

DR. JOSÉ GABRIEL BLOISE DE MEIRA



POR QUE PARAR DE COMER CARNE?



Uma visão médica e teológica sobre
o consumo de carne nos dias atuais



Simplíssimo

DR. JOSÉ GABRIEL BLOISE DE MEIRA



POR QUE PARAR DE COMER CARNE?



Uma visão médica e teológica sobre
o consumo de carne nos dias atuais



Simplíssimo

POR QUE PARAR DE COMER CARNE?

Uma visão médica e teológica sobre o consumo de carne nos dias atuais.

José Gabriel Bloise de Meira

Médico formado na PUC-SP com especializações em Oftalmologia,
Medicina do Tráfego e Perícia Médica.

Pós-graduado em Teologia pelo Seminário Presbiteriano de Campinas -
IPB e pelo Instituto Teológico Quadrangular - IEQ.

Autor dos livros “Os Dois Barcos”, “Três Dias sem Jesus” e “Um Porto
Chamado Jope” pela Editora Mensagem para Todos.

Casado com Aline Meira, pai de duas filhas humanas: Lúcia Helena e Lia
Vitória e duas filhas caninas: Pink e Princesa.

ÍNDICE

1. O mundo pós-moderno
2. Tipos de regimes alimentares
3. É natural o ser humano comer carne?
4. Doenças relacionadas com o consumo de carne
5. Aspectos ecológicos e econômicos
6. Tradição: Racismo e especismo
7. Jesus comia carne?
8. Como parar?

INTRODUÇÃO

“Melhor é a comida de hortaliça, onde há amor, do que o boi cevado, e com ele o ódio.”

Provérbios 15:17

Quando me perguntam por que parar de comer carne, são tantas as razões que só mesmo um livro para poder explicá-las. Vamos abordar o aspecto da saúde e também o aspecto espiritual. Como estamos num país predominantemente cristão¹ falaremos sobre a teologia bíblica, mas nada impede que pessoas de outras religiões ou ateus também sejam beneficiados com este estudo.

Vivemos num contexto bem diferente da época em que a Bíblia foi escrita. Por exemplo, no mundo antigo não existiam discussões sobre inseminação artificial ou clonagem de embriões. De lá para cá os inúmeros fatos históricos e descobertas científicas colocaram-nos diante de uma realidade bem distinta. Além disso, a população mundial hoje é milhões de vezes maior do que a de dois mil anos atrás. Os acessos à alimentação e à informação são diferentes. Vamos falar deste mundo pós-moderno em que nos encontramos, com seus novos dilemas e desafios.

Além das consequências para a nossa saúde, o consumo de carne envolve a questão do sofrimento dos animais e também traz consequências para o meio ambiente. Supondo que o leitor tenha em mente a possibilidade de mudar seus hábitos alimentares, esperamos que a leitura traga novas reflexões sobre o assunto e contribua para a decisão a ser tomada, que certamente trará benefícios para si mesmo, tanto a nível físico quanto espiritual, bem como para os animais e para a preservação da vida em nosso planeta.

1- O MUNDO PÓS MODERNO

“Devido ao aumento da maldade, o amor de muitos esfriará”
Mateus 24:12

Vivemos na era do HD ou alta definição. É o mundo pós-moderno, dos smartphones, smarTVs e smartwatches. As escolas e igrejas usam data-shows, os cinemas são em 3D, 4D ou mais “D”s. As novas tecnologias permitem que a nossa rotina tenha mais conforto, mais praticidade e menos esforço físico. A revolução trazida pela internet e pela tecnologia tornou as informações mais velozes e mais acessíveis. O mercado cobra mais resultados em menos tempo. O armazém da esquina foi substituído por grandes redes de hipermercado. A propaganda política não é mais “corpo-a-corpo” e os candidatos disputam de forma aguerrida cada minuto do tempo eleitoral porque os grandes meios de comunicação conseguem influenciar milhões de pessoas rapidamente.

Estamos na era do instantâneo, da velocidade das informações. Um mundo globalizado, onde a fotografia, que antes precisava de um tempo para que fosse revelada, hoje é feita de forma digital e pode ser compartilhada instantaneamente para qualquer lugar do mundo. A própria vida social está atrelada às redes sociais, acessada por celulares e laptops. Os universos econômico, político e cultural são indissociáveis das mídias eletrônicas. Milhões de pessoas passam horas e horas em frente a elas. É o mundo do descartável, onde lenços de papel substituem lenços de pano e lentes de contato descartáveis de uso diário substituem aquelas que duravam um ano.

O mundo globalizado caracteriza-se pela convivência de diferentes ideias e crenças. Milhares de refugiados mudam de continentes todos os dias, levando com eles seus hábitos e costumes. Os missionários americanos ainda levam o cristianismo para a África enquanto os fiéis ao islamismo vão se multiplicando na Europa. Os líderes religiosos e sacerdotes que outrora eram autoridades máximas inquestionáveis, hoje são confrontados e já não têm tanto crédito. O homossexualismo que antes era ato condenável e repugnante,

praticado às escondidas, hoje é aceito pela maioria dos países do globo.

Com relação às criações de animais, as condições hoje são muito diferentes das eras passadas. O mundo do “fast-food” expandiu a produção de alimentos da casa dos milhares para a casa dos bilhões. Aquela imagem de que a carne vem do sítio, de um animal bem cuidado, que passou sua vida passeando pelo campo, junto com a mãe e os irmãos: trata-se de uma ilusão. Hoje mais de noventa por cento da carne consumida vem de grandes abatedouros, de animais jovens, que mal veem a luz do sol em seu curto período de vida. Um boi que viveria 20 anos é morto com 18 meses, um porco que viveria 12 anos vive 6 meses e um frango que viveria 8 anos é morto com 45 dias². São carnes carregadas de hormônios, usados para o crescimento rápido do animal. Para se ter uma ideia da velocidade com que estão ocorrendo essas mudanças, um frango abatido em 1950 pesava menos de 1 Kg e um abatido hoje pesa mais de 4 Kg³. Essas mutações genéticas causam na curta vida destes animais sérios problemas como deformidades nas patas e insuficiência cardíaca.

Percebe-se que o mundo atual é bem diferente da época de Jesus. Se antes as crianças cresciam rodeadas de animais, hoje encontramos nas grandes cidades inúmeras crianças que nunca viram pessoalmente e nem tocaram em uma vaca ou uma galinha. Mal sabem elas de onde vem a comida que está na mesa. A distração delas hoje não é ao ar livre, procurando o Saci ou fazendo um Visconde de Sabugosa, mas dentro de casa, com vídeo games e jogos eletrônicos. As amizades são mais impessoais, com conversas virtuais. A obesidade infantil vem aumentando devido ao sedentarismo e a uma alimentação mais condimentada e industrializada, com poucas frutas e verduras.

