção de carne, o ato de consumir produtos de origem animal passou a ser associado a um desconforto moral, caracterizado, sobretudo, pela percepção de que estavam fazendo algo errado. Conseqüentemente, a persistência no consumo de produtos de origem gerou um sentimento de desapontamento em relação a si. Adotar práticas vegetarianas emerge, então, como um meio de evitar tais emoções negativas e de se conformar à nova moralidade apreendida. Nesse sentido, a experiência emocional da culpa pode ser compreendida como um fator determinante na disposição para o agir vegetariano.

Tanto Turner (2008) quanto Barbalet (2001) defendem que a culpa e a vergonha são emoções fundamentais no controle social, e embora compartilhem um conteúdo moral intrínseco, distinguem-se principalmente pelo resultado que produzem. A vergonha tem a tendência de restringir ou inibir a ação, levando a pessoa a evitar ou se afastar do comportamento que causou o sentimento. Por outro lado, a culpa possui uma natureza mais ativa, impelindo o indivíduo a tomar medidas e modificar sua conduta para alinhar-se com os códigos morais estabelecidos pelo grupo social, como Turner (2008) descreve:

[...] Quanto mais os indivíduos experimentam culpa, mais propensos estão a se envolver em rituais de reparação que restauram os laços sociais, resultando em sanções positivas por parte dos outros. Isso, por sua vez, aumenta o fluxo de emoções positivas e o comprometimento com os outros, o encontro e, potencialmente, com estruturas meso e macro nas quais o encontro está inserido. (TURNER, 2008, p. 330, tradução nossa)

Contudo, diferente do que propõe Turner (2008) nesse trecho, quando identifiquei esse sentimento, em geral, ele não estava atrelado a uma experiência

próxima com outras praticantes do vegetarianismo – ou nos encontros, como o autor coloca. Ao contrário, a culpa emerge quando as vegetarianas e veganas se relacionavam com algum produto discursivo midiático. Como apresentei anteriormente, através dos meios de comunicação, a moralidade vegetariana é assimilada, levando à internalização das normas que determinam o que é considerado certo e apropriado em relação a essa prática do comer. As bases simbólicas e éticas do vegetarianismo são internalizadas pelas praticantes, estabelecendo novos critérios de avaliação tanto para si mesmas quanto para os outros, além de influenciar suas próprias ações. Nesse processo, o sentimento de culpa emerge quando elas avaliam que suas performances do comer estão em desacordo com o que passaram a compreender como o correto.

Isso se manifesta, também, quando alguma praticante tem o desejo de avançar na escala vegetariana, porém encontra obstáculos para fazê-lo. A exposição ao conteúdo midiático pode suscitar o desejo não somente de adotar o vegetarianismo, mas também de aderir a formas mais estritas dessa prática. Dessa maneira, uma vegetariana pode aspirar a se tornar vegana, enquanto alguém que já siga o veganismo pode almejar aderir a práticas ainda mais restritas, como uma dieta baseada exclusivamente em alimentos crus. Esse desejo emerge porque, dependendo do conteúdo que a pessoa interage, pode internalizar que essas formas mais estritas são moralmente superiores. Realmente, quando Elza (vegana, 36 anos) chama as pessoas que praticam o ovo-lacto-vegetarianismo de “bobolachos”, ela está não apenas emitindo um julgamento negativo sobre essas pessoas, mas também avaliando-as como de menor valor por “ainda” se deixarem influenciar por um discurso que ela acredita ser falacioso.

Essa aspiração, no entanto, nem sempre se traduz na efetivação dessas práticas. Limitações financeiras, de tempo e até mesmo discordâncias com preferências e rotinas familiares podem atuar como obstáculos à adoção do vegetarianismo e suas diferentes formas. Contudo, tais restrições frequentemente engendram sentimentos de tristeza em relação ao próprio eu que, por conseguinte, experimenta o sentimento de culpa por não conseguir implementar a mudança desejada. Por exemplo, Anna (vegetariana, 23 anos) compartilhou que deseja adotar o veganismo. No entanto, sua agenda acadêmica e, sobretudo, os custos adicionais associados a essa dieta a impedem de incorporá-la em sua alimentação. Essas restrições justificam a sua não adesão ao veganismo, apesar de ela considerar essa

a melhor forma de praticar o vegetarianismo. Consequentemente, ela se sente culpada por continuar a consumir produtos de origem animal, como ovos e laticínios:

Anna: Queria parar justamente por isso. Pela culpa e porque sei que o que eu estou causando...

Virgínia: o que você tá causando?

Anna: o sofrimento de vários animais. Que mesmo vivos sofrem mais ainda que se estivessem mortos. (ANNA, vegetariana, 23 anos)

Anna está a algum tempo interagindo com a prática vegetariana e à medida que sua interação com essa prática se aprofunda – tanto nos fazeres quanto nos dizeres – ela passa a compartilhar a percepção de que o veganismo representa a abordagem mais adequada e moralmente superior. Ao ter essa certeza, as práticas reprováveis pelo veganismo, como o consumo de ovos e laticínios, são interpretadas como moralmente censuráveis. Como resultado, as praticantes podem experimentar sentimentos de desapontamento em relação a si próprias quando se encontram nesse contexto – seja porque cedem à tentação (talvez devido a uma preferência por queijos, por exemplo) ou porque enfrentam dificuldades impostas por fatores externos que restringem sua capacidade de agir de acordo com suas aspirações.

Ao recorrer às razões estruturais para explicar a impossibilidade de adotar algum nível da prática vegetariana, essas pessoas estão, também, aliviando as possíveis atribuições negativas ao seu eu. Conforme delineado por Turner (2008, 2010), é uma característica comum das pessoas acionar o que ele denomina de mecanismos de defesa para evitar sentimentos desagradáveis. Esse mecanismo é caracterizado por uma transferência de responsabilidade de si para uma outra causalidade que justifique seus atos ou experiências. Pelo fato de emoções como a culpa serem extremamente dolorosas para as pessoas, elas estariam constantemente tentando evitar a autoatribuição, buscando transferir essa responsabilidade para uma entidade externa.

Segundo a argumentação de Turner (2010), essa entidade externa frequentemente assume a forma de uma unidade na mesoestrutura ou na macroestrutura, tal como a cultura ou a indústria, uma vez que é na microestrutura que as pessoas experimentam sanções positivas ou negativas de forma mais direta e, portanto, buscam proteger esse domínio:

A dinâmica de atribuição é a mais provável de todos os mecanismos de defesa para levar a resposta emocional além do "culpar" os outros em encontros locais e estruturas de nível meso (unidades corporativas e categóricas) para macroestruturas e cultura, se as emoções despertadas forem suficientemente intensas e se não puderem ser expressas em encontros locais inseridos em unidades corporativas e categóricas. A atribuição opera como o sistema de orientação de um míssil teleguiado pelo calor, afastando as emoções negativas do eu (para se proteger) e do encontro local (onde os outros podem sancionar negativamente uma pessoa com sua raiva), em direção às mesoestruturas e macroestruturas. Além disso, os micro encontros são o lugar onde as pessoas recebem a maioria de suas sanções positivas; portanto, elas têm o dobro de cuidado para evitar violar essas situações, se puderem, para garantir um fluxo de emoções positivas dos outros, mesmo que também tenham que experimentar periodicamente a ativação de emoções negativas nesses encontros. (TURNER, 2010, p. 185 tradução própria).

O acionamento desse mecanismo de defesa, entretanto, é particularmente complexo quando se trata da prática vegetariana. Isso se deve às narrativas midiáticas paradoxais que, por um lado, atribuem à cultura e à indústria a responsabilidade pelo consumo elevado de produtos de origem animal e pelas implicações negativas inerentes a esse modelo produtivo e, por outro lado, conferem ao próprio ato de consumo tanto a justificativa quanto a solução para a manutenção ou término dos problemas associados à produção de carne. A emoção negativa da culpa surge quando um indivíduo identifica em si mesmo, isto é, em suas escolhas de consumo, a raiz dos danos infligidos aos animais, ao meio ambiente e até mesmo à sua própria saúde. No entanto, quando essa raiz causal é percebida como sendo exclusivamente atribuível à indústria ou à cultura, tal identificação exime o indivíduo da culpa. Por esses serem domínios mais fáceis para a alocação de responsabilidade, essa atribuição é caracterizada como um mecanismo de defesa. Sobre esse ponto, Turner (2008) destaca:

Em algum ponto dessas dinâmicas, a atribuição como um processo cognitivo se transforma em atribuição como um mecanismo de defesa, no qual a fonte real das emoções negativas - o eu e os outros em encontros de nível micro - não é reconhecida e, de fato, é reprimida da consciência e transferida para objetos mais seguros, como unidades corporativas e categóricas. (TURNER, 2008, p.187, tradução nossa)

Conseqüentemente, como um mecanismo de defesa visando mitigar o intenso sofrimento gerado pela culpa, indivíduos tendem a transferir a atribuição de responsabilidade para esferas estruturais mais abrangentes, como as mesoestruturas

ou macroestruturas. Durante a condução das entrevistas, essa dinâmica foi evidenciada em duas circunstâncias específicas.

A primeira delas, refere-se especialmente às pessoas que possuem alguma interação com a prática vegetariana, mas que não aspirem genuinamente adotar esse modo de comer. Essa é particularmente comum entre aquelas que seguem uma dieta cárnea, embora também poderia ser estendido às pessoas que vão até certo nível de intensidade da prática, mas decidem não avançar na escala vegetariana. Um exemplo é apresentado por Ariel (dieta cárnea, 39 anos), que compartilha sua afinidade pela culinária vegetariana, porém revela que a adoção do vegetarianismo é inviável devido a fatores como a localização de sua residência.

Ariel reside em um bairro de classe média alta em Curitiba, porém, afastado da região central da cidade, onde predominam os restaurantes e locais de venda de produtos vegetarianos e veganos. Embora trabalhe no centro da cidade, sua rotina alimentar frequentemente ocorre nas proximidades de sua moradia, o que dificultaria a manutenção consistente de uma prática vegetariana, exigindo uma rigidez de planejamento incompatível com sua rotina. A dificuldade levantada nesse contexto é semelhante ao de Belle (dieta cárnea, 38 anos), que também mora em uma região mais afastada da cidade. Ela descreve sua inabilidade de seguir uma dieta sem carne devido à escassa oferta de opções vegetarianas em restaurantes próximos, aliada à restrição de tempo que seu breve intervalo de almoço proporciona. Nesses dois casos, as participantes atribuem sua limitada adesão à dieta vegetariana a fatores estruturais que transcendem seu controle, como o horário de trabalho – que frequentemente as obriga a alimentar-se fora de casa – ou a disponibilidade de estabelecimentos – determinante para facilitar ou dificultar a sustentação de determinada prática.

Há, ainda, outros dois exemplos apresentados por essas participantes que ilustram essa circunstância. Um deles é apresentado por Ariel, que compartilha que, devido à herança cultural de seu ambiente rural de origem, é praticamente impossível para ela equiparar um bovino à figura de um cão. Nesse contexto, ela adiciona essa consideração externa como uma justificativa complementar para consumir carne, apesar de essa não ser sua preferência alimentar. A atribuição à influência cultural, como salientei anteriormente, frequentemente emerge como uma justificativa recorrente para o consumo de produtos de origem animal. Conforme evidenciado por Oleschuk, Johnston e Baumann (2019), muitas pessoas se sentem compelidas a continuar o consumo de carne devido à influência cultural, mesmo quando elas têm

algum tipo de consciência das consequências danosas associadas à produção e ao consumo de carne. A ingestão de carne é frequentemente associada à preservação de sua identidade e ao sentimento de pertencimento a um grupo social ou cultural específico.

O exemplo fornecido por Belle também revela uma dinâmica semelhante. Segundo ela, abraçar uma dieta baseada em plantas representaria uma ruptura de vínculos familiares, especialmente aqueles associados às práticas do comer. Seu pai é hábil churrasqueiro e um ávido consumidor de carne. Optar pelo vegetarianismo, além de introduzir complicações nas reuniões familiares, possivelmente atenuaria os momentos compartilhados com seu pai. Nesse caso, a adoção de uma prática vegetariana implicaria na renúncia a tradições familiares e em um enfraquecimento dos laços afetivos construídos ao redor da culinária. A exemplo da atribuição cultural, a interconexão entre a dieta alimentar e relações familiares é mais um exemplo do mecanismo de defesa, no qual a responsabilidade individual é deslocada para a esfera estrutural, a fim de evitar sentimentos de culpa e preservar a coesão social.

Tanto Ariel quanto Belle demonstram um grau de envolvimento com a prática vegetariana que excede a média da população brasileira. É possível inferir que elas talvez não enfrentassem dificuldades em consumir exclusivamente pratos vegetarianos se essa fosse a única alternativa viável. Além disso, ambas apresentaram um nível de conscientização considerável em relação às múltiplas fundamentações que sustentam o vegetarianismo, incluindo questões ambientais e de saúde, por exemplo. Essa percepção poderia teoricamente suscitar sentimentos de culpa associados à persistência no consumo de carne. No entanto, como estratégia de proteção, elas deslocam esse sentimento, atribuindo-o a obstáculos externos e fatores estruturais que impedem a adoção de um padrão alimentar mais condizente com as premissas vegetarianas. Belle, particularmente, revelou que propositadamente evita entrar em contato com qualquer conteúdo relacionado ao vegetarianismo, especialmente aqueles que abordam o sofrimento animal, para evitar alimentar quaisquer sensações de culpa que, conforme ela reconhece, a tornaria sensível ao consumo de carne – e se isso acontecesse, ela conta, sua vida se tornaria consideravelmente mais complicada.

A segunda situação em que observei a manifestação do mecanismo de defesa ocorre quando as praticantes vegetarianas e veganas compartilharam experiências passadas de consumo de produtos de origem animal ou lembraram episódios em

que testemunharam situações envolvendo a morte de animais. O fato de que a narrativa do vegetarianismo coloca a ênfase na responsabilidade do consumo confere a essas duas circunstâncias o status de transgressões à moralidade da prática, tornando-as, conseqüentemente, condenáveis. No entanto, a fim de mitigar o sentimento de culpa decorrente de sua participação passada em práticas prejudiciais atreladas ao consumo de carne, as praticantes direcionam a responsabilidade à cultura ou à tradição familiar, alegando que tais comportamentos refletiam os padrões estabelecidos pela família e que, na época, desconheciam alternativas a essas formas de agir e consumir. Um exemplo claro dessa dinâmica é evidenciado no trecho da entrevista com Daniela (vegana, 21 anos), conforme segue:

Daniela: do jeito que eu fui criada não tinha muito esse respeito pelo animal, assim... ensinavam como matar e tipo... não tinha tipo, nossa, tadinho... só era tipo: vamos matar pra vender. Era bem pesado, assim. Cresci se ter esse sentimento de compaixão, sabe. Era bem insensível, assim...

Virginia: você considerava insensível naquela época?

Daniela: não digo assim... mas, tipo, o tempo todo eu tinha empatia, mas quando chegava a hora de fazer esse trabalho... tipo, ajudar nessa hora... eu esquecia tudo isso. Deixava do lado de fora.

Virginia: mas você chegou a fazer mesmo?

Daniela: cheguei, cheguei a ajudar. Ai, não gosto de lembrar, é muito ruim.

Virginia: hoje, quando você se lembrar, é pior? Lembrando como era antes, assim... como era esse sentimento?

Daniela: é uma frustração, assim... tipo, não sei... primeiro, nojo de mim mesma por ter participado disso... segundo, tipo, eu lembro que... tipo, mecanismo de defesa, assim... ai, não gosto de lembrar. (DANIELA, vegana. 21 anos).

O exemplo de Daniela ilustra de maneira mais explícita o sentimento de culpa que ela experimenta em relação à sua participação em uma situação considerada atualmente reprovável por ela. Esse sentimento é evidenciado especialmente no final do trecho destacado, em que ela expressa seu desconforto em recordar tal evento, o que sugere a ativação de um mecanismo de defesa. Contudo, além desse aspecto, outro componente contribui para a mesma conclusão. Inicialmente, Daniela justifica que não fora criada para ter respeito pelos animais. Dessa forma, ela externaliza a responsabilidade por sua participação no abate de animais à cultura familiar e, assim, eximindo-se da culpa associada a esse ato.

No entanto, em virtude de praticar o vegetarianismo e, por conseguinte, se inter-relacionar com as narrativas de orientação vegetariana que circulam predominantemente nos meios midiáticos, ela admite a existência de uma parcela de responsabilidade com sendo sua. Através desse processo, sua experiência passada

é reinterpretada por meio das lentes morais incorporadas pela prática vegetariana, o que resulta no surgimento do sentimento de culpa. Entretanto, no relato de Daniela, o conceito do mecanismo de defesa de Turner (2008) é empregado de forma parcial, visto que a relutância dela em lembrar o ocorrido denota que a atribuição de responsabilidade à sua cultura ou educação familiar não é absoluta. Em outras entrevistas, essa estratégia defensiva se revelou mais proeminente, visto que, quase invariavelmente, ao discorrerem sobre eventos passados que poderiam ser encarados como censuráveis à luz do vegetarianismo, as entrevistadas dissipavam o sentimento de culpa ao atribuir a responsabilidade por tais ações à cultura, à unidade familiar, ao ambiente de criação ou à disponibilidade de informações.

Nas duas situações apresentadas e nas quais a ativação do mecanismo de defesa relacionado ao sentimento de culpa foi observada, ocorre uma transferência da atribuição de responsabilidade do *self* para a cultura ou para restrições estruturais. Entretanto, existem fatores que as diferenciam. Na primeira situação, a atribuição aos fatores externos por não adotar ou não avançar na escala vegetariana representa uma proteção de um potencial sentimento de culpa decorrente do envolvimento com a lógica vegetariana. Na segunda situação, por outro lado, essa lógica já está assimilada, resultando em novas experiências emocionais, bem como novas formas de avaliar suas experiências passadas e presente. Nessa situação, o conteúdo veiculado pelos meios de comunicação em prol do vegetarianismo fornece um novo olhar para as práticas do comer exercidas no passado. À luz dos pressupostos que sustentam a prática vegetariana, os atos destacados como comer carne ou participar de alguma forma de abate passa a ser considerado condenável. Essa avaliação só ocorre, porque essas participantes já incorporaram esses valores. Mesmo que elas procurem se redimir da culpa se apoiando no argumento de que não tinham consciência em função das restrições externas, a avaliação do ato em si não muda. Todavia, uma vez que a "consciência" vegetariana é adquirida, a justificativa ancorada na cultura ou em outros fatores externos é percebida como insuficiente, tornando a adoção da prática alimentar vegetariana a única alternativa viável.

Existe, portanto, um intrincado processo de negociação emocional e cognitiva entre as normas do vegetarianismo, as influências midiáticas e as experiências pessoais. A intermediação da mídia contribui para estabelecer os códigos morais da prática vegetariana. Essa moralidade não diz respeito apenas às razões éticas que sustentam o vegetarianismo, mas também às escolhas individuais que culpabilizam

muito mais as ações praticadas pelos consumidores do que os agentes da produção industrial de carne. Os indivíduos que optam por essa dieta frequentemente internalizam a ideia de que suas escolhas alimentares têm implicações éticas e que, portanto, estão moralmente obrigados a agir em conformidade com princípios da proteção dos animais e da sustentabilidade. Esta internalização da responsabilidade individual, entretanto, também carrega consigo a possibilidade de desencadear sentimentos de culpa caso não se cumpram consistentemente as normas vegetarianas.

Conforme destaca Turner (2008), a culpa envolve sentimentos de responsabilidade individual por ter violado valores ou padrões estabelecidos. A abordagem foucaultiana sobre a formação do sujeito moral e a relação entre ética e subjetividade se alinha com essa dinâmica. Foucault (2019) explora como a moralidade é internalizada através de práticas discursivas e como os indivíduos são conduzidos a refletir sobre si mesmos e suas ações à luz dessas normas. No caso do vegetarianismo, a internalização das normas vegetarianas é potencialmente acompanhada pela vigilância interna constante, na qual o indivíduo se torna tanto o agente quanto o juiz de suas escolhas alimentares. A pressão moral para aderir a essas normas pode resultar em um sentimento de culpa intrínseco à falta de conformidade com as expectativas imaginadas atreladas à prática vegetariana.

O que advogo é que essa pressão decorre, sobretudo, da própria internalização da moral vegetariana e, com isso, passam a cultivar novas práticas de comer que não se associem às consequências danosas decorrentes da produção industrial de carne e laticínios. Como sustenta Foucault (2019), é esse “trabalho de si para consigo” (FOUCAULT, 2019, p. 108) que garante a salvação moral dos sujeitos. A busca pela salvação, como ele descreve, não é uma tarefa simples e única. Ela não se limita a um momento ou ação específica, mas é um empreendimento constante e em evolução. Os indivíduos são chamados a examinar regularmente suas vidas, avaliar suas ações à luz dos princípios éticos que adotaram e ajustar seu comportamento de acordo com eles. Essa autorreflexão contínua é uma forma de exercício de autodomínio, no qual os sujeitos procuram se aprimorar moralmente e se aproximar dos ideais de virtude e retidão. O trecho a seguir da entrevista de Alice (vegana, 28 anos) espelha esse argumento. Ela descreve o veganismo como um compromisso que demanda um exercício contínuo de disciplina:

[...] você tem que querer muito, tem que ser muito disciplinada. Ser vegano é muita disciplina. A gente não vive numa sociedade que é *friendly*... tem que querer muito... tem que se posicionar, tem que perguntar... tem que ser cara de pau... tem que ir atrás... tem que estar aberta ao fato de que pode, simplesmente, não ter comida pra você... casamento, festa, qualquer coisa... não tem nada pra comer... tenho que ir jantada e ficar o tempo todo: não quero nada, não quero nada... cansa, sabe? Então, eu acho que é uma questão de disciplina... é igual fazer exercício, assim... é disciplina... (ALICE, vegana, 28 anos).