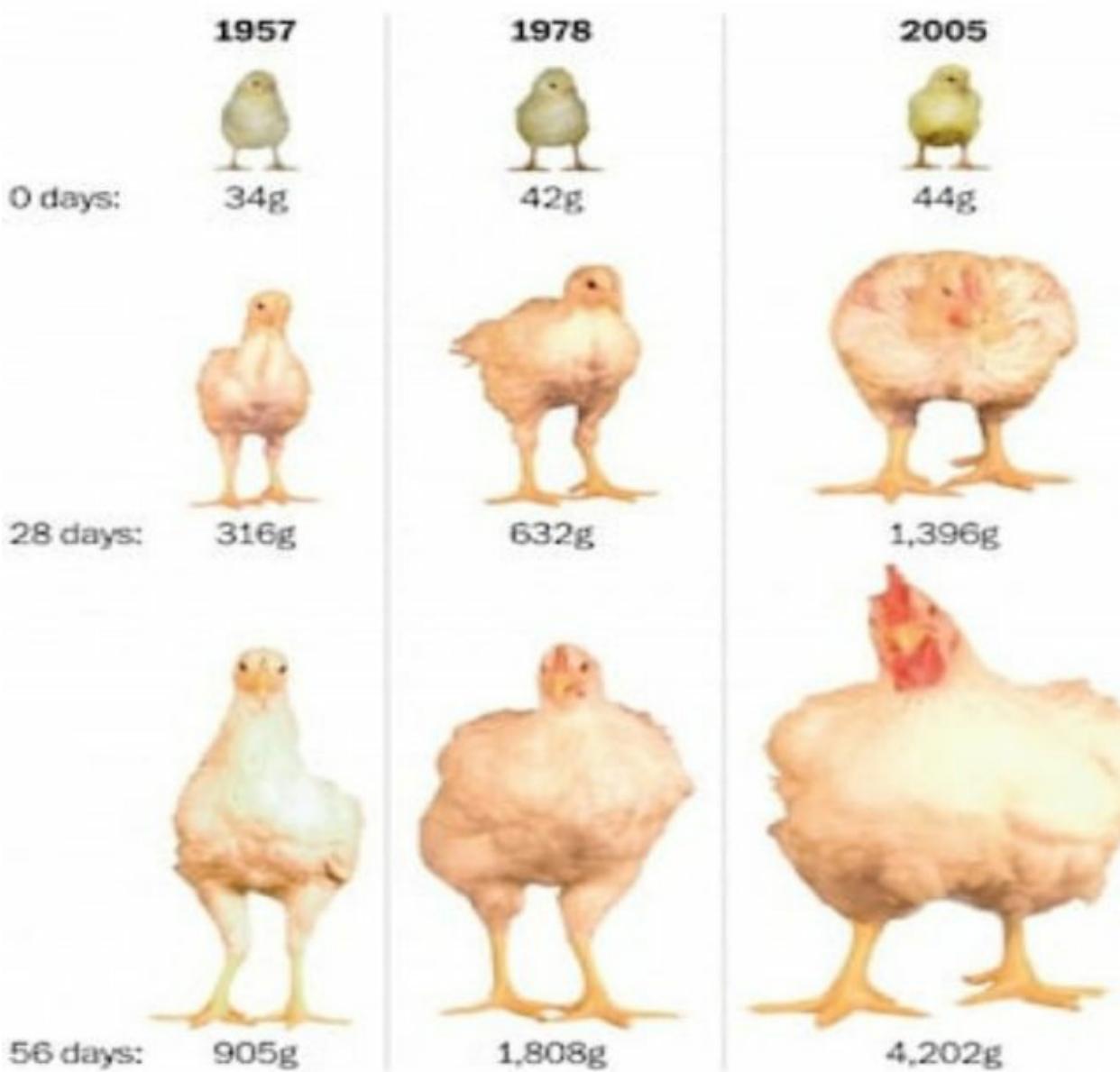
O mundo pós-moderno possui uma preocupação, pelo menos na aparência, com a ecologia e a sustentabilidade. Os produtos, para se encaixarem no mercado, têm que ter termos como “sulfato-free”, “amônia-free”, “colesterol-free”. É uma situação bem diferente daquela encontrada após a Revolução Industrial, onde as metrópoles cresceram de forma descontrolada e não havia consciência sobre o aquecimento global ou a destruição da camada de ozônio. Um exemplo dessa nova visão foi a construção das duas pistas da Rodovia dos Imigrantes: a primeira, na época da ditadura militar, foi considerada uma obra monumental, maravilha da modernidade, embora tenha causado grande desmatamento; a segunda, mais

recente, foi feita com túneis, preservando as árvores e dando maior atenção ao meio ambiente.

A ameaça de extinção de vida na Terra causada pelo ser humano hoje é real. Como dizia Carl Sagan: podemos ir à Lua ou até a outro planeta: para visitar sim, para morar ainda não⁴. Se na época de Moisés a preocupação era não faltar água e alimento para um povo, hoje a preocupação é combater a fome e a devastação a nível planetário.

Raising bigger chickens

The size of commercially raised broiler chickens has increased.



Note: 1,000 grams equal 2.2 pounds

Source: University of Alberta Meat Control

THE WASHINGTON P

³ Washington Post – Look at what our obsession with white meat has done to chickens.

2- TIPOS DE REGIMES ALIMENTARES

“E disse Deus: Eis que vos tenho dado toda a erva que dê semente, que está sobre a face de toda a terra; e toda a árvore, em que há fruto que dê semente, ser-vos-á para mantimento.”

Gênesis 1:29

A “Teoria da Evolução” de Charles Darwin não é mais uma teoria. Já é cientificamente comprovada. Uma visita a um museu de história natural pode esclarecer bem o assunto. Alguns religiosos radicais ainda não admitem a evolução e dizem: “Você pode ter vindo do macaco, eu não!”⁵. É uma grande ingenuidade falar desta forma, porque seja qual for a origem, ela é a mesma para todos nós. Também é uma grande ignorância de alguns cidadãos brancos chamarem pessoas negras de macacos. Se formos descendentes de chimpanzés, todos nós somos, tanto brancos como negros. E se fomos criados por Deus, à Sua imagem e semelhança, todos nós fomos, tanto brancos como negros. Portanto, não vamos discutir aqui a teoria da evolução, porque mesmo que ela estivesse errada, isso não fará diferença para nosso estudo.

Existem muitas classificações e poderíamos citar dezenas ou até centenas de sistemas alimentares, mas vamos tomar como base uma classificação bastante didática exposta pelo Dr DeRose⁶ e a partir dela comentar os principais regimes. Você pode acrescentar outros e até mesmo inventar um se quiser, pois estamos num ambiente bastante dinâmico.

O primeiro regime alimentar dos humanos foi o **frugivorismo**, ou seja, à base de frutas, como morangos, maçãs, bananas, etc. Esse era o tipo de nutrição de Adão e Eva no Jardim do Éden descrito no livro de Gênesis, quando ainda não havia a morte. Essa era também a forma de alimentação dos macacos que viviam nas árvores, mais protegidos dos predadores, segundo a interpretação darwinista. Até hoje, se você falar em comida para macacos a primeira imagem que vem à sua mente é: banana!