A comparação entre a disciplina exigida pelo veganismo e a prática de exercícios físicos ressalta a natureza constante e comprometida do esforço moral. Mais do que isso, ela evidencia que é o sujeito, ou seja, a praticante, o objeto do vegetarianismo. Nesse sentido, menos do que garantir a solução plena das consequências danosas da produção e o consumo de carne, a prática vegetariana analisada nas falas das entrevistadas se concentra na avaliação e ajustes dos hábitos, ações e discursos das praticantes a fim de que eles não estejam de forma alguma associados às práticas que condenam relacionadas à pecuária e seus correlatos. Essa abordagem é respaldada pela crença na responsabilidade individual promovida pela maioria dos produtos midiáticos que defendem o vegetarianismo e que enfatizam que as escolhas de consumo podem acabar com os danos aos animais, ao meio ambiente e à saúde associados à produção de carne. Portanto, as praticantes do vegetarianismo se concentram em adotar um modo de comer que as afaste dessas práticas, evitando assim se sentirem culpadas por contribuir para sua perpetuação.

Esse ajuste de conduta pautado na experiência emocional da culpa reflete ainda a percepção de que aderir ao vegetarianismo é resultado da consciência individual. O contato com o discurso vegetariano veiculado pelos meios de comunicação, muitas vezes, promove a compreensão de um estado de despertar da consciência. As participantes frequentemente compartilharam suas experiências de transformação pessoal, nos quais eles relataram um momento de "despertar" para as implicações éticas, de saúde e ambientais associadas ao consumo de produtos de origem animal. A sensação de terem se libertado de um estado de alienação em relação a essas questões, muitas vezes permeia as narrativas. Julieta (vegana, 45 anos), por exemplo, menciona que o veganismo é como um abrir de olhos. Em suas palavras, ela coloca: "é como se eu tivesse com os olhos tapados minha vida inteira e tivesse aberto eles" (JULIETA, vegana, 45 anos). No entanto, a ênfase na consciência individual frequentemente obscurece a intrincada teia de interações que desempenham um papel fundamental na formação das disposições ligadas à prática

vegetariana, bem como dos sentidos atribuídos a ela e às praticantes. Ela pode incluir as práticas midiáticas e, como mostrei anteriormente, as práticas científicas e religiosas. No próximo capítulo eu apresento o último elemento da matriz pela qual a prática vegetariana é constituída: os relacionamentos interpessoais.

10 A EXPERIÊNCIA SOCIAL NA PRÁTICA VEGETARIANA: OS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS COMO ELEMENTO DA DISPOSIÇÃO E DA ATRIBUIÇÃO DE SENTIDO

Como tenho mostrado até aqui, o caráter distintivo e as conotações éticas associadas ao vegetarianismo com frequência associam essa prática de comer a uma manifestação de consciência individual. A decisão de adotar uma dieta vegetariana é frequentemente vista como uma demonstração de sensibilidade em relação aos problemas éticos, de saúde e ambientais associados ao consumo de produtos de origem animal. Nesse sentido, as praticantes do vegetarianismo frequentemente se percebem como sujeitos que alcançaram uma compreensão mais profunda da realidade e, assim, transcenderam um estado de alienação previamente mantido o que, por sua vez, as leva a repensar suas escolhas alimentares em busca de uma maior congruência com suas convicções morais e éticas. Essa transição de uma alimentação convencional para o vegetarianismo é, para muitas, um processo de transformação interior que reflete não apenas a conscientização individual, mas também uma mudança na percepção do próprio papel no sistema alimentar global.

As práticas sociais, no entanto, não podem ser compreendidas através de uma lente individualista. O conceito de práticas compartilhada de Barnes (2001) explica essa preposição. De acordo com o autor, as práticas são realizadas por seres humanos interdependentes e mutuamente suscetíveis, que colaboram para mantê-las e sustentá-las ao longo do tempo. As práticas, portanto, são sustentadas por uma comunidade de praticantes que compartilham um entendimento mútuo sobre como elas devem ser realizadas. Elas se distinguem de uma mera habituação, pois como o autor defende, os hábitos são ações automáticas que não são julgadas como boas ou ruins. As práticas, por outro lado, envolvem uma dimensão reflexiva, na qual as ações são avaliadas com base em critérios compartilhados. Esses critérios não são definidos por um indivíduo isolado, mas sim por uma comunidade de praticantes que compartilha uma compreensão mútua do que constitui uma execução adequada da prática.

Isso nos permite perceber como a reflexão individual e a tomada de decisões não ocorrem em um vácuo, mas são moldadas e enriquecidas por interações sociais e normas compartilhadas. Nesse contexto, o agir reflexivo é um elemento intrínseco às práticas sociais. Quando um indivíduo participa de uma prática, ele está envolvido

em um processo constante de reflexão e ajuste de suas ações de acordo com as normas e critérios estabelecidos pela comunidade de praticantes. Além disso, a interdependência entre os membros da comunidade de praticantes é fundamental para a reflexividade. Barnes (2001) argumenta que as regras seguidas de forma privada pelos indivíduos tendem a divergir ao longo do tempo, a menos que haja uma interação ativa com a comunidade para ajustar e alinhar as ações. Isso destaca a importância das interações sociais na formação das escolhas e ações dos indivíduos. Portanto, a tomada de decisões e a reflexão não são processos individuais isolados, mas sim incorporados em uma comunidade de praticantes que sustenta e enriquece o significado e a execução das ações.

A partir dessa perspectiva, torna-se evidente que a adoção ao vegetarianismo não só vai além de uma decisão pautada na consciência individual, como essa consciência é resultado da interação com membros dessa prática. Esse capítulo se dedica a apresentar essa dinâmica. Primeiramente, eu demonstro como as praticantes do vegetarianismo desempenham papéis importantes como agentes que introduzem pessoas não familiarizadas com essa abordagem alimentar à prática vegetariana. Além disso, elas atuam como influenciadores diretos na decisão de outros adotarem essa dieta. Quando isso acontece, a adoção a dieta pode ser compreendida, ainda, a partir da experiência emocional da vergonha. Nesse sentido, eu exploro como essa emoção ajuda a entender a adoção da dieta a partir de uma influência direta, assim como as dinâmicas que governam as condutas nos encontros entre vegetarianas e vegetarianas. Em muitos casos, as praticantes ajustam suas condutas a fim de evitar conflitos ou em função de uma imaginação a respeito do que o outro pode pensar a respeito delas. Isso também reflete uma tendência a proteger as relações sociais mais imediatas. Como consequência, finalizo esse capítulo observando como essa interação reflete na atribuição de significado dado a prática vegetariana, assim como a forma pela qual alguns grupos que mantêm uma dieta cárnea são percebidos pelas praticantes do vegetarianismo.

10.1 O OUTRO COMO FATOR DETERMINANTE NO PROCESSO DE INTRODUÇÃO E ADOÇÃO DA PRÁTICA VEGETARIANA

A perspectiva de Barnes (2001) sobre as práticas sociais enfatiza que o aprendizado está intrinsecamente ligado à sua execução. Em outras palavras, o processo de aprendizado não é uma etapa separada que ocorre antes de colocar a prática em ação, mas, ao contrário, faz parte integral dela. No contexto do vegetarianismo, isso se reflete no fato de que a reflexão sobre as escolhas alimentares e a exploração de alternativas vegetarianas continuam enquanto as pessoas adotam essa prática. A compreensão aprofundada das implicações éticas, ambientais e de saúde da dieta vegetariana ocorre à medida que os indivíduos se engajam ativamente na prática, fazendo ajustes e refinamentos em suas escolhas alimentares ao longo do tempo.

Esse processo é o que Foucault (2019) chama de "prática de si". Ele argumenta que a prática de si envolve o sujeito em um esforço constante de reflexão e autotransformação. Se ele não se engajar nesse processo, ele permanecerá passivo e influenciável pelo mundo ao seu redor, como alguém que está constantemente sujeito às mudanças e influências externas. Para sair desse estado de passividade, é necessário que o sujeito tenha a vontade de se tornar o objeto principal de sua própria atenção e cuidado. De outro modo, ele deve desejar autodeterminar-se, fazer de si mesmo o foco de sua atenção e direção, de forma livre, absoluta e constante. No entanto, Foucault (2019) destaca que o sujeito não consegue realizar essa transformação por si só. A "constituição de si como objeto suscetível de polarizar vontade, de apresentar-se como objeto, finalidade livre, absoluta e permanente de vontade, só pode fazer por intermédio do outro" (FOUCAULT, 2019, p. 120).

Portanto, para que jornada vegetariana de aprendizado contínuo se estabeleça, em geral, é necessário que alguém introduza os conceitos subjacentes a ela à praticante. É justamente isso que caracteriza a natureza social das práticas de acordo Barnes (2001). Assim, para que o trabalho de si sobre si mesma possa se estabelecer e se concretizar, na maioria dos casos, é necessário que um outro construa essa relação entre a vontade de se tornar vegetariana e a adoção da prática de fato.

As narrativas das entrevistadas claramente demonstraram esse fenômeno. Como pode ser observado na Tabela 5 - Relação entre trajetórias, meios e

significados, apresentada anteriormente no capítulo 6, quase todos os casos examinados revelaram que a adoção da prática vegetariana foi influenciada em algum momento por interações com outras pessoas que já seguiam esse estilo de alimentação. Essa influência frequentemente ocorreu por meio de indivíduos que faziam parte do círculo pessoal mais próximo das entrevistadas, como familiares ou amigos, embora não esteja restrita a essa esfera, podendo também envolver conhecidos, colegas de trabalho e outras pessoas com conexões sociais menos densas.

Normalmente existem dois modos pelas quais essa influência opera. O primeiro é pela *introdução da prática vegetariana* e o segundo é pela *influência direta na adoção da prática vegetariana*.

A *introdução da prática vegetariana* não implica necessariamente que a praticante nunca tenha tido qualquer contato prévio com o conceito de vegetarianismo ou que não tenha algum entendimento básico dos princípios subjacentes a essa abordagem alimentar. Em vez disso, refere-se especificamente ao primeiro encontro com alguém que segue a prática vegetariana dentro de seu círculo social imediato – que pode abranger esferas como amizade, família ou relações profissionais. Esse encontro geralmente desencadeia uma espécie de perturbação da prática alimentar que o indivíduo estava inserido, seja através da introdução de novos ingredientes ou métodos culinários, ou, mais comumente, por provocar uma reflexão sobre as motivações que fundamentam suas escolhas alimentares.

Essa desestabilização da prática alimentar pode desencadear várias reações por parte de quem está sendo introduzido à prática vegetariana. Essas respostas podem variar desde a curiosidade e o interesse em entender melhor os aspectos éticos, ambientais e de saúde relacionados ao vegetarianismo até a resistência ou uma atitude defensiva. Essas últimas podem ser motivadas pelo sentimento de ameaça em relação às suas próprias escolhas alimentares ou por um desconforto diante do questionamento das motivações subjacentes às suas práticas alimentares.

O relato a seguir ilustra o primeiro cenário. Daniela (vegana, 21 anos) relata que seu primeiro encontro com a prática vegetariana ocorreu através da filha de sua madrasta. Esse encontro não resultou imediatamente em uma mudança em sua dieta, mas despertou sua curiosidade, levando-a a realizar pesquisas mais aprofundadas sobre o vegetarianismo. Através dessas pesquisas, ela passou a experimentar a prática vegetariana em sua rotina alimentar. Dessa forma, a influência exercida pela

filha de sua madrasta, concomitantemente ao conhecimento adquirido através da mídia, provocou uma ruptura na cultura cárnea de Daniela:

Daniela: quando a filha da minha madrasta disse que era vegana, assim... tipo, eu nem sabia o que era o veganismo. E, daí ela me falou: ai, tô virando vegana. Daí, eu fui pesquisar o que era e tals e: nossa, é verdade... tem essas situações, né? daí, foi quando eu entrei nessa questão, quanto na alimentação.

Virginia: quantos anos você tinha?

Daniela: 15, 16...

Virginia: aí você já virou vegetariana nesse período ou não?

Daniela: tentei ficar vegetariana, por um tempo..., mas, era uma fase bem conturbada da minha vida também... eu estava com vários distúrbios alimentares. Então, tentei virar vegetariana, aí... voltei a comer carne porque tinha muita compulsão, aí consegui virar vegana por um tempo... aí virei vegetariana de novo. Aí, finalmente vegana. (DANIELA, vegana, 21 anos).

A narrativa de Daniela ilustra a complexidade da influência de um outro no processo de adoção da prática vegetariana e nas mudanças no padrão alimentar. A interação com a filha da madrasta não imediatamente transformou suas escolhas dietéticas, mas exerceu um papel crucial ao catalisar seu interesse que a motivaram a busca por informações adicionais sobre o vegetarianismo.

Paralelamente, pode-se observar um padrão similar na experiência de Giulia (vegana, 31 anos). Sua introdução à prática vegetariana também teve origem em seu contexto familiar, mais precisamente, através de seu irmão, o primeiro a adotar esse estilo de alimentação em sua família e a primeira pessoa que ela conheceu que se identificava como vegetariana. Desde então, Giulia teve a oportunidade de explorar novos ingredientes, pratos, bem como de imergir com as justificativas éticas e morais que fundamentam o vegetarianismo. Embora tenha levado anos até que Giulia fizesse a transição efetiva para o vegetarianismo, a influência inicial de seu irmão serviu como um gatilho que instigou a questionar seus hábitos alimentares vigentes. Isso destaca que a influência interpessoal não deve ser vista como um evento isolado, mas sim como uma força motivadora que desencadeia uma série de interações subsequentes e explorações independentes em relação à alimentação e à prática vegetariana.

Entretanto, contrária a experiência de Giulia e Daniela, esse primeiro encontro com a dieta vegetariana nem sempre ocorre dentro de um círculo de relações já estabelecido, como o ambiente familiar. Muitas vezes, acontece quando a praticante começa a interagir com um novo grupo social. Instituições acadêmicas, como universidades, frequentemente se tornam ambientes propícios para o

desenvolvimento de novas interações, sendo mencionadas como locais onde as entrevistadas se familiarizam e interagem com a prática vegetariana. Um exemplo ilustrativo é fornecido por Camilo (vegetariano, 21 anos). Ele descreve como sua entrada na universidade coincidiu com o início de sua interação com adeptos do vegetarianismo. A influência de seu novo círculo social foi amplificada pelo fato de sua ex-namorada também ser vegetariana. Nesse novo contexto, Camilo se viu imerso em uma rede de indivíduos que compartilhavam a prática vegetariana, o que lhe proporcionou novos pontos de referência em relação aos seus hábitos alimentares. Além disso, essa rede social desempenhou um papel crucial ao oferecer apoio mútuo e ajudar a resolver as incertezas que surgiram durante sua transição para o vegetarianismo. A troca de informações, experiências e conhecimentos práticos entre os membros desse círculo não apenas enriqueceu sua compreensão da prática, mas também facilitou a superação das dificuldades inerentes à adaptação a essa nova forma de alimentação.

Outro caso que destaca a importância de se envolver em novos círculos sociais é o de Belle (dieta cárnea, 38 anos). Apesar de não ser adepta do vegetarianismo ou, mesmo, do flexitarianismo, ela interage com a prática vegetariana, sobretudo, frequentando restaurantes vegetarianos. Ela começou a incorporar a culinária vegetariana em seu repertório alimentar após sua mudança para Curitiba, onde passou a conviver com adeptos dessa prática em diversos graus, incluindo abordagens mais rigorosas e outras, como a dela, mais esporádicas.

Como abordei no capítulo anterior, o contato com esse novo grupo social não estimulou em Belle o interesse em se aprofundar no vegetarianismo. Esse desinteresse provém, em parte, da percepção de que adquirir um conhecimento mais aprofundado sobre os fundamentos que orientam essa prática poderia resultar no sentimento de culpa associado ao consumo de carne, além de complexificar sua rotina diária e suas relações familiares. Apesar disso, a interação com adeptos do vegetarianismo expandiu o horizonte culinário de Belle e contribuiu para sua adaptabilidade em diferentes contextos sociais. Nesse sentido, apesar dessa experiência não ter tido o efeito de impulsioná-la a aderir ao vegetarianismo, ela demonstra como as interações sociais podem influenciar os repertórios alimentares individuais de forma tangencial, adicionando diversidade sem necessariamente promover uma transformação total nas escolhas dietéticas.

O caso de Belle pode ser um usando, ainda, para compreender como até mesmo o contato circunstancial com praticantes do vegetarianismo pode ter um efeito de desestabilizar momentaneamente a cultura cárnea.

Durante a entrevista, ao seguir o meu roteiro de perguntas, muitas vezes a confrontei com questionamentos que ela ainda não tinha considerado. Mesmo que minha intenção não fosse influenciá-la a adotar o vegetarianismo, o simples ato de apresentar perguntas sobre seus hábitos e crenças alimentares se mostrou um catalisador para abalar suas práticas ou, pelo menos, desencadear uma reflexão sobre essas questões. Belle destacou que a própria conversa sobre esses tópicos, realizada naquele momento específico da entrevista, criou um contexto propício para uma análise reflexiva que provavelmente não teria ocorrido sem esse estímulo:

[...] é uma coisa que eu não paro pra pensar... se a gente não tivesse falando nisso agora... talvez eu nunca tivesse parado pra pensar... nossa, eu não tô pensando. Acho que foi a primeira vez que eu parei pra pensar: nossa, eu nunca me preocupei com o alimento que eu estou consumindo, se o alimento que eu tô consumindo tá interferindo... (BELLE, dieta cárnea, 38 anos).

Essa avaliação efetuada por Belle a respeito dos impactos gerados nela pela entrevista revela a importância do encontro face a face no reexame dos significados e crenças subjacentes à comida e ao comer. Como Belle enfatiza, caso não estivéssemos tendo aquela conversa, seria improvável que ela teria empreendido uma reflexão profunda sobre os aspectos relacionados à produção de carne, ovos e laticínios. Isso se deve, pois mais do que um contexto de conversa, era um contexto de interpelação o qual eu a chamava a responder determinadas questões. Foi a exposição a tais indagações que a incitou a refletir sobre os pressupostos que sustentam a prática vegetariana.

Esse contexto, portanto, realça e explicita a influência do "outro" na formação do indivíduo que se aproxima da prática vegetariana. Esse fenômeno pode ser compreendido a luz dos argumentos de Butler (2017). De acordo com a filósofa, quando alguém tenta se descrever, sempre o faz com a consciência de que palavras serão interpretadas de maneira específica por quem as recebe. Portanto, esse "outro" nunca é universal, pois sua interpretação é moldada pelo contexto em que ocorre a interação. Nesse processo, o "eu" acaba por se transformar. Conforme descrito por Butler (2017), isso se assemelha à dinâmica de uma análise psicanalítica:

A narrativa age dentro do contexto de transferência não só como meio de transmissão de informação, mas também como aplicação retórica da linguagem que busca *agir sobre* o outro, motivado pelo desejo da vontade ou pela vontade que assume uma forma alegórica na cena interlocutória da análise. O "eu" é narrado, mas também posto e articulado no contexto de cena de interpelação (BUTLER, 2017, p. 71, grifo da autora).

Butler (2017) estende essa perspectiva ao observar que o processo de relatar a si mesmo, seja através de um diálogo interpessoal ou de outras formas de expressão, está intrinsecamente vinculado à dinâmica relacional e ao contexto em que ocorre. A noção de que o "eu" é construído em relação ao "outro" é fundamental para entender como a identidade é formada e reformulada ao longo do tempo. O ato de relatar a si mesmo não é um simples monólogo, mas uma troca complexa que ocorre dentro de uma teia de relações e influências.

Voltando ao exemplo de Belle, sua avaliação sobre como a entrevista a fez confrontar questões anteriormente negligenciadas revela como o ato de relatar a si mesma em um contexto de interpelação contribui para a redefinição de seu próprio entendimento e perspectivas. Através das perguntas feitas durante a entrevista, Belle foi incitada a examinar sua relação com a alimentação e a produção de produtos de origem animal de maneira mais crítica e profunda. Esse processo de autorreflexão foi desencadeado pelo diálogo com um "outro", que no caso era eu no papel de entrevistadora, e pela exposição a questionamentos que a desafiaram a reconsiderar suas convicções. O paralelo traçado por Butler (2017) entre o processo de relatar a si mesmo e a análise psicanalítica aprofunda essa compreensão. Assim como na análise, em que a relação entre o paciente e o analista desencadeia reflexões e transformações psíquicas, o ato de compartilhar histórias pessoais em um contexto de interpelação provoca um processo de autorreflexão e reconfiguração da subjetividade. A interação com o "outro" não é meramente informativa, mas constitutiva, moldando a percepção do "eu" e proporcionando espaço para a reconstrução de significados.

O posicionamento de Belle em relação à entrevista surgiu quando direcionei perguntas específicas sobre as implicações éticas, ambientais e de saúde relacionadas à produção e ao consumo de carne. Embora essas questões sejam amplamente reconhecidas no contexto da prática vegetariana, a transição para esse modo de comer requer que o indivíduo seja interpelado por elas. Essas interpelações, pode ocorrer através de vários meios – inclusive em um contexto de uma entrevista

para uma pesquisa acadêmica. Entretanto, é notavelmente nos encontros com pessoas que já praticam o vegetarianismo que essas questões ganham uma dimensão capaz de causar desconforto no indivíduo que está sendo interpelado, criando assim um ambiente propício para a reflexão e, eventualmente, a adoção da prática vegetariana.

Esse fenômeno é particularmente observável na experiência de Anna (vegetariana, 23 anos). Ela relata que sua motivação para aderir ao vegetarianismo decorreu de sua sensibilidade em relação aos animais. No entanto, essa sensibilidade não surgiu de maneira isolada, mas foi instigada pela interpelação de uma amiga:

Eu tenho amigos... tenho uma amiga que ela é vegana há bastante tempo já... e toda vez ela comentava: olha, ah e como assim você é protetora de cães e gatos só? Não quer proteger os outros e tal... eles sentem dor do mesmo jeito e assim... e eu pensava nisso, já... Por isso que eu tentava, assim... pelo sofrimento animal, né... (Anna, 23 anos, vegetariana)

A influência da amiga moldou as bases da sensibilidade de Anna em relação aos animais a ponto de despertar seu desejo de se engajar na prática vegetariana. Nesse sentido, os encontros interpessoais emergem como um terreno fértil para a exposição a argumentos divergentes. Através dessas interações, a pessoa é desafiada a confrontar suas próprias convicções, abrindo um espaço de possibilidade no qual a adoção de novas práticas alimentares, como o vegetarianismo, é considerada e, em última instância, adotada.

No entanto, a influência das relações interpessoais na adoção do vegetarianismo vai além da mera exposição e discussão da prática; pode também funcionar como um catalisador direto para a adesão a essa dieta. Embora esses relacionamentos estejam mais associados a apresentação desse modo de comer, os dados das entrevistas apontaram que, em alguns casos, tais relações atuaram como uma *influência direta na adoção da prática vegetariana*. Algumas entrevistadas apontaram que o encontro com alguma praticante do vegetarianismo foi o responsável para que a decisão de aderir a algum grau do vegetarianismo fosse tomada. Um exemplo a esse respeito é o caso previamente mencionado de Jasmine (vegana, 28 anos).

Jasmine relatou que nutria o desejo de incorporar o vegetarianismo em sua vida desde o momento em que começou a frequentar o templo Hare Krishna. Contudo, seu entusiasmo esbarrava nas complexidades de sua agenda profissional, levando-a

a crer que a transição para esse padrão alimentar não era factível. No entanto, essa perspectiva se transformou quando ela conheceu uma colega de trabalho que era vegana. A influência direta e concreta dessa relação resultou na mudança de sua visão e na subsequente decisão de aderir ao vegetarianismo:

[...] eu usava muito como desculpa o meu trabalho, né... ficar viajando sempre... não é todo lugar que você tem um restaurante vegano... pra mim era uma desculpa... é muito difícil ser vegetariana, não vou conseguir achar comida fácil... ficar sofrendo... no avião não vou conseguir comer... conheci uma comissária que ela se apresentou vegana e eu achei aquilo incrível... porque se ela pode ser eu também posso... naquele dia eu nunca mais comi carne. (Jasmine, 28 anos, vegana).

Nesse relato de Jasmine, fica evidente que a presença de um modelo concreto desempenha um papel crucial na visualização da viabilidade de uma mudança alimentar. Identificar-se com alguém que já pratica o vegetarianismo torna o processo mais prático e tangível, transformando o que antes poderia parecer inatingível em algo alcançável. Além desses fatores, a experiência de Jasmine revela, ainda, dois outros elementos a respeito da prática vegetariana e das relações interpessoais.

Primeiramente, a situação vivenciada por ela ilustra a narrativa do “*exemplo para os outros*” presente em diversos relatos compartilhados por outras praticantes. Ao descrever sua jornada para o vegetarianismo, Jasmine destacou como o encontro com sua colega de trabalho foi crucial para a constatação da viabilidade dessa prática alimentar, mesmo no contexto de sua profissão. Nesse sentido, essa colega se tornou um “exemplo” concreto e inspirador para ela, encorajando-a a considerar a possibilidade de uma mudança similar. Essa observação não apenas influenciou a sua decisão, mas também despertou nela a aspiração de ser um modelo semelhante para outras pessoas.

Essa aspiração era uma característica compartilhada por diversas entrevistadas. Em praticamente todas as entrevistas realizadas, as participantes foram questionadas sobre o impacto que acreditam ter com sua prática vegetariana. A maioria delas respondeu que, embora estejam cientes de que não podem mudar o mundo por meio da adesão ao vegetarianismo, podem desempenhar um papel como exemplo para os outros. Elas reconhecem que persuadir alguém a adotar uma mudança “tão radical”, como qualificou Daniela (vegana, 21 anos), como a transição para o vegetarianismo não se dá meramente através de argumentos lógicos. Em vez disso, ser um modelo tangível e visível é considerado mais eficaz. Esse princípio se

sustenta na ideia de que a demonstração prática da viabilidade e dos benefícios da prática vegetariana possui um poder persuasivo mais efetivo do que argumentos teóricos. A narrativa de Julieta (vegana, 45 anos) também destaca esse ponto. Ela compartilhou com satisfação uma situação que ilustra a influência de sua prática vegetariana: quando uma amiga questionou a razão de sua boa saúde, Julieta atribuiu isso ao fato de seguir uma dieta livre de produtos de origem animal. Mais tarde, ela ficou feliz ao descobrir que seu irmão também adotou a mesma prática após tê-lo visitado.

A satisfação de ser um exemplo para que outras pessoas considerem adotar a prática vegetariana traz consigo uma compreensão palpável do impacto do papel individual como agente de mudança no cenário das práticas alimentares. No entanto, essa percepção pode dar origem à ideia de que aqueles que escolhem seguir essa dieta são, de alguma forma, seres humanos superiores. A autopercepção de ser um modelo na adoção dessa prática alimentar pode levar à concepção de que os indivíduos que a seguem são moral, ambiental ou eticamente mais evoluídos do que aqueles que mantêm uma dieta convencional.

Esse entendimento pode surgir da ideia de que a capacidade de adotar e manter uma escolha alimentar aparentemente mais consciente e alinhada com princípios morais reflete um nível superior de conhecimento e consciência. Mesmo que praticamente todas as praticantes do vegetarianismo entrevistadas alegassem não se sentir superior em relação às pessoas que consomem carne, alguns elementos de suas narrativas sugerem uma posição contrária. Daniela (vegana, 21 anos), por exemplo, afirma que não conhece ninguém mais saudável do que ela. Luiz (vegetariano, 46 anos) também coloca ainda que a dieta vegetariana atrelada ao budismo promove um estado de mais leveza e paz, sugerindo, portanto, uma superioridade moral.

Esse aspecto nos leva ao segundo ponto destacado pela experiência de Jasmine. É importante lembrar que ela sempre admirou as pessoas que adotavam o vegetarianismo, considerando-as mais evoluídas, e nutria o desejo de alcançar esse mesmo nível de evolução. Quando ela conheceu uma colega de profissão que também seguia a dieta vegetariana, Jasmine não apenas a viu como um modelo a ser seguido, mas também se sentiu impedida de “usar o trabalho como desculpa”, como ela mesma menciona.

Reiterando a discussão do capítulo anterior, muitas vezes as praticantes do vegetarianismo tendem a atribuir suas dificuldades em aderir plenamente a essa prática a fatores externos, como suas rotinas de trabalho. Essa atribuição serve como um mecanismo de defesa para mitigar sentimentos de culpa ou desconforto em relação ao consumo de carne e outros produtos de origem animal. Contudo, o encontro com alguém que está sob condições estruturais semelhantes, mas que ainda assim pratica o vegetarianismo, pode levar a pessoa a interpretar o seu mecanismo de defesa como “desculpas”. Nesse sentido, quando Jasmine conheceu alguém que também era comissária de bordo como ela, a desculpa do trabalho não poderia mais ser utilizada, pois ficou evidente que era possível praticar o vegetarianismo nessa profissão.

Essa situação denota, ainda, que a decisão de Jasmine em adotar o veganismo após conhecer essa colega pode ser compreendida a partir do sentimento de vergonha. A presença dessa colega conduziu a uma percepção de que Jasmine poderia estar sujeita a avaliações negativas por não abraçar o vegetarianismo, ou seja, de que ela estava sendo julgada por não agir conforme os princípios éticos da prática vegetariana. Em minha análise das entrevistas, observei que essa experiência emocional permeia vários aspectos da experiência das praticantes do vegetarianismo, como apresentarei a seguir.

10.2 OS ENCONTROS FACE A FACE E A EXPERIÊNCIA EMOCIONAL DA VERGONHA NA PRÁTICA VEGETARIANA

A experiência emocional da vergonha deriva de uma sensação de inadequação frente às expectativas sociais. (TURNER, 2008). Essa característica torna essa emoção intrinsecamente ligada à conformidade social (BARBALET, 2001). Em termos mais simples, a vergonha aparece diante de uma sensação de não cumprimento das regras e princípios de um determinado grupo ou sociedade. Essa particularidade a torna uma emoção intimamente ligada às interações sociais e à forma como alguém se percebe em relação aos outros.

No entanto, essa associação da vergonha com a conformidade social pode parecer contraditória quando aplicada a contextos que enfatizam a autonomia

individual e a responsabilidade pessoal, como é o caso da prática vegetariana. De fato, Barbalet (2001) observa que a percepção das sociedades modernas de que as ações são expressões da autonomia individual pode parecer que as contradições morais ou éticas estão diminuindo. Isso pode sugerir a existência de uma "sociedade pós-vergonha", na qual essa emoção, que historicamente serviu como uma ferramenta de controle social, pode estar perdendo relevância.

Entretanto, Barbalet (2001) propõe uma visão mais sofisticada dessa dinâmica. Ele sustenta que a suposta autonomia do indivíduo em sociedades pós-modernas pode, na verdade, propiciar uma moralização mais intensa das ações individuais, ainda que essa influência não seja imediatamente evidente. Em outras palavras, a pressão social para conformidade e comportamento moral pode persistir de maneira mais discreta e menos manifesta. Assim, mesmo na ausência de manifestações claras de vergonha tradicional, podem existir influências sociais que motivam os indivíduos a aderirem a normas morais e éticas.

Esse argumento se expressa no caso anteriormente descrito de Jasmine. Como observei, ela sempre considerou adotar a prática vegetariana, entretanto, frequentemente justificava sua decisão de não concretizar essa vontade em função de sua ocupação profissional. Contudo, essa justificativa foi desafiada quando ela se deparou com uma colega de trabalho que adotava o vegetarianismo, o que evidenciou a disparidade entre as convicções de Jasmine e suas práticas alimentares. Nesse cenário, mesmo que não tenha elaborado conscientemente esse sentimento, ela pode ter experimentado uma sensação de inadequação e imaginado que estava sendo julgada pela colega vegana. De forma inconsciente, Jasmine percebeu que suas ações estavam em desacordo com sua convicção vegetariana, gerando uma sensação de desconforto. A possibilidade de ser avaliada pela colega, que representava um modelo de comportamento alimentar que Jasmine admirava, a fez questionar sua própria integridade moral e consistência de suas ações.

A tipologia da emergência social da vergonha elaborada por Barbalet (2001) traz mais elementos para compreender esse fenômeno. A situação experienciada por Jasmine pode ser enquadrada no que autor denominou de "vergonha situacional". Esse tipo de vergonha ocorre quando uma pessoa considerada boa age de maneira contrária aos seus próprios valores e sente que decepcionou seus ideais. Nesse contexto, a vergonha está relacionada a sentimentos de embaraço e humilhação. Isso pode levar a duas respostas: uma é a aceitação de um status inferior reconhecendo a

transgressão, e a outra é uma tentativa de reparação para restaurar o status anterior. Ambas as estratégias indicam que a vergonha está desempenhando um papel na manutenção da conformidade social, incentivando o retorno aos padrões morais e comportamentais aceitos (BARBALET, 2001, p 182). Quando Jasmine se viu agindo em contradição com seus princípios vegetarianos, experimentou uma sensação de embaraço e auto conflito. Essa emoção a levou a reconhecer a discrepância entre suas ações atuais e seus valores morais, resultando em uma sensação de inadequação moral. Assim, ao aderir à prática vegetariana, Jasmine passou a ter suas ações em conformidades com a moralidade compartilhada pelo grupo que ela admirava e que, em sua avaliação, praticava o modelo adequado de comer.

A experiência de vergonha nesse caso decorre de um encontro direto com alguém que pratica o vegetarianismo. Esse sentimento só surgiu porque Jasmine compartilhava das mesmas convicções morais que sua colega vegetariana, porém, não as colocava em prática em sua própria alimentação. Além disso, a proximidade física e social com a pessoa que ela imaginava como potencialmente fazendo julgamentos desempenhou um papel importante nessa experiência.

Minha análise sugere que esse sentimento de vergonha tende a surgir em situações de encontro direto com outros, independentemente do tipo ou do rigor da dieta que está sendo praticada. Em contraste com a culpa, que nas narrativas parece originar da possibilidade de julgamento por um indivíduo imaginário e indefinido, a vergonha emerge quando o outro é uma pessoa real e reconhecível e está, em algum aspecto, em um mesmo contexto de quem está experimentando essa emoção. Isso, portanto, evidencia o argumento de Barbalet (2001) de que a vergonha é uma emoção de natureza social. Ela pressupõe que a maneira como os outros nos veem e nos julgam se torna a nossa própria maneira de nos ver e nos julgar. Isso implica adotar a perspectiva dos outros, o que a torna intrinsecamente ligada às expectativas sociais.

O relato de Elza (vegana, 36 anos) apresentado no Capítulo 7 também ilustra esse conceito. Sua transição para o vegetarianismo ocorreu quando se mudou para São Paulo e começou a conviver com membros da Igreja Adventista que praticavam rigorosamente a dieta vegetariana conforme os princípios de sua religião. A convivência com essas pessoas levou Elza a sentir que estava sendo avaliada negativamente por não aderir à mesma dieta, como evidenciado por um sonho no qual ela era alvo de zombarias devido às suas escolhas alimentares. Impulsionada por essa percepção de possível julgamento por parte dos membros de sua igreja, Elza

tomou a decisão de adotar o vegetarianismo como uma forma de se conformar com as normas e valores de sua comunidade religiosa.

É relevante destacar que o impacto do sentimento de vergonha na decisão de adotar o vegetarianismo está intrinsecamente ligado à prévia internalização desse ideal como um objetivo de vida. No caso de Elza, sua familiaridade com o ideal vegetariano promovido pela doutrina de sua religião desempenhou um papel crucial nesse processo. No entanto, o fato da maioria das pessoas de sua unidade religiosa de origem não adotar essa prática a isentava, até certo ponto, de experimentar sentimentos de vergonha em relação ao seu comportamento desviante. Foi somente quando ela começou a conviver com praticantes que praticavam estritamente à dieta vegetariana em conformidade com os preceitos religiosos que a discrepância entre suas ações e os princípios de sua religião se tornou evidente. Nesse caso, a vergonha atuou como um motivador, impelindo-a a se conformar com as normas do grupo social ao qual se identifica, especialmente diante das interações mais frequentes ou encontros face a face com esse grupo.

Dessa forma, algumas situações compartilhadas pelas entrevistadas indicam que a adoção do vegetarianismo pode estar relacionada ao sentimento de vergonha. Embora elas não expressem explicitamente essa emoção, o contexto em que ocorreu a transição de suas dietas sugere que a vergonha foi um componente importante da disposição para praticar esse modo de comer. No entanto, a experiência da vergonha não se restringe apenas a esses contextos específicos. As narrativas obtidas por meio das entrevistas revelam que as interações entre praticantes e não praticantes do vegetarianismo também podem ser compreendidas à luz dessa emoção.

A decisão de praticar o vegetarianismo em uma sociedade como a brasileira, cuja cultura alimentar é fortemente centrada no consumo de carne, inevitavelmente expõe as praticantes dessa dieta a situações em que precisem conviver com pessoas que seguem uma dieta cárnea e, até mesmo, presenciar o preparo e o consumo de produtos de origem animal. Essas interações podem envolver conflitos e exigir várias negociações, especialmente no que diz respeito às decisões sobre o que comer em contextos cotidianos e sociais, como reuniões familiares, festas, restaurantes e ambientes de trabalho (ABONIZIO, 2016). Contudo, para além das práticas dietéticas, os relatos das entrevistadas indicam que as interações entre vegetarianas e não vegetarianas, frequentemente, resultam em uma adaptação de condutas a fim de

evitar que sejam julgadas como inoportunas e, principalmente, manter a harmonia dos relacionamentos interpessoais mais próximos.

O ajuste de conduta relativo à evitação de serem julgadas decorre da percepção por parte das entrevistadas de que as pessoas que seguem uma dieta cárnea muitas vezes estigmatizam as praticantes do vegetarianismo como “chatas”. Esse rótulo negativo gera uma tendência à autocontenção com o intuito de evitar serem associadas a esse estereótipo. Essa autocontenção se manifesta na forma de recusa em expressar descontentamento ou se envolver em debates a respeito alimentação baseada em carne ou produtos de origem animal, como mencionado por Alice (vegana, 28 anos): “tem o estereotipo, né? Do vegano chato... tenho a sensação que se eu ficar falando muito vão falar: a vegana chata...” Como resultado, para evitar serem categorizadas como pessoas incômodas, tanto Alice quanto outras entrevistadas optam por evitar qualquer forma de ativismo ou engajamento em debates mais profundos sobre práticas alimentares em suas interações sociais, especialmente quando se trata das questões que sustentam o vegetarianismo.

Essa postura pode ser interpretada como uma reação à manifestação da vergonha nas interações sociais. Conforme argumentado por Barbalet (2001), a vergonha está intrinsecamente relacionada à avaliação das circunstâncias em que alguém se encontra e à formulação de respostas a essas situações, a partir de uma percepção do que os outros podem pensar a seu respeito. Nos contextos de interação entre vegetarianas e não vegetarianas, mesmo que o julgamento por parte das praticantes de dieta cárnea não seja certo quando as praticantes do vegetarianismo expressam suas crenças alimentares, a simples consciência da existência desse estereótipo pode levá-las a antecipar um possível julgamento. Isso, por sua vez, as leva a evitar comportamentos que poderiam resultar em serem rotuladas como “chatas” ou inconvenientes. Nesse cenário, a vergonha desempenha o papel de um mecanismo de proteção social, motivando as entrevistadas a se conformarem ao ambiente social em que estão inseridas, evitando conflitos e a possibilidade de serem marginalizadas ou rotuladas negativamente pelos outros. Essa autocontenção é uma estratégia de preservação da imagem e integração social, ainda que implique a supressão de convicções e opiniões pessoais. Portanto, a observação de Alice de que se ela “ficar falando muito” vão taxá-la de “a vegana chata” sugere ainda uma preocupação em manter a harmonia dos seus relacionamentos interpessoais e a minimização de conflitos durante os encontros com praticantes da dieta cárnea.

De acordo com Turner (2008, 2010), a vergonha é predominantemente composta de tristeza em relação às ações pessoais, com uma pequena dose de raiva direcionada a si mesmo e uma quantidade ainda menor de medo das possíveis consequências dessas ações. Nesse contexto, a relutância em abordar as escolhas alimentares de outras pessoas surge do receio de ser rotulado como "chata", o que, em última instância, reflete o temor das implicações sociais desse comportamento.

O que explica a emergência da vergonha e, conseqüentemente, o ajuste de conduta a fim de preservar os relacionamentos interpessoais é o fato de que as interações que causam essa resposta emocional se dão em encontros face a face. Isso se deve, segundo Turner (2008), ao fato de que essas interações, que ele denomina de "micro encontros", são onde as pessoas experimentam as consequências imediatas e palpáveis de suas ações e decisões. É nesse cenário que as normas sociais, expectativas e valores são aplicados de forma concreta, influenciando as experiências individuais e os relacionamentos interpessoais.

Esses encontros de curta duração ocorrem, sobretudo, dentro de contextos institucionais, como família, trabalho, igreja, grupos informais na economia e comunidades, como vizinhanças, frequentemente desempenham um papel crucial na obtenção de aprovação social positiva e na formação das expectativas de convivência. Nesse sentido, é nesse contexto que as pessoas recebem reconhecimento positivo ou têm suas ações aprovadas de acordo com as normas sociais predominantes. Conseqüentemente, o autor observa que as pessoas tendem a ser extremamente cautelosas para evitar violar essas normas e expectativas sociais durante esses encontros. Mesmo que isso signifique experimentar emoções negativas temporárias, elas geralmente fazem um esforço consciente para não desobedecer às normas sociais que governam essas interações. Isso ocorre porque as recompensas emocionais positivas associadas à conformidade superam as emoções negativas que podem surgir quando essas normas são desafiadas.

Em função disso, em situações caracterizadas como micro encontros, não é incomum que vegetarianas evitem confrontos intensos ou debates sobre suas escolhas alimentares. Elas reconhecem que se conformar às normas sociais predominantes durante essas interações pode resultar em reconhecimento positivo e aceitação por parte dos outros, mesmo que isso signifique suprimir temporariamente seus próprios sentimentos ou convicções. Um exemplo disso é Daniela (vegana, 21 anos), que relata sentir tristeza ao presenciar o consumo de carne, mas prefere não

se manifestar, explicando: "eu fico triste, fico bem triste. Tipo, impotência, assim... eu também não sou daquelas que fica falando: ah, você tá comendo bicho morto e essas coisas, sabe? Eu fico quieta na minha porque não vou mudar a opinião de ninguém..." (DANIELA, vegana, 21 anos).