Segundo a Bíblia, o regime alimentar mudou após o dilúvio, ou seja, numa época de escassez de alimento, quando Deus falou para Noé: “Tudo o

que vive e se move lhe servirá de alimento. Assim como lhes dei os vegetais, agora lhes dou tudo isso." Gênesis 9:3. Esse é o argumento principal usado pelos cristãos para comer carne até hoje. Vamos retornar a ele mais adiante⁷.

Com a descida dos símios das árvores devido a variações climáticas, o chamado *Homo sapiens* passou a buscar outras fontes de alimento. Como não tinham grandes garras nem grande velocidade para caçar, passaram a utilizar a função de prensa das mãos para segurar galhos e usá-los para abater insetos e pequenos animais como os roedores. Surgiu aí o **carnivorismo** dos chamados homens das cavernas, que mais tarde adaptaram pedras na ponta dos galhos para fazer as primeiras lanças. Eram tempos de escassez de alimento, em que os humanos tiveram de buscar fontes alternativas de subsistência. Conseguiram, dessa forma, superar a extinção durante a chamada Era do Gelo, da qual muitas espécies como mamutes e tigres-dente-de-sabre não sobreviveram. A escassez de alimento também levou os humanos a se alimentarem de ovos, leite, mel, cereais e outras fontes. Esse é o **omnivorismo** (ou onivorismo), o regime alimentar onde se come de tudo. É o mais usado pela grande maioria dos humanos do planeta atualmente.

Com o desenvolvimento da inteligência e também devido a adaptação em diversas zonas climáticas, os homens passaram a estocar alimentos. Como a carne e as frutas estragavam, os cereais passaram a dominar o "cardápio". Surgiu então o **cerealismo**.

Devido a fatores diversos que serão ainda expostos, muitas pessoas decidiram retirar a carne da alimentação. Esse é o **vegetarianismo**, onde se come de tudo menos carne⁸. O vegetariano, portanto, come frutas, cereais, raízes, legumes e não apenas folhas como alguns podem pensar. Dentro desse grupo existem muitas variantes, como o **lactovegetarianismo** e o **ovolactovegetarianismo**.

O vegetariano não come peixe, afinal o peixe também é um animal. Mas existe o **pescetarianismo**, que são pessoas que não comem nenhum tipo de carne de animal terrestre, mas comem peixes, camarões e frutos do mar. Geralmente é uma transição para o vegetarianismo, para que a mudança não seja muito abrupta. O consumo de peixe também é eventual, ou seja, não é frequente.

Existe hoje um grupo mais "moderno" digamos assim, que não se alimenta de nada de origem animal: nem leite, nem ovos, nem mesmo mel.

Trata-se do **veganismo**⁹, um regime alimentar que se preocupa bastante com a causa animal, não apenas na morte mas na tortura causada pelos laticínios para produção de leite ou no sofrimento nas granjas para produção de ovos. Os veganos também não utilizam roupas feitas de origem animal (como couro, por exemplo) e nem produtos como os cosméticos que tenham componentes animais. Trata-se, diga de passagem, de um comportamento elogiável. Quem dera toda a sociedade tivesse esse espírito de compaixão.

Temos ainda o **naturismo**, onde os alimentos são consumidos apenas em seu estado natural, não podendo ser cozidos nem fritos nem assados nem congelados; o **herbivorismo** onde somente se come plantas; o **canibalismo**, onde se come carne humana e o **necrofagismo**, quando a alimentação é à base de cadáveres em decomposição, como é o caso do urubu que come carniça.



Ilustração gentilmente cedida por James Wildman, da Fundação para Direitos dos Animais da Flórida (Animal Rights Foundation of Florida)

3- É NATURAL O SER HUMANO COMER CARNE?

“Não estejas entre os beberrões de vinho, nem entre os comilões de carne.”
Provérbios 23:20

Se levarmos uma criança a um açougue e mostrarmos os cadáveres dos animais, não será natural que ela sinta o desejo de comer a carne crua, em início de decomposição. Para que possamos ingerir este tipo de alimento é necessário que ele seja cozido e temperado. Mesmo em adultos não ocorre salivação natural, a chamada “água na boca”, quando vemos um animal sangrando ou morrendo, ao contrário do tubarão quando sente o cheiro de sangue.

Somente por essa primeira observação já suspeitamos que a natureza do homem não parece ser a de um animal que coma carne. Contudo, vamos analisar algumas diferenças entre os carnívoros e o ser humano, para que possamos concluir se o homem foi desenvolvido pela evolução (ou projetado por Deus) em uma forma mais compatível com animais carnívoros ou com vegetarianos.

a) Dentição – Os animais carnívoros têm dentes caninos grandes, bem desenvolvidos, com raízes fortes. Já os animais vegetarianos e o ser humano têm os dentes - chamados por nós de caninos - muito pequenos e com raízes fracas. Tanto que nós não conseguimos morder uma zebra e arrancar um pedaço dela. Observando a dentição de um cachorro, notamos que são presas mais destinadas a penetrar e lacerar o tecido da vítima, enquanto nós humanos temos dentes molares mais desenvolvidos para, assim como os animais herbívoros, tritura ou mastigar o alimento.

b) Mandíbulas – As mandíbulas dos carnívoros movem-se apenas de cima para baixo, pois servem para cortar grandes pedaços e engoli-los inteiros. Já as mandíbulas dos animais vegetarianos e do ser humano têm movimento para cima, para baixo e para os lados, pois têm função primordial de moer o alimento.

c) Saliva e suco gástrico – A saliva dos carnívoros é bastante ácida e a dos animais vegetarianos e dos humanos tem pH mais básico. O suco gástrico dos carnívoros é vinte vezes mais forte do que o dos animais vegetarianos e do ser humano⁶.

d) Intestinos – Muitos homens fazem bastante musculação e exercícios abdominais para tentar ficar com o abdome recolhido, semelhante ao dos felinos, mas isso é muito difícil porque o comprimento do intestino é diferente. Os carnívoros têm intestino curto e com superfície interna lisa, o que possibilita que a carne, que é tóxica, passe rapidamente por ali e logo seja eliminada. Eles não precisam de fibras em sua alimentação. Já os animais vegetarianos e o ser humano têm intestinos longos e com vilosidades¹⁰, o que leva a um maior tempo de digestão. Se um pedaço de carne ficar preso nas vilosidades intestinais e apodrecer ali haverá uma infecção que poderá levar à morte. Por isso o câncer intestinal é mais frequente em pessoas que comem carne. E é devido à anatomia intestinal que os animais vegetarianos e os humanos precisam de fibras na alimentação. Observe também que as fezes de animais que comem carne são diferentes, pois têm odor muito mais fétido do que as dos animais herbívoros.

e) Garras – Os animais carnívoros têm garras fortes, capazes de penetrar profundamente nos tecidos de sua presa. O urso é um bom exemplo. Já os seres humanos têm mãos adequadas para movimentos de preensão, para se alimentarem de frutas e segurarem em galhos de árvores.

f) Transpiração – Os animais carnívoros suam pela língua. Podemos ver bem isso no cachorro, que quando está com calor fica “com a língua de fora”. Já os animais vegetarianos e o ser humano suam pela pele. Não ficamos babando quando o clima está quente.