O argumento apresentado por Daniela para justificar sua conduta reside na percepção de que a escolha pelo vegetarianismo é uma questão extremamente pessoal, e, como tal, não cabe a ela tentar convencer ou impor suas convicções aos outros. No entanto, essa atitude também sugere que ela está buscando se preservar de possíveis consequências negativas, como o julgamento ou até mesmo conflitos em suas relações interpessoais.

Além disso, a tristeza expressa por Daniela, não é apenas uma demonstração do seu desconforto emocional decorrente da discrepância entre suas crenças e as ações dos outros. A partir da perspectiva de Turner (2008, 2010), ela também é uma expressão da experiência emocional da vergonha. Uma vez que a vergonha engloba sentimentos de inadequação perante as expectativas sociais e a possível avaliação negativa por parte dos outros, a tristeza de Daniela pode ser interpretada como uma manifestação da vergonha que ela experimenta quando suas convicções vegetarianas são desafiadas ou contraditas. Ela reflete o desconforto emocional associado tanto à falta de conformidade com as normas sociais predominantes em relação à alimentação quanto à incapacidade de expressar abertamente suas convicções nesse contexto.

No entanto, essa experiência emocional da vergonha em situações de encontro não é exclusiva das praticantes do vegetarianismo. Os relatos das entrevistadas apontam que as adotantes de uma dieta cárnea também experimentam essa emoção em determinados contextos, especialmente quando são confrontadas a respeito de suas preferências alimentares centrada no consumo de carne. Essa vergonha pode surgir devido ao conhecimento das implicações éticas, ambientais ou de saúde associadas ao consumo de produtos de origem animal. Diante desse cenário, as praticantes da dieta cárnea podem sentir que estão sendo julgadas ou criticadas pelas vegetarianas e, como resultado, podem adotar uma postura defensiva.

Essa dinâmica não foi explicitamente relatada por nenhuma das entrevistadas. Contudo, pude observar essa conduta, especialmente durante as entrevistas com as praticantes da dieta cárnea. Nesses casos, o contexto que

caracterizada a entrevista pode ser um fator explicativo, uma vez que eu as estava interpelando sobre seus hábitos e prática alimentares a partir de uma posição de investigadora sobre vegetarianismo. Durante a articulação de suas narrativas, é plausível que elas estavam avaliando o que eu pensaria a respeito delas e, conseqüentemente, tenham sentido a necessidade de justificar suas práticas alimentares. Dessa forma, mesmo que não haja qualquer intenção de aderir ao vegetarianismo, a convivência ou o encontro ocasional com participantes dessa prática pode provocar um sentimento de desconforto, ainda que momentaneamente. Durante as entrevistas, é possível que algumas participantes tenham experimentado esse desconforto, levando-as a elaborar uma justificativa por seguirem uma dieta cárnea ou não aderirem à prática vegetariana.

Além dessa postura defensiva, o encontro com vegetarianas ou veganas pode, também, provocar uma reação hostil por parte das praticantes da dieta cárnea. De acordo com a teoria de Turner (2010), essa postura pode representar uma manifestação da vergonha reprimida. Para o autor, quanto mais alguém vivencia a vergonha, mais é provável que reprima esse sentimento. Contudo, quando a vergonha é reprimida e não é adequadamente processada, as emoções que a compõem, como a raiva, podem se acumular. Sobre esse aspecto, o autor coloca:

Quando as emoções são reprimidas, elas não apenas se transformam, mas também se tornam mais intensas; e quanto mais tempo a emoção é reprimida, mais provável é que ela apareça, seja na forma transmutada (por exemplo, vergonha cronicamente reprimida emerge como raiva e violência) ou em picos muito intensos da emoção reprimida (por exemplo, picos repentinos de vergonha, culpa, ansiedade ou outras emoções que foram empurradas abaixo da consciência cognitiva, pelo menos por um tempo). (TURNER, 2010, p. 183, tradução nossa).

A análise das experiências compartilhadas pelas entrevistadas sugere que, em certo grau, aqueles que consomem carne podem sentir vergonha relacionados às suas escolhas alimentares. No entanto, em vez de expressar diretamente essa vergonha, muitas vezes a reprimem e recorrem a respostas emocionais relativamente hostis, como o uso de piadas ou argumentos diretos para justificar o consumo de carne como algo moralmente aceitável. Diana (vegetariana, 31 anos), por exemplo, relatou que frequentemente é alvo de piadas ou de comentários a respeito do seu hábito alimentar em seu ambiente de trabalho. Jasmine (vegana, 28 anos) também enfrenta essa situação. Ela explicou que seus amigos mais próximos são mais respeitosos,

mas seus colegas de trabalho frequentemente fazem piadas, como "ah, meus ancestrais não criaram arco e flecha para comer repolho... não sou o topo da cadeia alimentar para comer alface". Embora essa conduta possa apresentar um tom de brincadeira, tanto Jasmine quanto outras vegetarianas entrevistadas afirmaram que se sentem ofendidas com esse tipo de comportamento.

Essa reação por parte das praticantes da dieta cárnea pode ser interpretada como uma resposta à percepção de que estão sendo julgadas pelas adeptas do vegetarianismo ou, até mesmo, devido à noção preconcebida de que as pessoas que seguem dietas vegetarianas são chatas.

Da mesma forma, as praticantes do vegetarianismo também podem reagir de forma hostil, principalmente por meio de discursos que buscam destacar os aspectos éticos e ambientais de suas escolhas alimentares. Essa conduta não é universal, mas a existência do estereótipo de "vegetariano chato" sugere que algumas praticantes do vegetarianismo podem sentir a necessidade de moralizar o consumo de carne em encontros sociais. Esse tipo de comportamento pode ser recorrente ou ser resultado de uma interação ocasional. Alberto (vegano, idade não mencionada), por exemplo, afirma que evita confrontar as pessoas sobre suas escolhas alimentares. Contudo, já ocorreram momentos como o relatado abaixo em que ele questionou de forma mais incisiva o hábito de consumir carne. Nessa situação específica, o resultado foi uma discussão acalorada com uma pessoa de sua família, como ele expõe:

[...] tava minha tia e minha prima e eu... estávamos conversando na cozinha e eu dei uma cutucada, né? Ela tava criticando a gente por não comer e tudo mais... carne... Camila já tava um pouco alterada, um pouco chateada com o comentário, daí eu falei: não, Camila, não se preocupe porque nós dois temos essa consciência que estamos certos e eles estão errados... não me aguentei e dei aquela cutucada... aí o negócio explodiu... teve uma reação de começar a gritar, falar alto... aquilo que eu até comentei: quando você faz um comentário que tira a pessoa da zona de conforto... na subconsciência a pessoa sabe que tá errada... ela sabe que ela tá tirando uma vida pro paladar dela, né? Acho que ele meio que aí conseguir tocar na ferida... fica ofendida de alguma maneira ela atacou em vez de se defender, né? (ALBERTO, vegano, idade não mencionada)

A situação descrita por Alberto é particularmente ilustrativa de como as interações sociais podem se tornar arenas sensíveis nas quais as emoções, como a vergonha, podem emergir quando as escolhas alimentares individuais são confrontadas ou questionadas. Em cenários como esses, a vergonha pode emergir como resultado do confronto ou questionamento dessas escolhas. Quando alguém

percebe que está sendo julgado por suas preferências alimentares, é comum que a vergonha surja como uma resposta emocional. No entanto, em vez de ser conscientemente elaborada, essa resposta emocional pode frequentemente se manifestar como hostilidade.

Segundo Barbalet (2001), essa reação surge quando as pessoas percebem que estão sendo julgadas de forma injusta. O autor se refere a essa situação como "vergonha agressiva". Essa forma de vergonha não se limita apenas ao desconforto em relação ao contexto em que a emoção é sentida ou a uma sensação de inadequação. Ela também se caracteriza pela hostilidade direcionada às pessoas percebidas como responsáveis por essa situação. No caso do incidente narrado por Alberto, é possível sugerir que tanto ele quanto sua prima podem ter sentido que estavam sendo julgados pela tia que criticou suas escolhas alimentares. Como resposta a esse julgamento, ambos criticaram o hábito da tia de consumir carne, e é provável que ela também tenha se sentido julgada. No entanto, essas três pessoas tinham diferentes concepções sobre as normas e valores associados às escolhas alimentares, o que as levou a considerar o julgamento como injusto. Conseqüentemente, essa percepção de injustiça levou à expressão de uma resposta agressiva, que pode ser entendida como a manifestação do sentimento de raiva.

Nesse sentido, o que se observa até aqui é que as interações face a face entre praticantes de dietas distintas desempenham um papel dual: elas proporcionam oportunidades para a obtenção de aprovação social positiva e validação das normas sociais predominantes, ao mesmo tempo em que podem se tornar fontes de tensão emocional. Nesse contexto, a repressão da vergonha emerge como uma estratégia comumente adotada por indivíduos que desejam evitar conflitos ou confrontações em situações sociais.

Muitas vezes, as praticantes do vegetarianismo optam por não expressar abertamente seu desconforto em relação às escolhas alimentares dos outros, temendo serem percebidas como intrusivas ou moralistas. No entanto, como evidenciado no relato de Alberto, a repressão da vergonha não resulta na eliminação dessa emoção, mas sim em sua transformação em uma forma mais intensa e potencialmente prejudicial para os relacionamentos, frequentemente manifestada como raiva. Essa raiva pode ser direcionada tanto para o próprio indivíduo que experimenta a vergonha quanto para aqueles que desafiam suas crenças. Portanto, a estratégia de reprimir a vergonha não apenas mantém a emoção subjacente, mas

também a intensifica, podendo impactar significativamente as interações sociais e as relações interpessoais. Apesar disso, em contraste com a situação apresentada por Alberto, a maioria dos relatos sugere uma tendência das pessoas a preservarem as relações sociais, especialmente aquelas mais próximas, como as dentro do círculo familiar ou de amizade. Como resultado, elas tendem a adotar abordagens discursivas mais sutis ou escolher suprimir qualquer manifestação que possa ser relacionada a uma militância em prol da prática vegetariana.

É importante ressaltar que isso não significa que as praticantes do vegetarianismo nunca se engajem em manifestações de defesa em prol da prática vegetariana. No entanto, o que as narrativas das entrevistadas sugerem é que elas tendem a performar esse tipo de atitude em ambientes percebidos como mais seguros e menos pessoais, como os espaços virtuais, por exemplo.

A vergonha associada ao comportamento do outro geralmente está relacionada à presença física e à convivência cotidiana. Consequentemente, evita-se adotar uma abordagem conflituosa com aqueles que não compartilham das mesmas escolhas alimentares com o intuito de manter os laços pessoais harmoniosos. Essas conexões interpessoais, no entanto, tendem a ser menos percebidas e menos impactantes no ambiente virtual. É por essa razão que esse espaço se torna uma arena intensamente utilizada para debates e exposições relacionadas à crueldade e aos efeitos prejudiciais do consumo de carne e de outros produtos de origem animal. Neles, as consequências negativas, como a perda de relacionamentos sociais, são consideravelmente menos significativas em comparação com as experiências vivenciadas em interações sociais presenciais. No máximo, alguém pode optar por bloquear ou deixar de seguir outro usuário, ações que geralmente são percebidas com menor intensidade do que as repercussões de um confronto direto em um ambiente de interação social física. Portanto, esse ambiente proporciona uma plataforma mais segura e aberta para a expressão de opiniões e críticas relacionadas ao consumo de carne e à alimentação baseada em produtos de origem animal.

Um trecho do relato de Diana (vegetariana, 31 anos) revela justamente essa estratégia de comunicação e interação social. Ela confessa que ocasionalmente tenta iniciar conversas ou "cutucar" as pessoas sobre o tema do vegetarianismo, recorrendo a comentários que abordam o sofrimento dos animais ou questionam indiretamente suas escolhas alimentares. Entretanto, Diana reconhece que suas abordagens nem sempre são bem recebidas, pois algumas pessoas "simplesmente não demonstram

interesse” na perspectiva da prática vegetariana, fato que a impacta emocionalmente, causando o que ela denomina de um sofrimento interno. Contudo, em prol da manutenção de relacionamentos harmoniosos e para evitar conflitos, ela opta por ignorar essas reações adversas. Em vez de confrontar diretamente aqueles que não partilham de suas crenças, Diana encontra uma saída para expressar suas opiniões nas redes sociais, em especial no Instagram, onde tem a oportunidade de compartilhar conteúdo relacionado ao vegetarianismo.

A prática de Diana foi amplamente observada entre outras praticantes do vegetarianismo que entrevistei. Isso não apenas permite que elas contribuam para o debate público sobre os fundamentos da alimentação, especialmente o vegetarianismo, mas também destaca a tendência geral das pessoas em preservar as relações sociais diretas. Essa inclinação sugere que o principal fator determinante na regulação das ações influenciadas pelo sentimento de vergonha é a proximidade das relações interpessoais, nas quais a manutenção de um convívio harmonioso é de extrema importância. Me dedicarei a analisar esse aspecto a seguir

10.3 AS CONSEQUÊNCIAS DA PRESERVAÇÃO DOS VÍNCULOS SOCIAIS NA PRÁTICA VEGETARIANA

A escolha de adotar uma dieta que exclui produtos de origem animal frequentemente coloca as praticantes do vegetarianismo em situações sociais desafiadoras. Apesar disso, a análise das entrevistas apontou que frequentemente elas tendem a adotar estratégias com o intuito de evitar conflitos e preservar suas relações sociais, em especial, amigos, familiares e colegas, que seguem dietas alimentares distintas das suas. Dessa constatação, existem duas características que gostaria de destacar.

A primeira delas é que o ato de evitar situações de confrontos em torno das práticas alimentares por meio de atitudes menos impositivas e, até mesmo, reprimindo suas convicções em situações de convívio, as praticantes do vegetarianismo podem reforçar a narrativa do “ser um exemplo para os outros”, como abordado na seção anterior. Eric (vegetariano, 37 anos), por exemplo, sugere que viver de acordo com os próprios princípios é uma forma mais eficaz de influenciar os outros do que forçar ideias por meio de métodos mais confrontacionais como ele mesmo coloca:

[...] a gente sabe que a gente tá fazendo nosso papel e sendo exemplo... ao invés de fazer panfletagem, bandeirada... se enrolar em bandeiras e outras ideias absurdas... desgastar as relações pessoais... não... a gente simplesmente é... é um exemplo pra quem quiser ver que é possível você ser extremamente saudável com uma vida com baixíssimo produto de origem animal e zero em termos de carne [...]. (ERIC, vegetariano, 37 anos).

A partir dessa perspectiva, Eric e várias das participantes do vegetarianismo constroem uma compreensão de que a prática vegetariana representa o modelo ideal de conduta, e ao adotar esse estilo alimentar, automaticamente se tornam exemplos a serem seguidos. Como discutido anteriormente, essa visão permite que as participantes sintam o impacto de suas ações de forma mais palpável. Contudo, pode também, por vezes, elevar a prática vegetariana e seus adeptos a um status de superioridade moral. Mas não é apenas isso. Ao se verem e almejarem ser como um exemplo, demonstra-se que o foco principal do vegetarianismo é a própria praticante da dieta. Ao se enxergarem como exemplos a serem seguidos, as vegetarianas assumem um compromisso com os comportamentos e atitudes que consideram coerentes com os ideais dessa prática.

Assim, ser um exemplo não se limita à mera intenção de influenciar os outros de forma não conflituosa, mas, principalmente, desempenha um papel crucial na consolidação do compromisso pessoal e da identidade associada ao vegetarianismo. Esse processo contribui para o senso de autoafirmação das próprias praticantes, à medida que se veem como agentes de mudança e defensoras ativas das causas atreladas a esse modo de comer. Isso implica uma responsabilidade contínua com a própria prática a fim de manter uma coerência em relação às suas escolhas alimentares e suas convicções a respeito da ética em relação animais, ao meio ambiente e à saúde.

No entanto, como mencionei no capítulo anterior, o impacto desse processo não está necessariamente na solução direta das consequências danosas relacionadas ao consumo e produção de carne. Em vez disso, está mais relacionado com o constante esforço de manter uma prática alimentar que não contribua para esses problemas. Consequentemente, isso pode conduzir a uma moralização mais acentuada das condutas individuais relacionadas à alimentação em detrimento das consequências prejudiciais das práticas de produção de carne e outros produtos de origem animal. Conforme as praticantes do vegetarianismo se esforçam para manter uma coerência entre suas crenças éticas e suas escolhas alimentares, a atenção

tende a se voltar predominantemente para as ações individuais, ou seja, o que cada indivíduo consome e o impacto pessoal que isso gera em sua consciência e identidade.

Esse fator leva a segunda característica que gostaria de destacar a respeito da evitação de confrontos com pessoas que mantêm uma dieta cárnea. A percepção de que são as ações individuais, como consumir carne, que gera à morte e o sofrimento dos animais complexifica a resposta emocional das praticantes do vegetarianismo aos encontros com praticantes da dieta cárnea, especialmente quando se trata de pessoas queridas que mantêm tal hábito alimentar.

A consciência de que o consumo de carne está intrinsecamente ligado à exploração e ao sofrimento animal pode gerar uma sensação de dissonância moral quando confrontada com entes queridos que não compartilham dessas convicções éticas. Jasmine (vegana, 28 anos) relata que sofre por ver pessoas que ela ama e considera um exemplo fazerem coisas que ela considera “uma atrocidade”, como comer carne e achar que isso é normal. Da mesma forma, Daniela (vegana, 21 anos) também expressa sentimentos conflitantes em relação ao seu namorado, que ainda mantém uma dieta cárnea. Ela o ama, mas sofre por ele não ter empatia em relação aos animais. Assim, o dilema emocional é particularmente agravado em função do amor e estima que sentem por essas pessoas, tornando a situação ainda mais desafiadora. Elas se veem diante do conflito entre seu desejo de compartilhar suas crenças e valores éticos e a necessidade de manter relacionamentos harmoniosos com aqueles que amam, mas mantêm práticas alimentares divergentes.

O que observei no relato das entrevistadas é que elas buscam resolver esse dilema emocional realizando uma transferência da responsabilidade do indivíduo para um contexto macroestrutural e cultural mais amplo. Nesse sentido, ocorre a mesma resposta emocional apresentada no capítulo anterior descrita por Turner (2010) como mecanismo de defesa. De acordo com o autor, esses mecanismos de atribuição funcionam de certa forma como o sistema de orientação de um míssil teleguiado por calor. Quando emoções negativas são despertadas, os indivíduos tendem a afastar a culpa de si mesmos (para proteger sua autoestima) e longe dos encontros locais imediatos (onde outros podem potencialmente sancioná-los com raiva ou desaprovação). Em vez disso, eles redirecionam essas emoções para estruturas de nível intermediário (como família ou grupos de pares) e macroestruturas (como as normas culturais e práticas mais amplas) (TURNER, 2010, p. 185).

De maneira similar, as narrativas das praticantes do vegetarianismo revelam que mesmo que elas possam ter julgamentos ou emoções negativas em relação às escolhas alimentares das pessoas queridas, como membros próximos da família, há uma tendência a proteger essas relações como um espaço onde outras formas de satisfação e apoio são encontradas. Essa proteção frequentemente envolve deslocar a responsabilidade das ações relacionadas ao consumo carne e outros produtos de origem animal aos fatores externos em vez da consciência individual. Dessa forma, o consumo exagerado de carne do pai pode ser explicado pela cultura brasileira que associa o masculino ao consumo desse produto, como exposto por Sebastião (vegetariano, 37 anos) e Anna (vegetariana, 23 anos). O consumo de proteína animal da mãe é justificado porque os médicos a convenceram que é necessário para a sua saúde, como esclareceu Giulia (vegana, 31 anos). Um filho pode ser visto como tendo a necessidade de comer carne devido à sua rotina complicada, que exige frequentes refeições fora de casa, como é o caso de Julieta (vegana, 45 anos). O consumo de ovos da família ocorre com base no discurso da indústria alimentícia, que promove os ovos como um alimento saudável, como advoga Alberto (vegano, idade não mencionada).

Essas atribuições externas permitem que as pessoas que mantêm uma prática vegetariana protejam seus relacionamentos e preservem a imagem positiva que têm de seus entes queridos. Em vez de confrontar diretamente aqueles que consomem carne, elas direcionam a responsabilidade para estruturas maiores, como cultura, profissionais de saúde ou indústria alimentícia, a fim de reduzir conflitos e manter a harmonia das relações com as pessoas que estimam. Contudo, essa atitude também complexifica o julgamento negativo atrelado ao consumo de carne em função do hábito ou do costume.

Como já expus, quando as praticantes passam a se relacionar com o discurso atrelado a prática vegetariana, é comum passarem a perceber o consumo de carne e outros produtos de origem animal como um costume alienante. Essa percepção é frequentemente acompanhada do sentimento de responsabilidade pelos impactos negativos gerados pela produção de tais produtos, o que leva a formulação de estratégias de evitação desses itens, em um processo reflexivo em relação à cultura da carne. Ao mesmo tempo, existe uma tendência de responsabilizar e julgar quem não adere ao mesmo tipo de estratégia. Dessa forma, as praticantes do vegetarianismo podem se identificar como detentores da verdade ou como indivíduos

que alcançaram uma maior consciência a cerca das implicações éticas, ambientais e de saúde associadas ao consumo de carne e produtos de origem animal. Conseqüentemente, tal identificação pode levá-los a interpretar as pessoas ao seu redor que mantêm uma dieta à base de carne como alienadas.