Algumas pesquisas falam sobre flora intestinal, argumentando que a dos humanos tem muitas bactérias semelhantes às dos carnívoros. Mas é óbvio que a flora é formada de acordo com a alimentação, ou seja, a raça humana vem consumindo carne nos últimos milênios. Logo, a flora foi mudando à medida que a alimentação pútrida vinha sendo ingerida. Esta flora intestinal pode ser semelhante à dos carnívoros agora, mas não se pode afirmar que ela era assim milhares de anos atrás.

Qual a importância de tudo isso? Imagine que o nosso corpo fosse um carro movido a gasolina e colocássemos diesel. Pode ser um ótimo carro, mas

se o combustível não for adequado o automóvel terá problemas, especialmente no motor, que no nosso caso é o sistema cardiovascular.



Comparação entre as dentições do ser humano e de um animal carnívoro.
Ilustração gentilmente cedida por James Wildman, da Fundação para Direitos dos Animais da Flórida (Animal Rights Foundation of Florida)

4- DOENÇAS RELACIONADAS AO CONSUMO DE CARNE

“Os que se consagram para entrar nos jardins indo atrás do sacerdote que está no meio, comem carne de porco, ratos e outras coisas repugnantes, todos eles perecerão, declara o Senhor”.

Isaías 66:17

Além de colocarmos combustível errado no nosso organismo, estamos colocando combustível adulterado. A composição da carne hoje é bem diferente de décadas atrás. A obsessão carnívora implantada sutilmente em nossas mentes vem transformando os animais de forma assustadora. Em 1950 um frango de 56 dias pesava 905 gramas, hoje um frango de 56 dias pesa 4,202 quilos!³ Imagine quantas substâncias estão sendo injetadas nesses animais para que eles cresçam dessa forma. Os conceitos que tínhamos sobre a carne no século passado precisam ser reavaliados.

Os grandes produtores de carne, laticínios e indústrias farmacêuticas não querem que você saiba o que estamos expondo aqui. Existe um grande lobby nos congressos, tanto no brasileiro como no norte-americano, assim como grandes patrocínios nos meios de comunicação e até mesmo em sociedades médicas, ambientais e ONGs que fazem com que a realidade fique obscurecida. Porém, por mais que se tente esconder, é fato comprovado que a carne faz mal à saúde. Inúmeros estudos científicos comprovam isso e uma busca na internet deste mundo pós-moderno pode encontrar essas pesquisas rapidamente.

Recentes revisões de pesquisas feitas pela Sociedade de Câncer dos EUA e pela Sociedade Européia de Câncer mostraram que a ingestão diária de carne, bovina ou suína, independentemente do tamanho da porção, aumentou em 35% as chances de desenvolvimento de câncer de intestino. O risco é maior se a carne for bem passada. Sabe-se também que a carne crua ou mal cozida pode transmitir doenças como cisticercose, toxoplasmose, tuberculose, brucelose, febre aftosa, salmonelose, dentre outras.

Na realidade a carne deveria vir com um aviso, assim como o cigarro,

alertando para o risco de desenvolvimento de câncer. Isso diminuiria o número de doentes, mas existe uma negligência de governos e sociedades sobre essa prevenção. Essa negligência não se deve à ignorância, mas a interesses escusos.

A obesidade é uma doença, catalogada no CID¹¹ com código E-66. Estudos recentes realizados na Austrália e no Brasil mostraram que a carne contribui tanto quanto o açúcar para a obesidade mundial. O número de crianças obesas tem aumentado de forma alarmante e não é difícil percebermos que a alimentação das crianças hoje é bem diferente daquela que nossos avós tinham. Quando vemos um cardápio de lanches é muito difícil achar uma opção que não tenha carne. A famosa lei da oferta e da procura da economia explica isso. Seguindo a influência dos meios de comunicação e a ignorância dos pais, as crianças estão se transformando em carnívoros vorazes e obesos incontroláveis.

Segundo o Ministério da Saúde, 31,5% das mortes no Brasil são causadas por doenças cardiovasculares. A principal delas é a hipertensão arterial, que possui caráter hereditário e também está relacionada com alimentação: enlatados, comidas salgadas e adivinhe: a carne. Os níveis elevados de colesterol que entopem de gordura as paredes das artérias também têm componente familiar e relação com alimentos: frituras, gorduras e... carne. Cada dia mais são detectados níveis elevados de colesterol em crianças. Teria mudado a genética ou seria a mudança da alimentação, cada vez mais carnívora?

O colesterol é um tipo de gordura produzida pelo nosso organismo e pelos animais. Se não consumíssemos nada de origem animal não teríamos problemas com altos níveis de colesterol! Os grandes fabricantes de remédios certamente não querem que os médicos e nutricionistas raciocinem desta forma. Muitos profissionais são sutilmente induzidos a focarem no tratamento e não nas causas das doenças. Assim como os grandes produtores de café e leite dominaram a chamada República Velha oligárquica, hoje os grandes industriais da carne e fabricantes de medicamentos têm enorme influência nos governos, meios de comunicação e propagandas médicas. O veganismo tem se tornado uma ameaça para os fabricantes de remédio contra colesterol, assim como para os grandes frigoríficos e laticínios, que reagem com aumento de investimento em propaganda, usando a grande mídia para manipular a opinião pública.

Estudos na Carolina do Sul evidenciaram relação entre o consumo de carne e a diabetes. De repente você pode dizer: “Mas minha mãe é diabética e minha avó era diabética”, como se o problema fosse apenas a hereditariedade. Mas será que sua mãe e sua avó não comiam carne também? Não negamos que existe o caráter familiar, mas também é certo que a alimentação influí na diabetes, não apenas o açúcar, mas também a proteína animal. Trata-se de uma combinação de diversos fatores. É como se pela genética você nascesse com uma bomba com pavio apagado: o tabagismo e a alimentação inadequada funcionam como se fosse a chama que acende o pavio. Se você não fumasse ou não comesse carne não teria desenvolvido a diabetes ou o câncer.

Recente estudo realizado na Califórnia evidenciou que a carne vermelha pode aumentar o risco de Doença de Alzheimer devido ao excesso de ferro que ela contém. Esse estudo foi publicado no Journal of Alzheimer Disease. Na Inglaterra foi evidenciada relação com degeneração macular, uma doença ocular que pode levar à cegueira. Há também estudos correlacionando a ingestão de carne com glaucoma, osteoporose e cirrose hepática.

Devido ao estrógeno aplicado nos animais, o consumo de carne aumenta a incidência de infertilidade e impotência sexual. Devido aos antibióticos aplicados nos animais, a ingestão de carne aumenta a resistência bacteriana, ou seja, se você precisar tomar um antibiótico ele pode não fazer efeito para você. Outros estudos relacionam a ingestão de carne com maior incidência de depressão, envelhecimento precoce e outras doenças vasculares como derrames, angina e infarto do miocárdio.

A carne é rica em uma substância chamada purina, que está relacionada com excesso de ácido úrico em nosso organismo, uma doença chamada gota ou artrite gotosa. A purina e a gordura saturada da carne têm potencial inflamatório e são responsáveis por deformidades nas articulações. Outros tipos de doenças articulares como a artrite reumatóide e a espondilite anquilosante também têm melhora quando o paciente para de comer carne.

De acordo com o Dr Eric Slywitch em seu livro “Alimentação sem Carne” os vegetarianos têm redução de até 50% do risco de apresentar diverticulite (um tipo de doença intestinal) e a probabilidade de mulheres vegetarianas terem pedras na vesícula é duas vezes menor do que das

onívoras.

Você pode perguntar: quem não come carne vive mais? É óbvio que a ingestão de carne não é o único fator para determinar o tempo de vida do ser humano. Existem outros hábitos como alcoolismo, tabagismo, sedentarismo etc. Além disso, influem também o caráter hereditário de doenças, condições climáticas, saneamento básico, acesso a prevenção e tratamentos médicos, etc. Por isso é difícil para as pessoas perceberem o efeito maléfico da ingestão de carne. Na Índia grande parte da população é vegetariana, porém as condições de higiene são precárias. Por exemplo, há um ritual em que as pessoas mergulham no rio Ganges para supostamente serem purificadas, mas o rio é muito poluído. Também é comum vermos pessoas defecando na beira das estradas e urinando em muros nas cidades. Então não é porque na Índia há muitos vegetarianos que necessariamente os indianos vivem mais. Contudo, há vários estudos que mostram que sim, quem não come carne vive mais. Estudiosos japoneses analisaram 40 pesquisas e concluíram que os vegetarianos e veganos não só vivem mais como têm menor risco de morte precoce e morte súbita, são mais magros, têm pressão mais baixa, têm menor incidência de doenças cardiovasculares e câncer e têm até mesmo um melhor humor.

A maioria das doenças que citamos têm componente familiar e pioram com a idade, então criou-se a ideia de que não há como prevenir, apenas remediar. Mas se ainda não podemos mudar a nossa genética nem a nossa data de nascimento, por outro lado podemos mudar a alimentação e outros hábitos para diminuir a incidência dessas moléstias. Esse enfoque na prevenção seria benéfico para nossa saúde e para toda a sociedade, que sofre muito em nosso país com a precariedade dos hospitais e dificuldade da população em ter acesso a tratamento médico. Quem depende da saúde pública deveria se preocupar mais com a alimentação, para evitar de ficar nos corredores de um hospital aguardando vaga para internação. Infelizmente não podemos contar com o governo para cuidar bem da nossa saúde.

Se no passado o ser humano comia animais para sobrevivência, hoje a situação é inversa. É necessário pararmos de comer animais para que possamos sobreviver neste planeta. Veremos mais sobre isso no próximo capítulo.



De acordo com a Unicef, 22 milhões de crianças passam fome no mundo. Enquanto isso, a OMS alerta para o aumento da obesidade infantil, que tem

maior incidência nos países onde o consumo de carne, leite e derivados é maior.

Ilustração gentilmente cedida por James Wildman, da Fundação para Direitos dos Animais da Flórida (Animal Rights Foundation of Florida)

5- ASPECTOS ECOLÓGICOS E ECONÔMICOS

“E tomou o Senhor Deus o homem, e o pôs no jardim do Éden para o lavrar e o guardar.”
Gênesis 2:15

Houve pelo menos duas grandes extinções de vida na terra. A primeira foi a que exterminou os dinossauros, provavelmente causada pela queda de um asteroide no Golfo do México há aproximadamente 65 milhões de anos. A segunda foi possivelmente causada por um grande vulcão na região da Indonésia e dizimou outros grandes mamíferos como os mamutes e mastodontes há cerca de 12 mil anos. A terceira e talvez a maior de todas as extinções está na iminência de acontecer e será causada pelo ser humano.

Existem ameaças evidentes, como por exemplo as armas atômicas. Se alguns loucos como aqueles que explodiram aviões contra as torres gêmeas em Nova Iorque tiverem acesso a grandes armas nucleares, a vida pode ser extinta no planeta em questão de minutos. Esse é um tema frequente de filmes de Hollywood. Existem, porém, ameaças que não são divulgadas e que são igualmente perigosas para a sobrevida na Terra e a principal delas é o consumo de carne.

Em 1808, quando D. João VI veio ao Brasil, o Rio de Janeiro, capital da colônia, tinha 60 mil habitantes. Em 2010, apenas duzentos e dois anos depois, a população do Rio chegou a 6,32 milhões¹²! Esse é apenas um exemplo do crescimento monstruoso que está ocorrendo a nível mundial. Países da Europa conseguiram diminuir a taxa de natalidade, mas imigrantes chegam aos milhares todos os dias, vindos principalmente do norte da África, onde a média é de sete filhos por família. Esse controle de natalidade deveria ser feito a nível mundial, mas até o momento nenhuma providência efetiva tem sido tomada.

Enquanto a população de humanos duplica, a de bois triplica. No Brasil temos mais cabeças de gado do que de gente. Segundo o IBGE a população de bovinos no Brasil vem batendo recordes, atingindo em 2016 a quantia de 218,23 milhões de cabeças! Agora vou lhe contar algo que parece engraçado, mas é muito sério. Esses animais eliminam através das flatulências grande

quantidade de gás metano. Esse gás aumenta mais o efeito estufa do que o gás carbônico. Parece estranho, mas pense bem: o ser humano causou uma alteração monstruosa na fauna do planeta. Enquanto algumas espécies foram reduzidas a dezenas, como os Pandas, ou extintas, como o Dodô¹³, a quantidade de bois multiplicou-se aos milhões. Não é difícil imaginar as consequências. O gás metano produzido pelo gado tornou-se mais ameaçador para a natureza do que a poluição das grandes cidades. Você preserva mais o meio ambiente deixando de comer um bife do que deixando o carro na garagem para ir ao trabalho de bicicleta.

Teoricamente um boi produz mais excrementos que um ser humano. Duzentos milhões de bois devem produzir uma quantidade de fezes impressionante. Esses dejetos vão para lençóis freáticos, lagos, rios e oceanos. A poluição ambiental causada pelas grandes fazendas de gado é assustadora. Junte a isso as fezes dos suínos, que segundo o IBGE passam de 40 milhões no Brasil. Podemos imaginar as consequências para o ecossistema.