Nesse contexto, a atribuição de alienação apresenta um teor negativo – e talvez até vergonhoso –, visto que implica a categorização de outros indivíduos como alheios à percepção da realidade. No entanto, é essa atribuição que, muitas vezes, garante que o convívio com as praticantes da dieta cárnea ocorra de forma não conflituosa. Ao interpretar o consumo de carne como resultante da influência de fatores externos, as vegetarianas e veganas evitam que o objeto do julgamento não seja a pessoa ou seu caráter, mas sim a prática de comer carne em si e os elementos que a estruturam, como a cultura, a indústria, o hábito familiar, entre outros – ao menos quando se refere ao círculo social mais próximo e estimado. Além disso, essa estratégia também abre espaço para a esperança de que as pessoas queridas que consomem carne também possam, assim como elas, enxergar a verdade e passarem a adotar a prática vegetariana.

Adicionalmente, é relevante destacar que o mecanismo de proteção das relações interpessoais mais próximas também desempenha um papel fundamental no sentido de assegurar apoio prático às próprias escolhas alimentares das praticantes do vegetarianismo, especialmente no âmbito familiar. Esta dinâmica se torna particularmente evidente no contexto daquelas que ainda residem com seus pais ou familiares imediatos. Dentro dessas circunstâncias, é comum observar que, mesmo que a mãe ou outro membro familiar não tenha aderido à dieta vegetariana e ocasionalmente possa discordar da escolha alimentar do indivíduo, eles frequentemente se envolvem na preparação de refeições isentas de carne e produtos de origem animal como uma demonstração de cuidado e um gesto de apoio. Essa dinâmica denota uma série de questões relacionadas à divisão sexual do trabalho e das identidades de gênero em torno da alimentação que não cabem agora nessa discussão, mas que é importante ser mencionada.

Dessa forma, as respostas emocionais decorrentes das interações entre vegetarianas e não vegetarianas desempenham um papel crucial na formação da identidade das praticantes do vegetarianismo e na construção de significados em torno dessa prática alimentar. Além da influência de outras pessoas que seguem o vegetarianismo, o convívio com pessoas que praticam a dieta cárnea também

desempenha um papel fundamental na maneira como as vegetarianas e veganas percebem a si mesmas e atribuem significado à sua própria prática. Em alguns casos, essas interações são essenciais para que elas possam ter condições de praticar o vegetarianismo. Além dos fatores mencionados nesta seção, há ainda alguns outros elementos que gostaria de destacar a respeito da experiência vegetariana em contextos majoritariamente cárneo, como explicarei a seguir.

10.4 A EXPERIÊNCIA SOCIAL DAS PRATICANTES DO VEGETARIANISMO: O AMBIENTE CÁRNEO COMO DEFINIDOR DA PERCEPÇÃO DE SI E DOS OUTROS

O princípio de abertura das práticas sociais permite que diferentes dizeres e fazeres possam, constantemente, ser adicionados às práticas (SCHATZKI, 2019). As práticas sociais são constituídas por um conjunto de arranjos de ações, cuja inteligibilidade não depende apenas das normas e estruturas teleoafetivas internas a elas, mas também estão intrinsecamente conectadas ao contexto em que elas são performadas (SHATZKI, 2002; 2019, WARDE, 2016). O vegetarianismo, quando praticado em um ambiente onde essa é a norma dominante de alimentação, inevitavelmente adquire significados diferentes em comparação com quando é praticado em um ambiente culturalmente orientado para o consumo de carne. O contexto desse último grupo é o que define o vegetarianismo das participantes deste estudo. Essa característica desempenha um papel fundamental na maneira como essa forma de alimentação é praticada e percebida, influenciando os diferentes níveis de envolvimento. A experiência social em ambientes culturais predominantemente cárneo afetam profundamente como a prática vegetariana é percebida pelas suas adeptas, assim como por quem não segue esse modo de comer.

Os sentidos atribuídos ao vegetarianismo advêm dos arranjos de ações que compõem essa prática de comer, como comprar alimentos, cozinhar, aprender novas receitas e frequentar restaurantes. Essas ações se relacionam com elementos materiais e sociais, como supermercados e redes de energia, e estão inseridas em diversas esferas sociais, desde a culinária doméstica até a política. Contudo, quando esse conjunto de ações são performados em contextos cuja cultura do comer define

o consumo de carne como a norma, a prática vegetariana pode ser considerada desafiadora, uma vez que muitos aspectos da vida cotidiana relacionados a alimentação, como a escolha de restaurantes, a compra de alimentos e o compartilhamento de refeições em ambientes sociais, são moldados em torno da cultura cárnea.

Durante as entrevistas foram relatadas inúmeras situações em que as vegetarianas e veganas enfrentaram algum tipo de dificuldade em relação a sua prática alimentar. Essas dificuldades foram observadas tanto em relação à disponibilidade de opções alimentares compatíveis com suas preferências dietéticas quanto às resistências sociais que enfrentaram devido a essas escolhas.

O primeiro caso, refere-se às dificuldades relacionadas à disponibilidade de alimentos vegetarianos em diversos contextos, como restaurantes, cantinas universitárias, supermercados e ocasiões sociais, incluindo encontros familiares, festas de aniversário e casamentos, entre outros. Luiz (vegetariano, 46 anos), por exemplo, mencionou que costuma levar seus próprios lanches para a universidade onde leciona, devido à limitada oferta de produtos sem carne na cantina local, muitos dos quais são de qualidade nutricional insatisfatória. Essa situação é semelhante à experiência de Daniela (vegana, 21 anos) que explicou que evita comer na universidade onde estuda devido à escassez de opções vegetarianas, que, em sua opinião, são frequentemente não saudáveis. Ela também relatou que, ao sair com amigos não vegetarianos em bares ou restaurantes, muitas vezes se restringe a consumir batata frita, já que essa é a única opção sem carne disponível no cardápio.

Esse cenário exemplifica uma série de outras situações nas quais as entrevistadas enfrentaram desafios para encontrar opções alimentares satisfatórias e variadas em locais tradicionalmente caracterizados por sua orientação culinária centrada em produtos de origem animal. Em geral, há pouca ou nenhuma opção que as praticantes do vegetarianismo têm a seu dispor e, geralmente, elas têm que se contentar com o que Regina (vegetariana, 56 anos) chamou de “entornos”, ou seja, alimentos normalmente considerados acompanhamentos simples, com limitada elaboração nutritiva e gastronômica, tais como arroz, macarrão, saladas e itens similares.

Além dessas situações, outros desafios se enquadram nesse tipo de dificuldade enfrentada pelas praticantes do vegetarianismo. Um deles é a escassez de restaurantes e estabelecimentos comerciais que se dediquem à prática

vegetariana, especialmente em áreas periféricas das cidades ou regiões rurais e do interior do país. Outro aspecto que amplifica a dificuldade de acesso à disponibilidade de produtos vegetarianos e veganos é o valor elevado que, muitas vezes, os produtos com esses rótulos têm. Os produtos alimentares e suplementos específicos para essas dietas frequentemente têm preços mais altos em comparação com seus equivalentes não-vegetarianos, o que pode tornar a prática vegetariana mais onerosa e, ainda, ser um empecilho para as pessoas que têm recursos financeiros limitados.

Além dessas situações, o segundo contexto em que as praticantes do vegetarianismo enfrentam dificuldades para seguir suas dietas se refere à resistência ou à falta de apoio familiar, sobretudo, dos pais. Com frequência, mesmo quando eles respeitam a decisão alimentar de seus filhos e filhas, os pais enfrentam dificuldades em aceitar uma alimentação que não inclua carne. Essa resistência se manifesta especialmente por meio de preocupações relacionadas à saúde e, em alguns casos, através de associações culturais enraizadas em papéis de gênero. Essas duas manifestações já foram previamente discutidas e podem ser consideradas expressões da incorporação da prática cárnea que frequentemente posiciona a carne como um alimento fundamental para a manutenção de um corpo saudável, bem como da sua associação histórica com a virilidade.

Adicionalmente, a falta de apoio familiar também se traduz na recusa por parte dos pais – frequentemente a mãe – de preparar refeições alternativas. Nesse contexto, as próprias praticantes se veem obrigadas a assumir a responsabilidade pela preparação de suas refeições. Em algumas situações, ainda, a resistência familiar é mais veementemente pronunciada. Um caso emblemático é o de Julieta (vegana, 45 anos) cuja mãe constantemente critica a escolha da filha em praticar o vegetarianismo. Ela destaca que teve apoio do pai, do marido e dos filhos, mas sua mãe ainda hoje não apoia essa escolha:

[...] então, assim, na minha casa não teve problema algum... agora, minha mãe virou o capeta. Ela não gostou, ela não engole até hoje... de jeito nenhum...[...] minha mãe, ela emburrou. Ela não gostou, quando ela ficou sabendo que eu não ia mais comer carne... ela já falou que eu ia ter problema de anemia, que eu ia passar mal, que eu ia ficar doente... (JULIETA, vegana, 45 anos).

Esse tipo de resistência social, exemplificado pela mãe de Julieta, origina-se de uma concepção predominante sobre a prática alimentar, onde o consumo de carne

é não apenas desejável, mas também é atribuída a ela uma importância singular. Dentro dessa perspectiva, a compreensão do termo "carne" é frequentemente associada, em sua maioria, à carne bovina ou carne vermelha. Como resultado, os outros tipos de carne, tais como frango ou peixe, são frequentemente percebidos como "não-carne". Esse entendimento cria uma terceira categoria de desafios enfrentados pelas praticantes do vegetarianismo.

Com frequência, essas pessoas se encontram em situações em que são oferecidos alimentos contendo frango, peixe ou outras formas de proteína animal, erroneamente rotulados como vegetarianos. Além disso, elas frequentemente se deparam com questionamentos, como "você não come nem peixe?" ou "o que você come, então?". Tais interações refletem uma noção preconcebida do ato de se alimentar, que não necessariamente representa uma hostilidade direcionada às vegetarianas e veganas, mas que pode ser percebida como um dificultador para as suas práticas do comer.

Todos esses obstáculos para praticar o vegetarianismo contribuem para a percepção de exclusão social que muitas entrevistadas apresentaram. Ao divergir da prática predominante que envolve o consumo de carne, muitas adeptas da prática vegetariana apresentam uma sensação de que estão nadando sozinhas contra a maré, sem qualquer apoio ou estrutura que facilite o seu modo de comer. Ainda que as pessoas de círculo social mais próximo respeitem e, em muitos casos ofereçam um apoio prático para a manutenção de suas práticas alimentares, o ambiente predominantemente cárneo cria uma atmosfera que amplifica a sensação de isolamento e desafios constantes, mesmo com a crescente disponibilidade de produtos destinados ao vegetarianismo. Esse sentimento é particularmente acentuado quando alguém dentro do círculo social expressa veementemente alguma discordância em relação ao vegetarianismo, como exemplificado no caso de Julieta. Apesar de seu pai, marido e filhos não apresentarem qualquer resistência à sua prática vegana, o comportamento de sua mãe é suficiente para gerar essa sensação.

Além disso, o contexto culturalmente centrado na carne e as dificuldades inerentes à prática do vegetarianismo não apenas contribuem para uma sensação de isolamento social, mas também aumentam a percepção de que essa escolha alimentar é desafiadora. Como resultado, isso pode gerar duas outras consequências para a experiência da prática vegetariana.

A primeira delas diz respeito à autopercepção dos indivíduos como praticantes do vegetarianismo em um ambiente que não favorece essa prática alimentar. À medida que enfrentam as dificuldades impostas por esse contexto sociocultural centrado na carne, muitas praticantes desenvolvem um senso de orgulho pessoal. Esse orgulho é uma resposta à noção de que ser vegetariana não é apenas uma escolha alimentar, mas também requer um compromisso com seus valores e princípios. Dessa forma, elas se orgulham da resiliência e do compromisso necessário para manter sua dieta em um ambiente que, muitas vezes, não acomoda suas preferências. A perseverança necessária para superar barreiras cotidianas, como a busca por opções vegetarianas em locais onde são escassas, é vista como um testemunho de seu compromisso. Portanto, a necessidade de, por exemplo, ter que andar mais de cinco quarteirões para conseguir se alimentar é tanto um empecilho quanto uma recompensa que alimenta a sensação de orgulho por ter conseguido fazê-lo.

Em função dessa sensação de orgulho, paradoxalmente, a percepção de que seguir o vegetarianismo é desafiador pode servir como um motivador adicional para aderir a essa dieta. Nesse contexto, o orgulho e a distinção adquiridos por enfrentar as dificuldades associadas ao vegetarianismo desempenham um papel crucial. A história de Camilo (vegetariano, 25 anos) ilustra esse fenômeno. Ele aderiu ao vegetarianismo após receber um amigo vegetariano em sua casa e vivenciar as complexidades associadas à manutenção dessa prática. Ele encontrou inspiração na disposição de alguém "banciar" sua escolha alimentar, uma vez que percebeu que estava fazendo algo não apenas para seu próprio bem, mas em função de uma causa maior.

A narrativa de Luiz (vegetariano, 46 anos) também demonstra esse orgulho por conseguir seguir uma dieta desafiadora. Esse sentimento de satisfação provém da convicção de que ele está fazendo a sua parte para não contribuir com o sofrimento animal. Como mencionado por Elza (vegana, 36 anos), que coloca sua comodidade em segundo plano em prol dos animais, esse orgulho está intrinsecamente vinculado à noção de que estão fazendo uma diferença positiva no mundo. Nesse sentido, a capacidade de superar esses desafios pode levar à construção de uma identidade de "herói" moral. Sentir-se capaz de resistir às tentações e pressões do ambiente reforça a autoimagem positiva e a sensação de que se estão fazendo a escolha certa, não

apenas para si mesmos, mas também para causas maiores, como a redução do sofrimento animal e a preservação do meio ambiente.

Paralelamente, ao experienciar cotidianamente os desafios impostos ao vegetarianismo, as praticantes parecem naturalizar essa experiência e acabar considerando-a como intrínseca ao vegetarianismo e, muitas vezes, condenando produtos facilitadores da dieta. Isso é observado, por exemplo, em relação aos produtos industrializados substitutos de carne. Muitas participantes apresentaram uma atitude julgadora em relação a esse produto expressa, sobretudo, quando comentavam sobre o “hambúrguer do futuro”. Essa é uma designação geral para uma categoria de hambúrgueres produzidos de maneira inovadora, muitas vezes com tecnologias de alimentos avançadas ou ingredientes alternativos e que procuram oferecer uma alternativa à carne convencional. Esse produto, normalmente, é vendido como destinado a consumidores vegetarianos ou veganos a fim de facilitar suas dietas. Contudo, paradoxalmente, a maioria das entrevistadas afirmou que esse não é um produto para vegetarianas ou veganas. O relato a seguir de Camilo (vegetariano, 26 anos) ilustra esse ponto. Quando questionado se já havia provado esse tipo hambúrguer, ele responde que não experimentou por acreditar que não há a necessidade de consumir um produto que “simula carne” e completa:

[...] esses produtos que... vamos colocar numa categoria chamada “simulam carne”, sabe? Eu tenho minha formação de psicólogo, né? Daí fico pensando... o que que uma pessoa que optou por não consumir produtos animais quer com sabor de carne? Você tá procurando consumir produtos que simulem a carne, pareçam com carne... aí fico pensando: tá, o que leva uma pessoa que escolheu isso, essa opção de não comer carne, busque ou produza produtos que pareçam carne? Ou que simulem carne? Eu não vejo muita necessidade... porque pra mim carne é carne e os produtos ali que... são parecidos com carne... tipo proteína de soja... não precisa de carne, porque não é carne, sabe? A minha necessidade de carne é proteína animal lá... então, eu acho que não tem necessidade... (CAMILO, vegetariano, 26 anos).

Na passagem citada, Camilo expressa dúvidas sobre a motivação das pessoas que optam por não consumir produtos de origem animal, mas ainda buscam alimentos com sabor semelhante à carne. Esse questionamento sugere a existência de uma ideia de pureza e distinção no vegetarianismo. Aquelas que fazem a transição para esse modo de comer são considerados como tendo cruzado um limite simbólico, e espera-se que não sejam mais tentadas a consumir carne. Se o fazem, isso pode ser interpretado como uma falta de pureza ou como um sinal de que ainda não

alcançaram a verdadeira essência da prática. Dessa forma, quando as entrevistadas afirmam que determinados produtos não são destinados a veganas ou vegetarianas, mesmo que esses produtos não contenham ingredientes de origem animal, estão essencialmente comunicando que não desejam se aproximar de alimentos que lembrem o sabor da carne. Isso porque elas acreditam que já ultrapassaram essa fase e alcançaram um nível de evolução no qual a tentação de produtos que imitam a carne não é mais relevante. Para as praticantes, esse tipo de substituto da carne é aceito apenas como um produto que “traz as pessoas para a causa”, como expressa na continuação do relato de Camilo:

[...] só que eu andei discutindo isso com uma amiga minha que é vegetariana e ela me perguntou: tá, mas e a galera que tá querendo fazer uma transição? Será que certos tipos de alimentos não ajudariam o que na alimentação deles é central? Até acostumar... não comer carne ou não ingerir produtos animais, esse tipo de coisa? Então, assim, eu não vejo necessidade de ter esse tipo de produto, mas eu vejo uma função nele... principalmente pra galera que tá tipo que tá com dificuldade de abandonar a carne... sei que isso é uma questão, né? Porque pensa, né? Você tem lá uns vinte anos comendo carne e de repente você decide largar a carne? Eu acho legal ter um período de transição ali... eu vejo uma função desses produtos nessas ocasiões... (CAMILO, vegetariano, 26 anos).

Camilo reconhece que, para aqueles que estão acostumados a uma dieta baseada em carne, a transição para uma prática vegetariana pode ser desafiadora. Nesse contexto, ele vê um valor nos produtos que simulam carne como uma espécie de ponte ou auxílio durante essa fase de transição. No entanto, ainda assim ele declara não ver a “necessidade de ter esse tipo de produto”, o que sugere a existência uma hierarquia simbólica que eleva as praticantes do vegetarianismo a um estágio superior de compromisso e pureza. Nesse sentido, esse tipo de raciocínio parece evidenciar uma percepção de que os desafios impostos à prática vegetariana são como provas que atestam esse compromisso. O hambúrguer do futuro pode ser um facilitador para fazer com que as pessoas se convertam ao vegetarianismo, mas uma vez feita essa transição, é necessário que qualquer memória da carne seja apagada – incluindo qualquer facilitador de uma dieta cárnea – a fim de não ser taxado como um “carnívoro que tem vergonha de comer carne”, como denominou Eric (vegetariano, 37 anos). Quando se atinge o nível de evolução vegetariano, os facilitadores da transição passam a ser considerados não só desnecessários como, também, condenáveis.

Disso resulta a segunda consequência decorrente dos desafios enfrentados pelas praticantes do vegetarianismo. Ao experienciar dificuldades para encontrar opções alimentares compatíveis com suas escolhas dietéticas em determinadas regiões geográficas, muitas vegetarianas e veganas podem rotular essas áreas como “atrasadas”.

Muitas vezes, as capitais e áreas urbanas têm uma oferta mais ampla de alimentos vegetarianos, enquanto o interior do país pode ter menos diversidade desses produtos. O mesmo pode ser dito em relação às regiões centrais e periféricas das cidades, cuja disponibilidade de comércios destinados ao público vegetariano tende a se concentrar nas primeiras. Essa disparidade na disponibilidade de alimentos vegetarianos pode levar as praticantes do vegetarianismo a desenvolverem uma visão preconceituosa em relação às áreas que consideram "atrasadas" em termos de oferta desses produtos. Esse estigma surgiu especialmente quando as entrevistadas compartilharam experiências relacionadas a viagens ou às suas cidades de origem. O relato a seguir de Elza (vegana, 36 anos) corrobora essa percepção. Ela menciona que a oferta de alimentos vegetarianos varia significativamente conforme o nível de desenvolvimento da cidade. Em sua experiência, as viagens para áreas interioranas frequentemente representam um desafio, pois a disponibilidade de alimentos vegetarianos é limitada. Em seu entendimento, isso ocorre porque essas regiões são menos desenvolvidas e seus habitantes tendem a ter um conhecimento menor sobre a dieta vegetariana, além de associar uma refeição completa apenas a pratos que incluem carne:

A oferta de alimentos, eu nem tô falando de industrializados. Tô falando até dos naturais mesmo. A oferta muda muito de acordo com o desenvolvimento da cidade. Os lugares que eu já frequentei, assim, sempre ir pra interior é um drama. Sempre. Porque a gente sabe que vai encontrar dificuldade. Eu não refleti, não estudei sobre isso. Mas, me parece que nos lugares menores eles têm um apego maior... acho também que é um pouco da minha infância, assim... que a gente achava que tinha que comer arroz, feijão e carne, assim... que aquilo era uma refeição. Por exemplo, macarrão... por exemplo, não pode comer macarrão, tinha que comer macarrão com salsicha. Ou, macarrão com carne moída ou macarrão com frango. Aí, quando eu ia pra casa dos meus pais e comia só macarrão, eles falavam: mas, você vai ficar com fome. Você não tá comendo direito! Então, acho que nesses lugares menos desenvolvidos... As pessoas têm um conhecimento menor e acham que se eu comer macarrão com brócolis não é uma refeição. Tem que ser macarrão com frango, macarrão com carne. (ELZA, vegana, 36 anos).