Você sabia que são necessários 2393 litros de água para produzir um hambúrguer? Pois esses são dados da Comissão Européia do Meio Ambiente. Enquanto você tenta economizar água desligando a torneira ao escovar os dentes ou tomando um banho rápido, bilhões de litros de água estão sendo usadas para produzir bilhões de sanduíches todos os dias. Você economiza muito mais água do planeta deixando de comer um hambúrguer do que deixando de lavar a frente da sua casa.

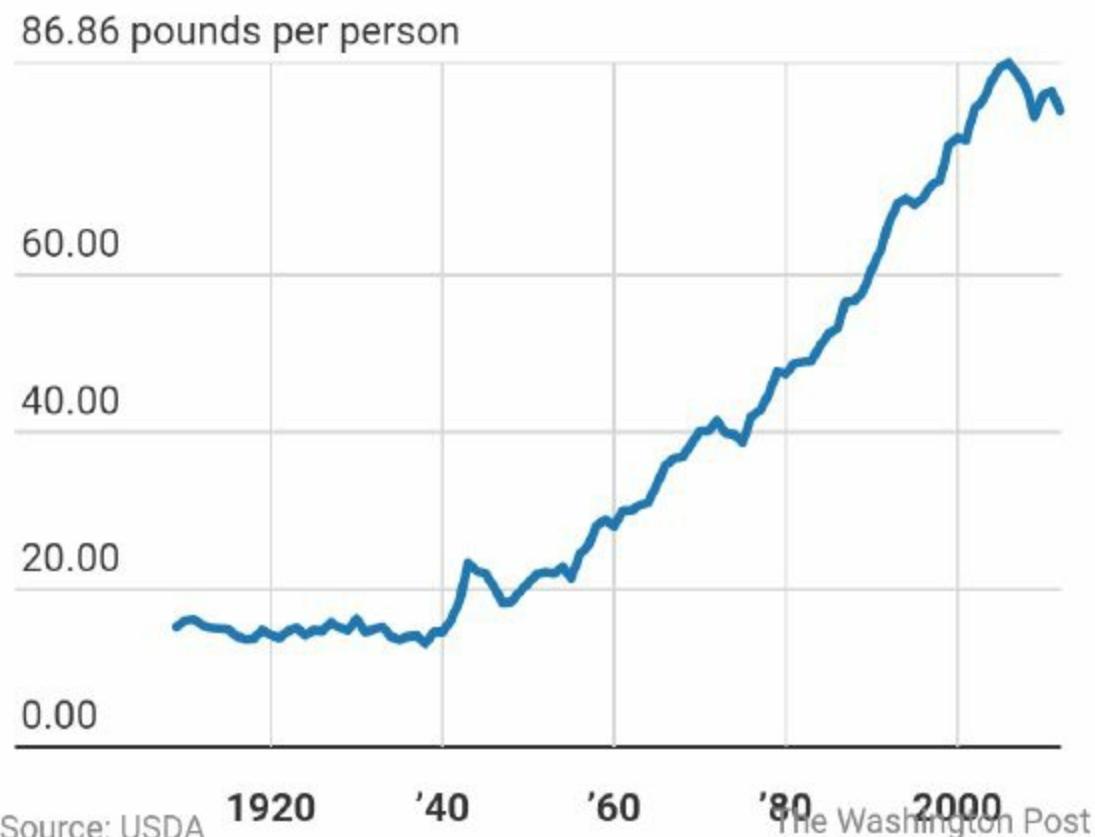
A Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) lançou o relatório Estado das Florestas do Mundo 2016, que traz números sobre o desmatamento no Brasil e América Latina, entre outros países. Segundo o estudo, entre 1990 e 2005, o desmatamento na Argentina, Colômbia, Bolívia, Paraguai, Peru, Venezuela e Brasil foi 71% devido à demanda de pastos, 14% aos cultivos comerciais e menos de 2% a infraestrutura e expansão urbana. O aumento dos pastos causou a perda de ao menos um terço das florestas em seis países analisados. A pecuária foi a principal responsável pela derrubada da Mata Atlântica e agora é a principal causa da destruição da Floresta Amazônica e do Pantanal Matogrossense. Além do desmatamento realizado diretamente pela pecuária, há também o desmatamento devido a plantação de soja que serve de alimento para o gado. Um terço da soja cultivada é destinada à alimentação dos animais. Se todos

nós parássemos de comer carne, esses grãos poderiam ser destinados a populações carentes. Em outras palavras: enquanto você come carne todos os dias, há pessoas sem ter o que comer. Se você se tornar vegetariano, ajudará a acabar com a fome no planeta.

Uma atitude que deveria ser tomada pelos governos, especialmente do Brasil, seria aumentar os impostos (ou diminuir os subsídios) para produção de carne e simultaneamente diminuir a taxação (ou subsidiar a produção) de arroz, feijão e trigo, que são a alimentação básica e essencial da população (e não apenas aumentar o imposto da carne, logicamente). Mas isso exige enfrentar o lobby dos grandes fazendeiros e indústrias de medicamentos. Se o governo se preocupasse realmente com o povo ele tomaria essas medidas, mas infelizmente os governantes parecem estar interessados apenas nas suas próprias fazendas e nas suas malas de dinheiro do que na saúde dos brasileiros e na preservação do planeta.

How much chicken Americans eat each year

Per capita chicken consumption has more than quadrupled since the early 1900s.



O consumo de frango nos Estados Unidos quadruplicou no último século.

³ Washington Post – Look at what our obsession with white meat has done to chickens.

6- TRADIÇÃO: RACISMO E ESPECISMO

“Jeitosamente rejeitais o preceito de Deus para guardardes a vossa própria tradição”

Marcos 7:7 a 9

Se você nasceu no Brasil, provavelmente é cristão¹, participa de festas juninas e celebra o Natal comendo chester. Mas se você nascesse no norte da África, possivelmente seria muçulmano e participaria da Festa do Sacrifício matando bodes. E se nascesse na Índia teria a vaca como animal sagrado e jamais comeria a carne dela. A nossa alimentação está relacionada com a religião e com hábitos e costumes. Crescemos comendo alimentos que nossos pais comiam. Nossos pais cresceram comendo o que os pais deles comiam. Mas você já parou para questionar se o que você faz é correto? Não é porque algo é tradição que isso significa que esteja certo. As touradas são uma tradição, mas será que são uma prática correta?

Se eu falar que vou comer carne de cachorro ou de gato aqui na América alguém pode ficar horrorizado, mas na China e na Coréia essa prática é comum. Se alguém estiver batendo num cachorro na rua você pode se sentir comovido e até chamar a polícia, mas se alguém estiver batendo num porco você acha normal. Por que amar um e matar o outro? De onde vem essa ideia de que um deve ser cuidado e o outro pode ser torturado?

Você já ouviu dizer que assistir televisão de perto faz mal? Pois isso não é verdade. O que acontece é que algumas crianças têm problema de visão e não enxergam bem de longe, então precisam chegar próximas da TV para poder assistir. Quando os pais percebem que a criança está se aproximando da televisão levam ao médico e ele detecta um problema e prescreve óculos. Mas não foi a TV a culpada pela miopia ou astigmatismo. Criou-se um boato, uma história distorcida, que foi passando de pessoa para pessoa, e a televisão “pagou o pato”. Quando uma mentira é dita muitas vezes ela acaba parecendo uma verdade.

Já ouviu dizer que é preciso comer carne por causa de proteínas? Pois

isso não é verdade. A carne tem proteínas, mas não é necessário comermos animais para sobrevivermos. Observe os grandes mamíferos da terra: elefante, rinoceronte, gorila: eles são herbívoros. Há proteínas e ferro em quantidades adequadas na alimentação deles.

Já ouviu falar que é preciso tomar leite de vaca para ter os ossos fortes? Pois isso não é verdade. Ele tem bastante cálcio, mas o leite de vaca não é essencial em nossa alimentação. Existem outras fontes. Aliás, o excesso de leite e derivados pode levar a um acúmulo de cálcio no organismo e causar cálculo renal, calcificação da próstata e de articulações, dentre outros problemas. Observe que isso faz sentido, pois o leite de vaca é para o bezerro e não para o ser humano. Ele tem cálcio, mas em excesso. Além, obviamente, de pus, sangue, hormônios e antibióticos¹⁴. E por que temos de tomar o leite de vaca e não o de macaca, de raposa ou de leoa? Por que não de mulheres? Tradição, pura tradição.

Uma prática vergonhosa que existia até o início do século passado e pode até ser encontrada hoje em algumas partes do planeta é a escravidão humana. Milhões de africanos foram trazidos para a América e sofreram as maiores atrocidades. Se você nascesse naquela época seria criado com o conceito de que a escravidão era algo normal. Também no século passado houve um massacre de judeus feito pelo exército de Hitler. Esse grande horror ocorreu há menos de cem anos. Para nós parece algo absurdo, mas faz parte da história recente da nossa civilização e é fruto de racismo e discriminação. Hoje estamos colaborando para o holocausto animal e esse massacre parece normal. De uma forma até ingênua, ignoramos o sofrimento de bilhões de seres vivos.

A discriminação racial vem sendo cada vez mais combatida e com razão. Humilhar outro ser humano pela cor da sua pele é algo mesquinho. Mas ao mesmo tempo que criticamos o racismo contra negros, praticamos o **especismo**, que é uma forma de discriminação entre os animais. Escolhemos alguns para amarmos e outros para matarmos, alguns para darmos carinho e outros para escravizarmos.

Você sabia que os porcos são tão inteligentes quanto os cachorros? Ambos podem viver dentro de casa com seres humanos como animais de companhia. São muito inteligentes, sociáveis, leais e emocionais. Adoram abraçar e ser acariciados. Porcos e cães agitam suas caudas quando estão

felizes. Ambos podem aprender truques, como sentar e rolar. Eles também pedem ajuda quando seu companheiro, animal ou humano, precisa de atenção médica. Apenas criou-se uma tradição ou costume acerca do destino deles, que faz parte da nossa rotina e nunca paramos para pensar na discriminação que estamos fazendo. Cuidamos de um para que viva confortavelmente o máximo possível enquanto escravizamos, torturamos e matamos o outro o mais cedo possível.

A legislação não ajuda muito os animais. Fala-se em “abate humanitário”, mas o assassinato em sua essência não é uma prática humanitária. O que você diria se alguém matasse o seu cachorrinho de estimação e dissesse: “foi um abate humanitário”, ou se alguém roubasse seu carro, sua carteira, sua aliança de ouro e dissesse: “foi um roubo humanitário”. Será que existe sequestro humanitário, estupro humanitário? Será que podemos considerar humanitário um abate realizado em uma criança? Em granjas onde o pintinho é macho ele é morto no primeiro dia de vida. Um peru que viveria em média 15 anos é abatido com 5 meses. O bezerro usado para carne de vitela é abatido com 20 semanas, sendo que ele poderia ter vivido 20 anos¹⁵. Nesse curto período de vida o animal fica trancado num local apertado, as aves têm seu bico cortado e os porcos são castrados sem anestesia. Alguns gansos e patos usados para um patê francês chamado “foie gras” têm a comida injetada por sonda gástrica para forçar o crescimento do fígado, ou seja, uma doença induzida através de tortura, apenas para fazer um patê.

Recentemente um navio saiu de Santos com 27 mil cabeças de gado exportado para a Turquia. Os bois foram levados ao porto em caminhões e depois sofreram os efeitos da maresia por 15 dias, engaiolados em espaços apertados. Na Turquia o abate é diferente do Brasil, pois lá o pescoço dos animais é cortado sem anestesia. Teoricamente em nosso país deveria ser dada uma espécie de injeção de choque na cabeça antes do abate, mas sabemos que esse choque não é indolor e que muitas vezes o animal não perde os sentidos imediatamente, sendo degolado pendurado pelas pernas ainda vivo. Isso se não for um abatedouro clandestino. Mas mesmo nos grandes abatedouros, quando foram colocadas câmeras escondidas, vários filmes registraram torturas e maus tratos aos animais¹⁶. Por questões de economia, os procedimentos do dia a dia dos matadouros são diferentes de quando é feita uma fiscalização, como você poderá assistir nos

documentários que citamos no final. (toda pessoa que come carne deveria assistir esses vídeos¹⁷).

Mutações genéticas vêm sido feitas em animais. Para produzir mais carne a aumentar a massa muscular, são criadas verdadeiras anomalias, com animais sofrendo de sérios problemas de saúde. Porcas que não conseguem dar à luz naturalmente, frangos e bois com deformidades articulares, vacas com tetas enormes causando mastite de repetição, que é um tipo de inflamação bastante dolorosa. Isso sem falar das torturas realizadas em animais de laboratório para experiências.

A indústria leiteira também é muito cruel para as vacas. Elas precisam estar constantemente grávidas para produzir leite, então são inseminadas artificialmente numa espécie de estupro e recebem altas doses de hormônios. Passam quase todo o tempo trancadas e pouco andam. Seus filhotes lhe são tirados logo após o nascimento. Os bezerros machos são levados para o abate ainda pequenos para a chamada carne de vitela e as fêmeas terão a mesma vida de clausura das mães. Aqueles desenhos de vaquinha sorrindo no rótulo do iogurte são uma grande fantasia, porque a vida real delas nos laticínios é completamente diferente. Na embalagem elas parecem livres, mas na realidade são escravizadas.