A percepção de Elza de que "sempre ir para o interior é um drama" reflete a ideia de que áreas menos urbanizadas ou de interior podem apresentar desafios adicionais para as praticantes da dieta vegetariana, uma vez que a oferta de produtos vegetarianos pode ser escassa. Essa experiência é um aspecto crucial na construção da visão de que essas áreas são menos desenvolvidas. Contudo, ela só ocorre porque a avaliação da experiência feita por Elza é informada pelo discurso vegetariano que considera essa uma prática alimentar mais evoluída.

De forma semelhante, a fala de Elza também evidencia, ainda, como essa experiência pode levar a concepções inadvertidas a respeito de determinados grupos sociais, em especial os formalmente menos educados, com menor poder aquisitivo ou que habitam regiões periféricas e interioranas do país. Em muitas narrativas, esses grupos eram vistos como mais suscetíveis de serem enganados pela indústria alimentar ou de não refletirem seus hábitos pautados pela cultura ou costume. Dessa forma, ao mesmo tempo em que muitas das entrevistadas consideram que é um dever moral não consumir carne em função da noção que é responsabilidade do indivíduo a evitação das consequências inerentes à pecuária, consideram que certas pessoas não têm capacidade de atingir essa "evolução" por serem manipuladas. Nesse processo, essas pessoas são apontadas como alienadas em função de suas restrições sociais. Esse entendimento foi observado, até mesmo, entre aqueles que seguem uma prática vegetariana menos estrita. Gastão, por exemplo, que apresenta uma dieta cárnea reduzida, afirmou que muitas pessoas pobres consomem salsicha não só em função de restrições financeiras, mas também porque são menos instruídas para perceber que essa é uma proteína não saudável.

Essa visão, no entanto, muitas vezes esconde o reconhecimento de posições de privilégio. Alguns estudos já apontaram como a prática vegetariana, embora reconhecida pelos seus valores positivos, pode apresentar aspectos elitista e, até mesmo, racista e colonialista (e.g. BAILEY, 2007; HARPER, 2010; SHATUCK, 2018). Essas críticas apontam que principalmente o veganismo pode ser culturalmente eurocêntrico ao priorizar dietas tradicionalmente associadas ao Ocidente em detrimento das práticas culinárias de outras culturas. Isso, por sua vez, pode ser percebido como uma espécie de colonialismo cultural, onde as tradições alimentares de culturas não ocidentais são marginalizadas ou desvalorizadas. Além disso, como abordado por Bailey (2007), a prática vegetariana é frequentemente associada à

branquitude e a classe média, o que contribui para a construção de uma identidade que pode excluir pessoas de diferentes contextos sociais e culturais.

Como destacado no capítulo anterior, frequentemente a prática vegetariana é apontada como a única solução possível para abordar as contradições do sistema alimentar contemporâneo. No entanto, essa perspectiva pode acarretar uma série de consequências. Primeiramente, ao elevar o vegetarianismo como a única dieta ética e saudável, outras práticas alimentares podem ser desconsideradas e estigmatizadas, mesmo que sejam igualmente baseadas em princípios de sustentabilidade e saúde. Além disso, os praticantes da dieta cárnea, em particular aqueles que são economicamente menos favorecidos, menos educados ou que residem em regiões periféricas, podem ser vistos como alienados, perpetuando estereótipos elitistas. Essa visão tende a ser exacerbada pela experiência das pessoas que adotam o vegetarianismo, uma vez que muitas vezes enfrentam dificuldades para seguir sua dieta em contextos em que a maioria da população não compartilha da mesma prática alimentar.

Em resumo, a experiência das praticantes do vegetarianismo em ambientes predominantemente cárneos é essencial para o estabelecimento de sentidos associados a essa prática e as suas participantes. Os desafios enfrentados por elas nesse contexto contribuem para a sensação de isolamento social, além de reforçar a ideia de que essa é uma jornada individual. No entanto, em algumas situações, essa experiência pode contribuir para a percepção de superioridade por parte das vegetarianas, como se fossem mais evoluídas por superarem as barreiras da cultura cárnea. Embora elas frequentemente destacaram que não eram superiores a ninguém, muitas vezes suas narrativas compreendia a prática vegetariana como uma medida de progresso ou desenvolvimento moral. Em função disso, existia uma tendência de associar contextos em que a carne é valorizada e o vegetarianismo é desconhecido a lugares de pessoas "atrasadas" e mais suscetíveis de serem alienadas. No entanto, essa percepção também pode ser compreendida como alienante, uma vez que ela esconde posições de privilégio caracterizados não só pela oportunidade de acesso a produtos vegetarianos, mas também pela associação do vegetarianismo a grupos sociais historicamente detentores do direito de estabelecer quais práticas são sinônimo de distinção.

11 CONCLUSÃO

Iniciei essa pesquisa a partir da pergunta central “como você se tornou vegetariana/o?”. Talvez a resposta mais óbvia e simplificada seja que “torna-se vegetariana/o praticando o vegetarianismo”. Essa resposta simples, contudo, denota inúmeras outras muito mais complexas. Em primeiro lugar, se para se tornar vegetariana/o é necessário praticar o vegetarianismo, o inverso não é necessariamente verdadeiro, ou seja, nem sempre quando se pratica o vegetarianismo, torna-se vegetariana/o. A prática vegetariana implica um arranjo de artefatos, objetos, pessoas e organismo, além de um *plenum* de outras práticas que vão além da decisão de retirar permanentemente a carne e/ou os outros produtos de origem animal do universo de possibilidades do que se come. Ela pressupõe, também, um arranjo de práticas complexas e abrangentes, dentre as quais, se destacam as práticas gastronômicas, midiáticas, de saúde, dietéticas, da indústria alimentícia ou religiosas, por exemplo. Dessa forma, existem inúmeras possibilidades de praticar o vegetarianismo sem que isso denote uma significação identitária. Alguém pode decidir almoçar em um restaurante vegetariano, comprar um hambúrguer vegetal no supermercado ou, talvez, realizar uma dieta de purificação orientada pelo reiki sem que isso se configure como uma conversão ao vegetarianismo e, conseqüentemente, uma autodefinição como vegetariana ou vegetariano. De outra forma, uma pessoa pode se identificar como vegetariana mesmo praticando formas de comer condenadas por essa prática alimentar, como comer peixe, por exemplo.

Para além dessas situações, praticar o vegetarianismo depende, ainda, que a própria prática seja aprendida, ou seja, para que a prática vegetariana se objetive e seja incorporada a fim de se tornar um elemento da identidade de suas adeptas, é preciso um processo de ressignificação das práticas do comer que exige novas relações com a comida, com o que se come, como se come e com que se come. É necessário, por exemplo, a constituição de novas práticas de compras de supermercado; do conhecimento de receitas apropriadas ao vegetarianismo; de renegociações da sociabilidade; de novas rotinas alimentares; e da descoberta de lugares considerados “seguros” para esse tipo de dieta. Além disso, muitas vezes, a prática do comer vegetariano gera – ou demanda – o desenvolvimento de um novo paladar e novas relações com saberes e hábitos já constituídos.

O desenvolvimento desses e diversos outros hábitos dependem, na maioria das vezes, da intermediação de objetos, artefatos e atores que compõem os vários meios pelo qual o vegetarianismo é codificado e que, com frequência, qualificam o que é apropriado e aceito no conjunto de performances que o formam. É através deles, também, que a justificativa para a prática é majoritariamente aprendida, ou seja, são eles que fornecem o vocabulário que serão significados como as motivações para aderir uma dieta vegetariana. Nesse sentido, a sensibilidade e a consciência para as questões que normalmente se relacionam a prática vegetariana, como o posicionamento ético em relação aos animais, os problemas ambientais e os riscos à saúde causados pela produção e consumo de carne, em geral, surgem mais a partir da interpelação desses meios e menos de uma experiência corporificada com essas questões.

Essa condicionante contradiz uma das percepções mais comuns de que a prática vegetariana é fruto de uma consciência ou sensibilidade individual em relação às questões que a significam. A disposição para o agir vegetariano é resultado de uma sequência de aprendizados e interpelações que se corporificam a medida que se pratica esse modo de comer. Esse processo inclui, também, a formação das consciências vegetarianas. Uma vez que as praticantes passam a interagir com algum dos meios de intermediação prática, elas são interpeladas a refletir sobre suas dietas e, principalmente, sobre sua responsabilidade na perpetuação dessas questões. Dependendo do tipo de interpelação, diferentes motivações são elaboradas, o que se relaciona, também, em diferentes formas de performar o vegetarianismo. À medida que a interação com a prática se torna mais aprofundada e a constituir uma parte importante da vida de quem a pratica, as motivações podem se transformar ou se tornarem mais complexas. Na maioria das vezes, o que observei, é que o maior envolvimento com a prática e, conseqüentemente, quanto mais ela é praticada, mais essas motivações tendem a se assemelhar entre si e a corresponder aos sentidos reconhecíveis da prática vegetariana. Além disso, uma vez aprendido esse vocabulário que significa e dá sentido ao vegetarianismo, as justificativas podem ser apresentadas de forma estratégica dependendo do contexto em que ela é necessária. Por exemplo, a saúde, mesmo considerada uma razão de menor valor no repertório moral vegetariano, é frequentemente utilizada para legitimar a segurança da prática vegetariana ao se valer de argumentos como “meu colesterol baixou”, “nunca mais tive rinite” ou, até mesmo, “curei a minha depressão”.

O sentido “individual” dado a essa formação da consciência pode ser interpretada como o esquecimento desse processo de aprendizagem, ou seja, ao formarem um *habitus* vegetariano – como definira Bourdieu (2009, 2007), as condições que o engendraram passam a ser menos conscientes na narrativa e no sentido dado a própria prática. Dessa forma, existe um desenvolvimento paradoxal em que o que se chama de “consciência individual” é resultado da inconsciência da formação dessa consciência. Isso se evidencia na forma quase espontânea que observei na maneira que muitas questões relativas a atitudes, valores e motivações foram respondidas pelas praticantes do vegetarianismo, em especial quem já estava a mais tempo praticando esse modo de comer. Em geral, elas não pensavam muito sobre o que seria respondido, como se essas questões já estivessem naturalizadas.

Além disso, a percepção individual da formação da prática vegetariana também é um reflexo da forma como estão estruturadas as relações do consumo alimentar na contemporaneidade. O cotidiano atual, em especial aqueles situados nos meios urbanos, tem sido invadido por diversas informações que tornam as decisões alimentares cada vez mais complexas. Frequentemente diversos discursos, institucionais ou não, transforma a decisão do que comer cada vez mais difícil. Em função desse conjunto enredado de vozes que Fischler (1995) denominou de “cacofonia alimentar”, os indivíduos sentem que a escolhas alimentares é uma decisão individual, uma vez que é deixado a cabo deles a responsabilidade por decifrar e gerir os inúmeros discursos que buscam legitimar e codificar as práticas alimentares consideradas mais apropriadas. Paralelamente, essa experiência passa a ser propagada e fazer parte do vocabulário das práticas vegetarianas. Como destaquei, em especial o meio midiático tende a promover o vegetarianismo a partir noção de responsabilidade individual por meio do consumo. Nesse sentido, a compreensão individual da constituição do vegetarianismo resulta dos próprios meios que estão a intermediando e codificando.

No entanto, é importante salientar que essa intermediação não pode ser entendida como uma mera transferência de conhecimento ou habilidade. Como Foucault (2019) observou, quando existe uma transformação do sujeito causada por uma alteridade, ela não ocorre apenas através da apresentação de uma verdade que substituirá a ignorância. O outrem deve intervir na própria constituição do sujeito, ele “é um operador na reforma do indivíduo e na formação do indivíduo como sujeito. É o mediador na relação do indivíduo com sua constituição de sujeito” (FOUCAULT, 2019,

p. 117). Assim, mais do que apenas transmitir um novo conhecimento ou uma nova gramática, esses meios atuam sobre as praticantes e se conectam com suas próprias experiências. Na minha interpretação, isso significa que é necessário que elas sejam afetadas pelos meios que a estão interpelando, ou seja, não se pode compreender plenamente a disposição para aderir ao vegetarianismo sem levar em conta a experiência emocional de suas praticantes.

Na análise que empreendi nesta tese, observei que a disposição em relação ao vegetarianismo é especialmente relacionada às experiências emocionais associadas à culpa, vergonha, confiança e orgulho. Essas emoções atuam tanto no desenvolvimento das disposições vegetarianas quanto são intensificadas por ela. À medida que a relação com a prática vegetariana se amplifica, a moralidade vegetariana é acentuada, refletindo não apenas uma mudança de perspectiva, mas também contribui para a consolidação e intensificação das experiências emocionais associadas à culpa e vergonha. Já a intermediação, sobretudo, dos saberes especializados confere confiança na prática dietética adotada. Em outras palavras, a adesão à prática vegetariana não apenas é influenciada por essas emoções, mas, reciprocamente, ela reforça e intensifica essas experiências emocionais, criando uma relação causal entre a avaliação moral de suas práticas e as emoções envolvidas. Isso significa que a partir dessas experiências emocionais os julgamentos de valor sobre as performances aceitas no vegetarianismo – que são codificadas e qualificadas pelos meios de intermediação da prática – se encontram e se corporificam na praticante. Com isso, ela própria passa a avaliar as suas performances como certas ou erradas, resultando em sentimentos de orgulho ou vergonha/culpa.

Embora existam outras emoções envolvidas no processo de desenvolvimento da prática vegetariana, elas foram pouco mencionadas nessa análise, pois já foram mais amplamente discutidas em pesquisas anteriores. Além disso, considero que essas emoções também fazem parte de um processo de aprendizado do que é correto e apropriado sentir, tornando-se parte integrante da narrativa vegetariana. Por exemplo, à medida que alguém se envolve mais profundamente com o vegetarianismo, é esperado que se desenvolva sentimentos de repulsa ou aversão à carne, empatia pelos animais e indignação diante de maus tratos, por exemplo. As emoções que destaquei não fazem parte dessa narrativa e, muitas vezes, não são conscientemente elaboradas pelos praticantes, especialmente, as de orgulho e vergonha. A experiência emocional da culpa, por outro lado, tende a ser mais

conscientemente, uma vez que ela está intimamente relacionada a noção de responsabilidade individual que caracteriza a narrativa vegetariana contemporânea.

A experiência emocional, contudo, não pode ser entendida de forma simplificada apenas a partir de uma relação causal. É possível sentir-se culpada ou envergonhada por comer carne sem que isso resulte em uma adesão à prática vegetariana ou aos seus níveis mais estritos. Esses sentimentos podem surgir, por exemplo, em situações de encontros com vegetarianas ou vegetarianos e, momentaneamente, sentir-se desconfortável diante de um possível julgamento moral. A minha experiência é um exemplo disso. Durante as entrevistas com as praticantes do vegetarianismo, diversas vezes eu me sentia envergonhada – e até culpada – pelo meu hábito de consumir carne. Esse sentimento resultou na escolha de omitir essa informação das colaboradoras da pesquisa em razão desse receio de ser julgada. Mesmo que, naquela situação, eu estava como uma representante do saber científico, a possibilidade de ser moralmente condenada me destituiu, em parte, dessa autoridade. Esses sentimentos se desfizeram com o tempo, uma vez que meu contato com praticantes dessa dieta se tornou mais esporádico. Em alguma medida, isso reforça o meu ponto de que a manutenção da prática exige um certo grau de envolvimento com outros praticantes – ou ao menos com a discurso vegetariano.

Paralelamente, a não adesão a aderência parcial a uma prática vegetariana pode ser resultado, também, de limitações contextuais que adicionam uma camada de complexidade ao processo de tomada de decisão para aderir ao vegetarianismo, questionando quem, de fato, está em melhores condições de responder às interpelações éticas que se tornam cada vez mais presentes no cotidiano das pessoas. No decorrer do texto, apresentei algumas situações em que o maior envolvimento com o discurso e as práticas vegetarianas resultaram no desejo em praticar esse modo de comer em diferentes níveis. No entanto, apesar da existência de uma aspiração manifesta, inúmeras barreiras estruturais impediam a concretização dessa vontade. Embora esses casos possam parecer específicos, eles contribuem para um debate mais amplo sobre como práticas consideradas éticas e apropriadas nem sempre estão ao alcance de todos, evidenciando as complexidades envolvidas na implementação de mudanças alimentares. Essas barreiras estruturais, muitas vezes, estão enraizadas em questões como disponibilidade de alimentos, acessibilidade econômica, tradições culturais e limitações geográficas.

Além disso, há uma dimensão crítica no reconhecimento de que a adoção de práticas alimentares consideradas éticas, como o vegetarianismo, pode levar à formação de visões preconceituosas e estereotipadas em relação a outros modos de alimentação, especialmente quando provenientes de grupos historicamente menos privilegiados. Ao se perceberem como praticantes de uma alimentação mais ética, os praticantes do vegetarianismo podem inadvertidamente contribuir para a marginalização de práticas alimentares diferentes, desconsiderando as realidades culturais, econômicas e geográficas que influenciam essas escolhas.

Através desses apontamentos emerge naturalmente a existência de uma relação entre a prática vegetariana e as posições de privilégio, evidenciado pelos perfis da amostra e as trajetórias individuais das participantes da pesquisa. A maioria delas experimentou algum tipo de ascensão social ou pertencem a famílias que ascenderam socialmente a poucas gerações. Essa correlação se apresenta pelo próprio hábito de consumir carne e pelas mudanças contextuais do Brasil. As pessoas mais velhas da amostra presenciaram uma transformação rápida nos últimos 30 anos. Parte deles presenciaram uma realidade em que o consumo de carne ainda era reduzido no país, especialmente para quem pertenciam a classes sociais mais baixas ou habitavam regiões interioranas e periféricas. Mesmo entre as mais jovens, havia relatos de terem convivido com porcos e galinhas, quando a criação e abate desses animais no ambiente doméstico ainda era uma prática permitida no Brasil. É bastante notório, contudo, o quanto o período a partir de meados da década de 1990 representou um aumento de consumo e proteína animal no país por meio dessa amostra. Aqueles que passaram a infância a partir desse período relataram que o consumo de carne e outros produtos de origem animal era frequente e bastante normal em suas famílias. Diferente da parcela mais velha, para quem o consumo de carne se tornou mais frequente da adolescência ou juventude em diante.

A ascensão social que propiciou a carne como um elemento comum na dieta cotidiana familiar revela um paradoxo interessante, pois, ao mesmo tempo, essa mesma ascensão parece ter aberto espaço para o contato com a prática vegetariana. Esse acesso facilitado, sobretudo à carne, favoreceu que esse alimento fosse tomado como certo e possibilitou que ele se tornasse objeto de questionamento. Contudo, esse é apenas um elemento que contribui para essa atitude reflexiva. Na trajetória das participantes ele foi acompanhado pelo afastamento do convívio familiar, seja parcial ou de forma mais intensa, mas que também representam algum tipo de ascensão

social, como mudar para uma cidade maior, entrar na universidade, ou viajar para o exterior, por exemplo. A partir dessas experiências, o *habitus* alimentar da família é enfraquecido, possibilitado que novos padrões alimentares sejam instalados.

Esse elemento se integra de maneira coerente ao contexto em que se delineiam as relações de produção e consumo alimentar anteriormente discutidas. Grande parte das participantes da pesquisa encontra-se na faixa etária de 20 a 30 anos, o que significa que já nasceram em um mundo globalizado, saturado pelo conhecimento acerca dos riscos alimentares modernos que afetam não apenas a saúde humana, mas também o meio ambiente e outras formas de vida no planeta. Essa geração, mais do que qualquer outra das gerações anteriores, está imersa em uma realidade na qual as preocupações com a alimentação têm se configurado cada vez mais como uma questão ética. Nesse sentido, ela é particularmente suscetível a ser interpelada sobre suas escolhas alimentares. O crescente conhecimento sobre os desafios ambientais e de saúde associados à produção e consumo de alimentos oferece a esse grupo demográfico uma plataforma propícia para a reflexão e a tomada de decisões informadas sobre sua alimentação. Assim, a disponibilidade de informações sobre as implicações éticas e ambientais das escolhas alimentares cria um terreno fértil para o surgimento e a consolidação do vegetarianismo como uma alternativa alimentar.

De fato, os novos artefatos comunicacionais permitem que a prática vegetariana e suas narrativas tenham um maior alcance. Além disso, a disponibilidade cada vez maior de produtos vegetarianos, aliada ao crescente número de adeptos, possibilita que diferentes pessoas sejam constantemente confrontadas com essa prática dietética. Esses fatores contribuem para que o vegetarianismo se torne cada vez mais normal e reconhecível. No entanto, é necessário ponderar sobre essa normalização à luz das desigualdades nas condições que possibilitam a prática dessa dieta.

Como destaquei, praticantes do vegetarianismo muitas vezes apresentam percepções preconceituosas em relação a grupos sociais ou locais menos privilegiados economicamente, rotulando-os como alienados ou mais propensos a serem influenciados. No entanto, é crucial reconhecer que, mesmo nessas condições desafiadoras, os indivíduos de camadas economicamente mais desfavorecidas não são passivos diante dos discursos alimentares contemporâneos. Diversos estudos indicam que essas pessoas são permeadas pela multiplicidade de discursos e práticas

relacionados à alimentação, negociando suas performances para se adequar ao que é percebido como adequado, saudável ou esteticamente apelativo (ex. OLIVEIRA *et al.*, 2018; BERNARDES *et al.*, 2016; OLESCHUCK, 2020). Esse contexto enseja diversos questionamentos que, infelizmente, não foram possíveis de trabalhar nesta tese, tais como: de que maneira esses discursos e práticas são percebidos e apropriados pelas camadas da população mais pobre ou periférica? Que tipo de experiência emocional essas pessoas experimentam diante da interpelação vegetariana? Como o discurso da responsabilidade individual é experienciado por essa camada demográfica?

A resposta a essas perguntas é essencial para uma compreensão mais completa das dinâmicas em torno da adoção do vegetarianismo em contextos de desigualdade econômica, como a sociedade brasileira, por exemplo. É fundamental reconhecer que determinadas condições socioeconômicas facilitam não apenas a acessibilidade a determinadas práticas alimentares, mas também influenciam a maneira como essas práticas são interpretadas e internalizadas.

Esse cenário levanta uma questão adicional que não pude me aprofundar nesta pesquisa: quem possibilita que o vegetarianismo seja praticado? Ao longo da investigação, observei uma discrepância nas narrativas relacionadas a pais, mães, maridos e esposas. Quando filhos ou filhas decidem adotar o vegetarianismo, mesmo afirmando que passaram a se dedicar mais à preparação dos alimentos em casa, geralmente destacaram que as mães desempenham um papel crucial nessa tarefa. Em contraste, os pais tendem a adotar uma postura mais defensiva. No que diz respeito à dinâmica entre maridos e esposas, percebi que, quando são os maridos que optam pelo vegetarianismo, é comum que as esposas também adotem essa prática dietética. No entanto, quando a situação é inversa e é a esposa quem decide seguir uma dieta vegetariana, nem sempre os maridos acompanham essa escolha, muitas vezes resultando na preparação de duas refeições distintas e, principalmente, na vivência de conflitos emocionais por parte da praticante do vegetarianismo.

Essa disparidade nas respostas destaca que as dinâmicas de gênero relacionadas à adoção do vegetarianismo transcendem a simples questão de saber se as mulheres tendem a praticar mais essa forma de alimentação em comparação aos homens, como abordado em alguns estudos (ex. DEAN, 2014; GREENEBAUM; DEXTER, 2018). Ela evidencia, também, a influência das relações familiares e sociais na prática alimentar, em que as mães assumem um papel central na transição para o

vegetarianismo, frequentemente desempenhando uma função facilitadora e de apoio na preparação de refeições alinhadas com essa prática. Além disso, essa discrepância suscita a indagação sobre como os novos discursos relacionados à alimentação ética, nos quais o vegetarianismo está inserido, passam a compor as demandas de cuidado às quais as mulheres historicamente são mais suscetíveis. Assim, emerge a questão de como a normalização dessas práticas interage com as expectativas de gênero, especialmente quando essas práticas envolvem relações de cuidado.

Essa e as demais questões aqui levantadas merecem atenção. Explorar como as representações sociais sobre alimentação ética se entrelaçam com as desigualdades sociais e expectativas de gênero e como essas dinâmicas afetam as relações de cuidado proporciona uma perspectiva valiosa para compreender a complexidade das práticas alimentares na sociedade contemporânea, sobretudo, diante do enquadramento cultural que responsabiliza as escolhas individuais pelas consequências do sistema produtivo alimentar global. Sugeriria que essas questões sejam abordadas em investigações futuras, a fim de enriquecer nosso entendimento sobre a interseção entre práticas alimentares, gênero, desigualdades sociais e governabilidade individual.

REFERÊNCIAS

- ABONIZIO, Juliana. Conflitos à mesa: vegetarianos, consumo e identidade. **Rev. Brasileira de Ciências Sociais**, São Paulo, vol 31, n. 90, p. 115-136, Feb. 2016.
- ADAMS, Carol J. **A política sexual da carne: A relação entre o carnivorismo e a dominância masculina**. São Paulo: Alaúde Editorial, 2012.
- ADELMAN, M.; RUGGI, L. The sociology of the body. **Current Sociology**, v. 64, n. 6, p. 907–930, 2016.
- ALTOÉ, I.; MENOTTI, G.; DE AZEVEDO, E. Comida e afeto: As releituras dos pratos-totem na culinária vegana. **Revista Brasileira de Sociologia da Emoção**, v. 18, n. 52, p. 129–138, 2019. Disponível em: <<http://www.cchla.ufpb.br/rbse>>
- ARAÚJO, Eliane Cardoso de. **O processo terapêutico da medicina homeopática: o papel estratégico da relação médico-paciente**. Tese de Doutorado. Departamento de Prática em Saúde Pública. Universidade de São Paulo. 2001.
- AZEVEDO, E. DE. O Ativismo Alimentar Na Perspectiva Do Locavorismo. **Ambiente & Sociedade**, v. 18, n. 3, p. 81–98, 2015.
- AZEVEDO, E. DE. Vegetarianismo. **Demetra**, v. 8, n. 1, p. 275–288, 2013.
- AZEVEDO, E. Reflections on risks and the role of science in building a healthy eating concept. **Revista de Nutrição**, v. 21, n. 6, p. 717–723, 2008.
- BABENKO, Paula de Campos. **Reiki: um estudo localizado sobre alternativas, ideologia e estilo de vida**. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-graduação em Ciências Sociais. Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2004.
- BAILEY, Cathryn. We Are What We Eat: Feminist Vegetarianism and the Reproduction of Racial Identity. **Hypatia**, vol. 22, no. 2, The Reproduction of Whiteness: Race and the Regulation of the Gendered Body, primavera de 2007, pp. 39-59.
- BARBALET, J. M. **Emoção, Teoria Social e Estrutura Social: Uma abordagem macrossocial**. Lisboa: Instituto Piaget, 2001.
- BARNES, Barry: “Practice as collective action”, em SCHATZKI, Theodore R.; Knorr-Cetina, K.; SAVIGNY, Eike von (Ed.). **The practice turn in contemporary theory**. London/ New York: Routledge, 2001, p.17-28.
- BEARDSWORTH, A. D.; KEIL, E. T. Vegetarianism, Veganism and Meat Avoidance: Recent Trends and Findings. **British Food Journal**, p. 19–24, 1991.
- BEARDSWORTH, A.; KEIL, T. **Sociology on the Menu**. London: Routledge, 2002.

BECK, Ulrich. **Sociedade de risco**: Rumo a outra modernidade, 2. ed. São Paulo : Editora 34, 2011.

BEIG, B. B. A prática vegetariana e seus argumentos legitimadores: o viés religioso. **Revista Nures**, v. Janeiro/Ab, n. 11, p. 1–15, 2009.

BENNETT, J. Capitalism, food chains and the reconstitution of nature. In: GOODMAN, D.; REDCLIFT, M. (Eds.). **Reframing the countryside: new ruralities, pastoralism and agriculture**. London: Routledge, 2005.

BERNARDES, A. F. M.; DA SILVA, C. G.; FRUTUOSO, M. F. P. Alimentação Saudável, Cuidado E Gênero: Percepções De Homens E Mulheres Da Zona Noroeste De Santos-Sp. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 11, n. TEMATICO, p. 559–574, 2016.

BERTELLA, Giovanna. Vegetarian for a Day or Two. **Neo-Tribes: Consumption, Leisure and Tourism**, p. 33-49, 2018.

BOURDIEU, Pierre. **A distinção**: crítica social do julgamento. São Paulo: EDUSP, 2007.

BOURDIEU, Pierre. **O Senso Prático**. Petrópolis: Editora Vozes, 2009.

BRAUN, Virginia; CARRUTHERS, Sophie. Working at self and wellness: A critical analysis of vegan vlogs. In: **Digital food cultures**. Routledge, 2020. p. 82-96.

BUTLER, J. **Relatar a si mesmo**: Crítica da violência ética. Tradução Rogério Bettoni. Belo Horizonte: Autêntica, 2015.

CAIRNS, K.; JOHNSTON, J. On (not) knowing where your food comes from: meat, mothering and ethical eating. **Agriculture and Human Values**, v. 35, n. 3, p. 569–580, 2018. Springer Netherlands. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1007/s10460-018-9849-5>>.

CAMPHORA, Ana Lucia. **Animais e Sociedade no Brasil dos séculos XVI a XIX**. Rio de Janeiro, 2017.

CASCUDO, L. C. **HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO NO BRASIL** - 4ª ed. São Paulo: Ed. Global, 2011

CHERRY, E. Veganism as a Cultural Movement: A Relational Approach. **Social Movement Studies**, v. 5, n. 2, p. 155–170, 2006.

COLE, M.; MORGAN, K. Vegaphobia: derogatory discourses of veganism and the reproduction of speciesism in UK national newspapers. **Sociology**, v. 62, p. 134–153, 2011. DOI: 10.1111/j.1468-4446.2010.01348.x.

COLES, B. Placing Security : Food , Geographical Knowledge (s) and the Reproduction of Place (less-ness). In: E.-J. Abbots; A. Lavis; L. Attala (Orgs.); **Careful Eating: Bodies, Food and Care**, 2015. Routledge.

COLOMÉ, F. L. **Consumo, política e engajamento: uma análise sociológica do**

consumo contestatório vegano no Brasil e Canadá. Tese de doutorado. Programa de Pós-graduação em Sociologia. UFRGS. 2018.

COUNCIL, N. L. Culture and food: food studies in an interdisciplinary context. **Occasional Papers series**, n. 17, Council for European Studies, 1986.

CRAWFORD, Robert. Healthism and the medicalization of everyday life. **International journal of health services**, v. 10, n. 3, p. 365-388, 1980. CRAWFORD, R. Salutarismo e medicalização da vida cotidiana Healthism and the medicalization of everyday life Salutarismo y la medicalización de la vida cotidiana Resumo. v. 13, n. 1, p. 100–121, 2019.

D'ANDREA, Anthony Albert Fischer. **O self perfeito e a nova era: individualismo e reflexividade em religiosidades pós-tradicionais.** Edições Loyola: São Paulo, 2000.

DE BACKER, C. J. S.; HUDDERS, L. From Meatless Mondays to Meatless Sundays: Motivations for Meat Reduction among Vegetarians and Semi-vegetarians Who Mildly or Significantly Reduce Their Meat Intake. **Ecology of Food and Nutrition**, v. 53, n. 6, 2014.

DE BACKER, CJ; HUDDERS, L. From meatless Mondays to meatless Sundays: motivations for meat reduction among vegetarians and semi-vegetarians who mildly or significantly reduce their meat intake. **Ecology of Food and Nutrition**, v. 53, n. 6, p. 639-657, 2014. DOI: 10.1080/03670244.2014.896797. PMID: 25357269.

DEAN, M. You Are How You Eat? Femininity, Normalization, and Veganism as an Ethical Practice of Freedom. **Societies**, v. 4, n. 2, p. 127–147, 2014.

DECKERS, J. **Animal (De)liberation: Should the Consumption of Animal Products Be Banned?** London: Ubiquity Press, 2016.

DOUGLAS, M. Deciphering a meal. **Daedalus**, v. 104, n. 1, 1975, p. 61-81.

DOUGLAS, M. THE FORBIDDEN ANIMALS IN LEVITICUS. **Journal for the Study of the Old Testament**, v. 18, n. 59, p. 3–23, 1993a

DOUGLAS, Mary. Atonement in Leviticus. **Jewish Studies Quarterly**, v. 1, n. 2, p. 109-130, 1993b.

DOYLE, J. Celebrity vegans and the lifestyling of ethical consumption. **Environmental Communication**, v. 10, n. 6, p. 777–790, 2016. Taylor & Francis. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/17524032.2016.1205643>

DUARTE, Ilka de Sousa. **Impactos ambientais da produção de carne para consumo humano: a indústria da carne na contramão da tutela constitucional do meio ambiente.** 2008. 117 p. Monografia (Graduação em Direito)–Faculdade de Direito do Recife, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2008.

EXAUSTÃO, MAU HUMOR E FALTA DE AR: VEJA OS SINTOMAS DE DEFICIÊNCIA DE VITAMINA B12. EXTRA. 8 de novembro 2022. Disponível em:

<https://extra.globo.com/noticias/saude-e-ciencia/exaustao-mau-humor-falta-de-ar-veja-os-sintomas-de-deficiencia-de-vitamina-b12-25605500.html>

FALK, Pasi. **The Consuming Body**. London: SAGE, 1994.

FERREIRA, Renata Shirley da Silva *et al.* **Reiki: uma abordagem do ponto de vista das emoções**. (Dissertação de Mestrado). Programa de Pós-graduação em Ciências das Religiões. Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa, 2018.

FESSLER, D. M. T.; ARGUELLO, A. P.; MEKDARA, J. M.; MACIAS, R. Disgust sensitivity and meat consumption: A test of an emotivist account of moral vegetarianism. **Appetite**, v. 41, n. 1, p. 31–41, 2003.

FIDDES, Nick. **Meat: A natural symbol**. Routledge, 2004.

FISCHLER, C. **El (h)omnívoro**. Barcelona: Editorial Anagrama, 1995.

FOUCAULT, M. **A hermenêutica do sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2019.

FOUCAULT, M. **O governo de si e dos outros**. Martins Fontes. São Paulo: 2010

FOX, N.; WARD, K. Health, ethics and environment : A qualitative study of vegetarian motivations. **Appetite**, v. 50, p. 422–429, 2008.

FOX, N.; WARD, K. J. You are what you eat? Vegetarianism, health and identity. **Social Science and Medicine**, v. 66, n. 12, p. 2585–2595, 2008.

FRANKLIN, A. **Animals and modern cultures**. Sage: Londres. 1999.

FRIEDMANN, H. The political economy of food: a global crisis. **New Left Review**, n. 167, 1987, p. 3-34.

GIDDENS, A. **A transformação da intimidade**: Sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas. São Paulo: UNESP, 2003.

GIDDENS, A. A vida em uma sociedade pós-tradicional. In: A. GIDDENS, Anthony; LASH, Scott; BECK, Ulrich. **Modernização Reflexiva** – 2ª edição: Política, Tradição e Estética na Ordem Social Moderna. Editora: UNESP, 1997.

GIDDENS, A. **As conseqüências da modernidade**. São Paulo: Editora UNESP, 1991.

GIDDENS, A. **Modernidade e identidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2002.

GIDDENS, Anthony; LASH, Scott; BECK, Ulrich. **Modernização Reflexiva** – 2ª edição: Política, Tradição e Estética na Ordem Social Moderna. Editora: UNESP, 1997.

GREENEBAUM, J.; DEXTER, B. Vegan men and hybrid masculinity. **Journal of Gender Studies**, v. 27, n. 6, p. 637–648, 2018. Routledge. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1080/09589236.2017.1287064>>. .

GUTHMAN, J. Neoliberalism and the making of food politics in California. **Geoforum**, v. 39, n. 3, p. 1171–1183, 2008.

Harper, B. (2010). "Race" and racism in veganism. In S. F. Twine & D. B. Scott (Eds.), *Racing and (E)Racing the Vegan: An Analysis of Intersectionality in the Vegan Movement*. In **Critical Sociology**, 36(5), 709-728.

Harrington, S., Collis, C., & Dedehayir, O. (2019). It's not (just) about the f-ckin' animals: How veganism is changing, and why that matters. In M. Phillipov & K. Kirkwood (Eds.), **Alternative Food Politics: From the Margins to the Mainstream** (pp. 135–150). Abingdon: Routledge.

HOFFMAN, S. R.; STALLINGS, S. F.; BESSINGER, R. C.; BROOKS, G. T. Differences between health and ethical vegetarians. Strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence. **Appetite**, v. 65, p. 139–144, 2013. Elsevier Ltd. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2013.02.009>>.

HUDDART KENNEDY, E.; BAUMANN, S. Eating for Taste and Eating for Change: Ethical Consumption as a High-Status Practice. **Social Forces**, v. 98, n. 1, p. 381–402, 2019.

ILLOUZ, Eva. **Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help**. University of California Press, 2008.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Estimativas Populacionais dos Municípios**. IBGE, 2017.

Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística - IBOPE. **Pesquisa de opinião pública sobre vegetarianismo** [Internet]. [S.l.]: IBOPE; 2018. 24 p. Disponível em: https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf

JABS, J.; SOBAL, J.; DEVINE, C. M. Managing vegetarianism: Identities, norms and interactions. **Ecology of Food Nutrition**, v. 39, n. 5, p. 375–394, 2000.

JOHNSTON, J.; SZABO, M. Reflexivity and the Whole Foods Market consumer: The lived experience of shopping for change. **Agriculture and Human Values**, v. 28, n. 3, p. 303–319, 2011.

JOY, Melanie. **Por que amamos cachorros, comemos porcos e vestimos vacas**. Editora Cultrix, 2009.

KEMPER, J. Motivations, barriers, and strategies for meat reduction at different family lifecycle stages. **Appetite**, v. 150, n. 1, p. 104644, 2020. Elsevier Ltd. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104644>

LEROY, F.; PRAET, I. Meat traditions. The co-evolution of humans and meat. **Appetite**, v. 90, p. 200–211, 2015.

LIMA, Claudia. **Tachos e Panelas: Historiografia da alimentação brasileira**. 2ª ed. Ed. da Autora: Recife, 1999.

LINDEMAN, M.; SIRELIUS, M. Food choice ideologies: the modern manifestations of normative and humanist views of the world. **Appetite**, v. 37, p. 175–184, 2001.

LIRA, L. C. DE. “**Eles matam porque você come!**” RBSE – Revista Brasileira de Sociologia da Emoção, v. 12, n. 36, p. 769–788, 2013.

LIRA, L. C. DE. **LIMITES E PARADOXOS DA MORALIDADE VEGAN : UM ESTUDO SOBRE AS BASES SIMBÓLICAS E MORAIS DO VEGETARIANISMO**. Tese de doutorado. Programa de pós-graduação em Antropologia. Universidade Federal de Pernambuco. 2013.

LUNDAHL, O. Dynamics of positive deviance in destigmatisation: celebrities and the media in the rise of veganism. **Consumption Markets and Culture**, v. 23, n. 3, p. 241–271, 2020. Taylor & Francis. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/10253866.2018.1512492>>.

LUPTON, D.; FELDMAN, Z. **Digital Food Cultures**. London: Routledge: 2020.

LUPTON, Debora. **Food, the Body and the Self**. London: SAGE, 1996.

LUPTON, Debora. **Risk**. London: SAGE, 1996.

MINTZ, S. W. **Sweetness and power**: the place of sugar in modern history. New York: Viking, 1985.

MINTZ, Sidney. Comida e Antropologia. Uma breve revisão. **RBCS**, v. 16, n. 47, out./2001, p. 31-41

MONTANARI, Massimo. **Comida como Cultura**. São Paulo: Editora Senac, 2008.

MULLEE, A.; VERMEIRE, L.; VANAELST, B.; *et al.* Vegetarianism and meat consumption: A comparison of attitudes and beliefs between vegetarian, semi-vegetarian, and omnivorous subjects in Belgium. **Appetite**, v. 114, p. 299–305, 2017. Elsevier Ltd. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2017.03.052>>. .

NASCIMENTO, Glaucia Pereira. **A racialização do espaço urbano da cidade de Curitiba-PR**. Geografia Ensino & Pesquisa, 2021, e24-e24.

NATH, J. ‘God is a vegetarian’: The food, health and bio-spirituality of Hare Krishna , Buddhist and Seventh-Day Adventist devotees. **Health Sociology Review**, v. 19, n. 3, p. 356–368, 2010.

NIEDERLE, Paulo André; WESZ JUNIOR, Valdermar. **As nonas ordens alimentares**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2018

OLESCHUK, M. Expanding the joys of cooking: How class shapes the emotional experience of family foodwork. **Gender, Work and Organization**. September 2019, p. 1–18, 2020.

OLESCHUK, M.; JOHNSTON, J.; BAUMANN, S. Maintaining Meat : Cultural Repertoires and the Meat Paradox in a Diverse Sociocultural Context 1. **Sociological Forum**, v. 34, n. 2, p. 337–360, 2019.

OLIVEIRA, Tatiana Coura *et al.* Concepções sobre práticas alimentares em mulheres de camadas populares no Rio de Janeiro, RJ, Brasil: transformações e ressignificações. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 22, p. 435-446, 2017.

OLIVEIRA, A. F.; TONUS, M. Vegetarianismo E Identidade: A Construção De Uma Neotribo. Aurora. **Revista de Arte, Mídia e Política**, v. 14, n. 40, p. 167–185, 2021.

PERROTA, A. P. Vegetarianismo ético e posições carnívoras: questões além do sabor e dos nutrientes. **Estudos Sociedade e Agricultura**, v. 25, n. 2, p. 327, 2017.

POLLAN, Michael. **O dilema do onívoro**. Editora Intrínseca, 2006.

PORTILHO, F. Ativismo alimentar e consumo político – Duas gerações de ativismo alimentar no Brasil. **Redes**, v. 25, n. 2, p. 411–432, 2020.

PORTILHO, F. Consumidores de alimentos orgânicos: discursos, práticas e auto-atribuição de responsabilidade socioambiental. **Anais da XXVI Reunião Brasileira de Antropologia**, p. 1–19, 2008. Disponível em: <<http://wp.ufpel.edu.br/consagro/files/2012/03/PORTILHO-F?time=Consumidores-de-Alimentos-org?nicos-Discursos-pr?ticas-e-auto-atribui??o-de-responsabilidade-s?cio-ambiental.pdf>>. .

PORTILHO, F. Self-attribution of responsibility: consumers of organic foods in a certified street market in Rio de Janeiro, Brazil. Auto-atribuição de responsabilidade: consumo de alimentos orgânicos em uma feira certificada. **Etnografica**, v. 14, n. vol. 14 (3), p. 549–565, 2010.

PORTILHO, F.; CASTAÑEDA, M.; CASTRO, I. R. R. DE. A alimentação no contexto contemporâneo : consumo , ação política e sustentabilidade Food in the contemporary context : consumption , political action and Sustainability. **Ciências & Saúde Coletiva**, v. 1, n. 16, p. 99–106, 2011.

RADNITZ, C.; BEEZHOLD, B.; DIMATTEO, J. Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons. **Appetite**, v. 90, p. 31–36, 2015. Elsevier Ltd. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2015.02.026>

REGAN, Tom. Frey on why animals cannot have simple desires. **Mind**, v. 91, n. 362, p. 277-280, 1982.

RIBEIRO, C. D. S. G.; CORÇÃO, M. O consumo de carne no Brasil: entre valores socioculturais e nutricionais. **Demetra**, v. 8, n. 3, p. 425–438, 2013.

ROSENFELD, D. L.; BURROW, A. L. The unified model of vegetarian identity: A conceptual framework for understanding plant-based food choices. **Appetite**, v. 112, p. 78–95, 2017. Elsevier Ltd. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2017.01.017>

ROTHGERBER, H. A comparison of attitudes toward meat and animals among strict and semi-vegetarians. **Appetite**, v. 72, p. 98–105, 2014. Elsevier Ltd. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2013.10.002>>. .

ROZIN, P.; HORMES, J. M.; FAITH, M. S.; WANSINK, B. Is Meat Male? A Quantitative Multimethod Framework to Establish Metaphoric Relationships. **Journal of Consumer Research**, v. 39, n. 3, p. 629–643, 2012.

RUBY, M. B. Vegetarianism. A blossoming field of study. **Appetite**, v. 58, n. 1, p. 141–150, 2012. Elsevier Ltd. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2011.09.019>

SANTOS, V. DOS. A DIETA LACTOVEGETARIANA DOS HARE KRISHNA: estilo de vida e adaptações normativas alimentares. **Idealogando: Revista de Ciências Sociais** da, v. 1, p. 19–34, 2017. Disponível em: <http://www.periodicos.ufpe.br/revistas/idealogando/article/view/9580>. .

SCHATZKI, T. R. **Social change in a material world**. London: Routledge 2019.

SCHATZKI, T. R. **The site of social: a philosophical account of the constitution of social and change**. Pennsylvania State University Press, 2002.

SCHATZKI, Theodore; CETINA, Karin K.; SAVIGNY, Eike V. **The practice turn in contemporary theory**. Routledge, New York/EUA, 2001.

SCHUBERT, M. N. A virada praxiológica nos estudos alimentares. In. GRISA, C *et al* (org). **Sistemas alimentares e territórios no Brasil**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2022.

SCHUBERT, M. N. **COMER FORA DE CASA, AS PRÁTICAS E AS ROTINAS ALIMENTARES NOS CONTEXTOS DA MODERNIDADE**: Uma leitura comparada entre Brasil, Reino Unido e Espanha. Tese de doutorado. Programa de Pós-graduação em Sociologia. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2017.

SCHÜNEMANN, H. E. S. **Interfaces entre Religião e Ciência no Discurso de Saúde no Adventismo**. 2014 Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/ENSINOR ELIGIOSO/artigos/9interfaces.pdf

SCOTT, E. Healthism and veganism: discursive constructions of food and health in an online vegan community. In: LUPTON, Deborah; FELDMAN, Zeena (Ed.). **Digital food cultures**. Routledge, 2020.

SHAPIRO, K. J. “I am a Vegetarian”: Reflections on a Way of Being. **Society and Animals**, v. 23, n. 2, p. 128–147, 2015.

SHATTUCK, A. Postcolonialism and veganism: Intersections and intimacies. **Environmental Humanities**, [S.l.], v. 10, n. 1, p. 153-176, 2018.

SIGOLO, Renata Palandri. Homeopatia, medicina alternativa: entre contracultura, Nova Era e oficialização (Brasil, década de 1970). **História, Ciências, Saúde-Manguinhos**, v. 26, p. 1317-1335, 2019.

SINGER, Peter; XAVIER, Alice. **Vida ética: os melhores ensaios do mais polêmico filósofo da atualidade**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2010.

SMALL, Mario Luis. How many cases do I need?' On science and the logic of case selection in field-based research. **Ethnography**, v. 10, n. 1, p. 5-38, 2009.

SPENCER, Colin. **Vegetarianism: A History**. 2016. 400 p.

STEWART, J. J. **Vegetarianism and animal ethics in contemporary Buddhism**. Abingdon: Routledge, 2016.

STIFTUNG, Heinrich Böll. **Atlas da carne: fatos e números sobre os animais que comemos**. Rio de Janeiro: Heinrich Böll Foundation, 2015.

STOLLE, Dietlind; MICHELETTI, Michele. **Political consumerism: Global responsibility in action**. Cambridge University Press, 2013.

TOPEL, M. F. Animais sencientes. O judaísmo rabínico e o princípio de compaixão com os animais: dados do trabalho de campo. In: 45o Encontro Anual da ANPOCS, 2021, (online). **Anais do 45º Encontro Anual da ANPOCS**, (anais online) 2021.

TURNER, J. H. Emotions and Social Structure: Toward A General Sociological Theory. **Social Structure and Emotion**. p.319–342, 2008. Elsevier Inc.

TURNER, J. H. The stratification of emotions: Some preliminary generalizations. **Sociological Inquiry**, v. 80, n. 2, p. 168–199, 2010.

VEGETARIAN RESOURCE GROUP. How Many Adults in the U.S. Are Vegan? How Many Adults Eat Vegetarian When Eating Out? **Vegetarian Journal**, v. 4 2020. Disponível em:
https://www.vrg.org/journal/vj2020issue4/2020_issue4_poll_results.php

VITAMINA B12. **Wikipedia**. Disponível em:

WARDE, A. After taste: Culture, consumption and theories of practice. **Journal of Consumer Culture**, v. 14, n. 3, p. 279–303, 2014.

WARDE, Alan. **The practice of eating**. Cambridge: Polity, 2016.

WHITE, E. G. **Conselhos sobre o regime alimentar**. 2. ed. Santo André: Casa Publicadora Brasileira, 1946

WILSON, B. **First Bite: How We Learn to Eat**. New York: Basic Books, 2015.

WILSON, M. S.; WEATHERALL, A.; BUTLER, C. A rhetorical approach to discussions about health and vegetarianism. **Journal of Health Psychology**, v. 9, n. 4, p. 567–581, 2004.

ZUNINO, P. E. A. Notas sobre o budismo: história, religião e filosofia de vida. **Ensaios Filosóficos**, v. XV, n. Julho, p. 143–151, 2017.

PRODUÇÕES AUDIOVISUAIS

A Marvada Carne. Direção André Klotzel. Rio de Janeiro: Tatu Filmes, 1985.
Disponível em: <https://www.tatufilmes.com.br/>

A Carne é Fraca. Direção Denise Gonçalves. Instituto Nina Rosa, 2005. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=rrFsGTw5bCw>.

Cowspiracy: O Segredo da Sustentabilidade. Direção Kip Andersen e Keegan Kuhn. Los Angeles: A.U.M. Films, First Spark Media, Appian Way Productions, 2014, Netflix.

ANEXO 1 – ROTEIRO DAS ENTREVISTAS EM PROFUNDIDADE

1. Contar um pouco sobre como foi a trajetória em torno da alimentação.
 - como a carne esteve presente na sua alimentação durante a vida.
 - seus pais consumiam muita carne durante a infância
 - como a sua percepção em torno da carne foi sendo alterada
 - como você percebe hoje a carne
 - você gosta do sabor da carne e dos produtos de origem animal?
 - e os outros produtos de origem animal, o que pensa sobre eles?
 - você acha que esses produtos e as carnes são saudáveis?
 - se você precisar comer carne, o que você pensaria e se sentiria sobre isso?
 - o que você pensa sobre a centralidade da carne tanto na cultura como no discurso médico?

2. Contar um pouco sobre como você se relaciona e percebe os animais.
 - você convivia com animais quando criança? (pets ou não)
 - e hoje?
 - qual o seu sentimento sobre eles atualmente?
 - você tem conhecimento sobre como os animais são tratados no sistema industrial de produção de carne? O que você sente sobre isso?
 - você tem conhecimento sobre os impactos da produção de carne e de produtos de origem animal para alimentação? Você tem alguma opinião sobre isso?
 - Você comeria a carne de animais que foram bem tratados e que produzem impactos mínimos no meio ambiente?

3. O que de fato considera um risco em torno do consumo da carne e de produtos de origem animal?

- o animal
- a forma de produção
- o consumo
- a carne

4. Contar sobre a trajetória em torno do vegetarianismo

- como e quando você começou a considerar a alimentação vegetariana?
- como tem sido essa jornada? Foi difícil mudar os hábitos?
- sobre o fato de ser homem ou mulher
- você sentiu alguma diferença na sua saúde ou no seu corpo
- como foi e ainda é a recepção de familiares e amigos?
- como você administra a sociabilidade com pessoas que comem carne?
- o que você pensa sobre elas?

- você considera a alimentação vegetariana saudável?
- você considera a comida vegetariana gostosa?
- você considera de fácil acesso?
- você mesmo cozinha?
- quão importante é para você ser vegetariano?
- você acredita que a sua mudança de hábito de consumo tem algum impacto?
E qual seria ele?
- você considera que é um estilo de vida?

- você se posiciona em relação a isso afirmando que é vegetariano?
- você acha que todos deveriam ser vegetarianos? O que você acha se isso um dia acontecer?

5. Sobre vegetarianismo e outras causas.

- entre comer carne de um produtor local ou um hambúrguer vegetal de uma grande indústria, qual você preferiria?
- você tem o hábito de comprar sua comida onde?
- porque você frequenta esse restaurante em particular?
- como você administra a alimentação em restaurantes não vegetarianos? Você os frequenta com frequência?
- você acha que Curitiba é uma cidade que favorece as pessoas que são vegetarianas?
- e o Brasil?
- o que você pensa sobre o vegetarianismo e outras causas como especismo, feminismo, lutas por desigualdades sociais, ambientalismo?

ANEXO 2 – QUESTIONÁRIO DISTRIBUIDO NOS RESTAURANTES

Idade:

Gênero:

Raça/Etnia:

Orientação Sexual:

Estado Civil:

Bairro onde mora:

Grau de escolaridade:

Ocupação:

Faixa de renda: Até 1.500 reais

Entre 1.500 e 3.000 reais

Entre 3.000 e 5.000 reais

Mais de 5.000 reais

1. Dentre as opções abaixo, qual define melhor seu regime alimentar?

(Assinale apenas a opção que mais se adequa)

- a) Consumo produtos de origem animal sem qualquer restrição.
- b) Consumo ovos, leites animais, laticínios e peixes, mas não consumo carne de outros animais.
- c) Consumo ovos, leites animais e laticínios, mas não consumo nenhum tipo de carne.
- d) Consumo ovos, mas não consumo leites de animais, laticínios e carnes.
- e) Consumo leites de animais e laticínios, mas não consumo ovos e carnes.
- f) Não consumo alimentos de origem animal.

g) Não consumo alimentos de origem animal ou que impliquem na morte de plantas.

2. Como você se define em relação ao seu regime alimentar? (Assinale apenas a opção que mais se adequa)

- a) Sou vegetariano
- b) Não sou vegetariano
- c) Outro (especifique, caso deseje):

3. Em uma escala de 1 a 5, como você define a sua frequência de consumo de alimentos de origem animal?

Não consumo nunca	1	2	3	4	5	Consumo com frequência

4. Há quanto tempo você segue o seu regime alimentar atual? (Assinale apenas a opção que mais se adequa)

- a) Há um ano ou menos
- b) Entre um e cinco anos
- c) A mais de de cinco anos
- d) A minha vida toda

5. Qual a principal motivação para você seguir o seu regime alimentar? (Assinale apenas a opção que mais se adequa)

- a) Preocupações com a saúde
- b) Crença religiosa e/ou espiritual
- c) Preocupações ambientais
- d) Limitações financeiras
- e) Preocupações socioeconômicas
- f) Questões culturais
- g) Posicionamento ético em relação aos animais não humanos
- h) Influência de pessoas próximas

- i) Paladar (ex: não gosto de carne, não gosto de leite, não gosto de vegetais, etc)
- j) Outra (especifique, caso deseje):
- k) Nenhuma em particular

6. Quais sentimentos você associa ao consumo de carne? (assinale todas as opções que se adequem).

- a) Dó/ pena/ compaixão
- b) Indignação/ raiva/ ódio
- c) Culpa
- d) Repulsividade/ aversão
- e) Medo/ insegurança/ vulnerabilidade
- f) Injustiça
- g) Calma/ serenidade/ tranquilidade
- h) Conflito/ dilema
- i) Prazer
- j) Superioridade
- k) Neutralidade/ indiferença
- l) Outro (especifique, caso deseje):
- m) Nenhuma em particular

7. Em uma escala de 1 a 5, como você se posiciona em relação às afirmações abaixo sobre o CONSUMO de alimentos de origem animal:

a) O consumo de alimentos de origem animal contribui para aumento da crise ambiental.

Concordo totalmente	1	2	3	4	5	Discordo totalmente

Não tenho opinião formada.

b) O consumo de alimentos de origem animal contribui para o aumento da desigualdade social.

Concordo totalmente	1	2	3	4	5	Discordo totalmente

[] Não tenho opinião formada.

c) O consumo de alimentos de origem animal tem impacto no aumento do trabalho em condições análogas à escravidão.

Concordo totalmente	1	2	3	4	5	Discordo totalmente

[] Não tenho opinião formada.

d) O consumo de carne está relacionado à desigualdade de gênero.

Concordo totalmente	1	2	3	4	5	Discordo totalmente

[] Não tenho opinião formada.

e) O consumo de alimentos de origem animal está relacionado à percepção de que os animais não humanos são inferiores em relação aos humanos.

Concordo totalmente	1	2	3	4	5	Discordo totalmente

[] Não tenho opinião formada.

f) O consumo de carne se justifica pelo seu valor nutricional

Concordo totalmente	1	2	3	4	5	Discordo totalmente

Não tenho opinião formada.

g) O consumo de carne é um símbolo de status social/ econômico/ cultural

Concordo totalmente	1	2	3	4	5	Discordo totalmente

Não tenho opinião formada.

8. Em uma escala de 1 a 5, como você se posiciona em relação às afirmações abaixo sobre a PRODUÇÃO de alimentos de origem animal:

a) A produção de alimentos de origem animal contribui para aumento da crise ambiental.

Concordo totalmente	1	2	3	4	5	Discordo totalmente

Não tenho opinião formada.

b) A produção de alimentos de origem animal contribui para o aumento da desigualdade social.

Concordo totalmente	1	2	3	4	5	Discordo totalmente

Não tenho opinião formada.

c) A produção de alimentos de origem animal tem impacto no aumento do trabalho em condições análogas à escravidão.

Concordo totalmente	1	2	3	4	5	Discordo totalmente

Não tenho opinião formada.

d) A produção de carne está relacionada à desigualdade de gênero.

Concordo totalmente	1	2	3	4	5	Discordo totalmente

Não tenho opinião formada.

e) A produção de alimentos de origem animal está relacionado à percepção de que os animais não humanos são inferiores em relação aos humanos.

Concordo totalmente	1	2	3	4	5	Discordo totalmente

Não tenho opinião formada.

f) A produção de carne se justifica pelo seu valor nutricional

Concordo totalmente	1	2	3	4	5	Discordo totalmente

Não tenho opinião formada.

g) A produção de carne é um símbolo de status social/ econômico/ cultural

Concordo totalmente	1	2	3	4	5	Discordo totalmente

Não tenho opinião formada.

9. Você considera já ter vivenciado alguma das situações abaixo em decorrência do seu regime alimentar? (assinale todas as opções que se adequem).

- a) Dificuldade em encontrar estabelecimentos que se adequem ao meu regime alimentar.
- b) Desconforto / desconfiança em festa de família
- c) Conflito dentro de casa em função de diferença no regime alimentar
- d) Dificuldade em socializar com amigos que apresentam um regime alimentar distinto do meu
- e) Dificuldades financeiras para manter meu regime alimentar
- f) Problemas de saúde
- g) Já fui alvo de piadas em função do meu regime alimentar
- h) Dificuldade de encontrar ingredientes e/u alimentos que se adequem ao meu regime alimentar.
- i) Outra (especifique, caso deseje): _____
- j) Nenhuma em particular

10. Em uma escala de 1 a 5, como você classifica financeiramente a dieta vegetariana?

Muito barata	1	2	3	4	5	Muito cara

Não sei.

11. Em relação a este estabelecimento que você se encontra, quais motivos levaram você a comer aqui? (assinale todas as opções que se adequem).

- a) Por seguir uma dieta vegetariana
- b) Me identifico com a filosofia do estabelecimento
- c) Gosto da comida deste lugar
- d) Gosto do ambiente do estabelecimento
- e) Gosto de diversificar minha alimentação
- f) Gosto de experimentar novas comidas
- g) É perto da minha casa
- h) Estou conhecendo a alimentação vegetariana
- i) Por razões financeiras
- j) Por indicação de amigos / familiares
- k) Por indicação de um site da internet / aplicativo
- l) Estou acompanhando amigos / familiares
- m) Outro (especifique, caso deseje): _____

12. Você frequenta outros restaurantes vegetarianos? (Assinale apenas a opção que mais se adequa)

- a) Não frequento outros restaurantes vegetarianos além deste
- b) É a primeira vez que frequento um restaurante vegetariano
- c) Frequento até 2 (dois) restaurantes vegetarianos além deste
- d) Frequento mais de 2 (dois) restaurantes vegetarianos além deste

**13. Com que frequência você costuma realizar suas refeições* fora de casa?
(assinale em cada linha a opção que mais se adequa)**

*refeições não preparadas em casa

	Todos ou quase todos os dias	Algumas vezes na SEMANA (até 3 vezes)	Poucas vezes por MÊS (até 4 vezes)	Poucas vezes no ANO	Não sei ou não se aplica
Café da manhã					
Almoço					
Café da tarde					
Jantar					

14. Qual a razão que leva você a realizar refeições fora de casa? (assinale todas as opções que se adequem).

- a) Por prazer/ recompensa / diversão
- b) Tenho maior variedade de escolha comparada com a da minha casa
- c) Razões de saúde
- d) Não gosto ou tenho dificuldade de cozinhar
- e) Favorece a minha logística (horário escolar / rotina / trabalho)
- f) É mais fácil / mais conveniente
- g) Preferência / gosto da comida de um local / desejo pela comida
- h) Por razões sociais / encontros com amigos / familiares
- i) Por estar em viagem
- j) Outra (especifique, caso deseje):

15. Quem é responsável pelo preparo das refeições na sua casa? (Assinale apenas a opção que mais se adequa)

- a) Preparo **apenas** as minhas refeições dentro de casa
- b) Preparo as minhas refeições dentro de casa e dos demais moradores
- c) Eu divido o preparo das refeições dentro de casa com outra pessoa que mora comigo

- d) Outra pessoa que mora comigo prepara as refeições dentro de casa
- e) Não me alimento dentro de casa
- f) Outro (especifique, caso deseje): _____

16. Quais características costumam estar presentes nos alimentos e comidas que você consome normalmente? (assinale todas as opções que se adequem).

- a) De origem local e/ou de pequenos produtores
- b) Práticos e/ou fáceis de preparar
- c) Nutritivos
- d) Gordurosos / salgados
- e) Orgânicos
- f) Étnico / regionais / de outras culturas e/ou sociedades
- g) Gourmet / sofisticado
- h) Tradicionais / pertencentes à minha cultura
- i) Saudáveis
- j) Industrializados
- k) Sazonais / variados de acordo com a estação
- l) Sustentáveis / ecológicos
- m) Simples / normais
- n) Diet/ sem açúcar
- o) Outro (especifique, caso deseje):

17. Em uma escala de 1 a 5, como você se posiciona em relação às atitudes abaixo?

- a) me informo sobre as condições de produção dos alimentos que consumo

Concordo totalmente	1	2	3	4	5	Discordo totalmente

Não sei.

- b) me informo sobre o valor nutricional dos alimentos que consumo

Concordo totalmente	1	2	3	4	5	Discordo totalmente

Não sei.

c) busco novas receitas / novas formas de preparar os alimentos

Concordo totalmente	1	2	3	4	5	Discordo totalmente

Não sei.

d) me questiono sobre os padrões culturais e sociais do consumo de alimentos

Concordo totalmente	1	2	3	4	5	Discordo totalmente

Não sei.

18. Qual (is) fontes você costuma obter informações sobre alimentação? (assinale todas as opções que se adequem).

- a) Veículos online (ex: sites, blogs, redes sociais, ...) especializados em nutrição e saúde
- b) Profissionais da medicina / nutrição
- c) Através de influenciadores digitais
- d) Pessoas próximas / amigos / familiares
- e) Pesquisas / textos acadêmicos
- f) Veículos online de organizações em defesa da causa ambiental / animal

- g) Revistas / jornais
 - h) Programas de televisão
 - i) Livros
 - j) Outros (especifique, caso deseje):
-