Enquanto estamos distraídos com nossas próprias vidas, o holocausto animal está acontecendo. De acordo com o IBGE, no Brasil mata-se 1 boi, 1 porco e 180 frangos por segundo! Isso mesmo, num estalar de dedos 182 animais foram mortos somente aqui no Brasil. Nos EUA essa quantia é ainda maior: 300 animais por segundo! E esse número vem crescendo a cada pesquisa. Em menos de 90 dias são abatidos mais de um bilhão de frangos no Brasil! Chegamos a essa quantia assustadora porque as pessoas não param de comer carne. Se não houvesse mercado não haveria abate. A responsabilidade não é apenas da pessoa que mata esses animais, mas de cada ser humano que os come. Não é porque você não vê o animal ser degolado e esquartejado que você não é culpado. A atitude de Pilatos de lavar as mãos não tirou dele a culpa, pois ele poderia ter salvado a vida de Jesus. Pilatos foi omisso e covarde.

Os judeus escolheram entre Jesus e Barrabás. O presidente Truman decidiu jogar bombas atômicas em Hiroshima e Nagasaki. Você pode escolher o que põe no seu prato. A vida é feita de opções e elas têm

consequências, para nós e para os outros seres que habitam neste planeta. Além disso, a sua atitude pode influenciar o comportamento de outras pessoas, que podem influenciar outras. Podemos utilizar nossa passagem por este planeta para fazer algo de bom ou algo de ruim para deixar para as próximas gerações, dependendo do quanto formos egoístas ou o quanto formos conscientes.

Uma crítica que os vegetarianos recebem é que “o leão também come carne”, mas já comentamos aqui que ele é um animal carnívoro de natureza diferente da nossa, que come a carne crua e sangrando e para sobrevivência (vide cap. 3). O homem se diz o topo da cadeia alimentar, mas através da covardia de usar armas. Se colocarmos um ser humano e um leão num local fechado sem arma nenhuma vai ser difícil o homem matar e comer o leão.

Outra crítica é que “as plantas também são seres vivos”, mas é uma ingenuidade pensar dessa forma. Os vegetais não têm sistema nervoso. Basta fazer uma experiência: pegue um morango, corte ao meio e coloque fogo. Qual vai ser a reação dele? Ficarei surpreso se ele esboçar alguma reação. Agora pegue a pata de um cão ou de um porco, coloque no fogo, o que eles farão? Pegue um gato ou um peixe e corte o corpo dele pela metade, como ele vai reagir? Os animais, assim como nós, sentem dor e medo. Eles demonstram amor pela família deles, têm sentimentos. Todos têm olhos que veem, ouvidos que ouvem, corações que batem. Eles têm inteligência, são capazes de entender o que acontece ao redor. Ou você acha que a vaca na fila do matadouro não percebe para onde a estão levando? Eu diria que, se os animais pudessem fazer orações, alguns teriam os humanos como anjos e outros teriam o homem como o próprio diabo. Que possamos ser usados por Deus para sermos anjos na vida dos animais e não demônios.



VACAS FISTULADAS: também chamadas de vacas com janelas, são animais com um buraco no estômago, criado cirurgicamente para se observar o processo digestivo. Essas vacas servem como cobaias para experiências com o objetivo de melhorar o ritmo de produção de leite e o sabor da carne.

Fonte: sociedadevegan.com

7 - JESUS COMIA CARNE?

“Vigiem e orem para que não caiam em tentação. O espírito está pronto, mas a carne é fraca.”

Mateus 26:41

O que a Bíblia diz sobre Jesus ter comido carne? Vejamos:

a) Peixe: Sim, ele comeu peixe, conforme Lucas 24:44-42 e o peixe era um alimento comum da época. Ele inclusive multiplicou pães e peixes por mais de uma vez, para alimentar as multidões das quais teve compaixão, *pois não tinham o que comer*¹⁸.

b) Carneiro: Provavelmente sim, pois o cordeiro era sacrificado na comemoração da Páscoa (Lucas 22:15, Êxodo 12), mas não temos um texto que evidencie isso claramente.

c) Porco: Provavelmente não, pois os judeus pela Lei eram proibidos (Levítico 11:1-8, Deuteronômio 14:8) e até hoje não têm esse costume.

d) Boi: Provavelmente não, pois de acordo com Isaías 66:3 “*quem mata um boi é como o que tira a vida a um homem*”, isso era considerado abominação e Jesus era cumpridor da Lei.

Em suma, o que se pode comprovar bíblicamente é que Jesus foi pescetariano. Não há evidências de que ele tenha comido animais terrestres e, se isso aconteceu, foi há dois mil anos, num diferente momento histórico, em outro contexto, outra situação.

O plano original de Deus era de que fôssemos frutívoros, como eram Adão e Eva (vide capítulo 2). Algumas passagens falam sobre o homem ter domínio sobre os animais, mas essencialmente no sentido de administração e cuidados. Deus ama a sua criação e não ordenaria ao homem que a destruísse ou lhe causasse sofrimento. Uma coisa é a vaca compartilhar um pouco do leite que seria do seu bezerro com o ser humano e outra coisa é ela ser torturada, violentada, surrada, ter seu filhote arrancado logo após o

nascimento e ser morta com uma facada no pescoço após o pouco de vida enclausurada que teve. Uma coisa é a cooperação ou viver em comunhão e outra coisa é a escravidão, a exploração, a violência, o massacre. Uma coisa é o homem comer peixe ou outro animal para sustento quando não há alternativas e outra é comer por simples prazer e gulodice, que é pecado segundo a Bíblia: Lucas 21:34, Gálatas 5:21, I Pedro 4:2 a 5.

Quando Deus disse a Noé que os animais poderiam servir como mantimento, o contexto era o do pós-dilúvio, onde a vegetação havia sido destruída. Foi uma permissão, que não era a intenção inicial, já que a morte não deveria existir no Jardim do Éden. Lembramos que nem toda regra do Antigo Testamento é seguida hoje, como por exemplo: Davi e Salomão tinham várias esposas e isso não é permitido no cristianismo hoje. O sacrifício do cordeiro no Antigo Testamento não é mais necessário, pois Cristo morreu pelos nossos pecados e eliminou a necessidade de sacrificarmos animais (Hebreus 9:24 a 28).

Vamos retornar a Gênesis 9¹⁹, pois um texto não pode ser analisado fora de contexto, senão vira pretexto para fazermos o que queremos. O versículo 3 diz:

“Tudo o que vive e se move lhe servirá de alimento. Assim como lhes dei os vegetais, agora lhes dou tudo isso.” Gênesis 9:3.

Agora vejamos o que dizem os versículos seguintes:

“Mas não comam carne com sangue, que é vida. A todo que derramar sangue, tanto homem como animal, pedirei contas; a cada um pedirei contas da vida do seu próximo.” Gênesis 9:4 e 5

“Não comam carne com sangue, que é vida”. O que será que Deus quis dizer com isso? Será que Ele quis dizer que não podemos comer carne mal passada? Ou Ele quis dizer que não podemos fazer transfusão de sangue? Talvez o versículo seguinte possa esclarecer melhor:

“A todo que derramar sangue, tanto homem como animal, pedirei contas”
Gênesis 9:5

Agora fica mais claro. Deus autorizou que comamos animais, mas

teremos que prestar contas de todo animal que for morto! Tanto homem como animal! Parece que esse versículo está sendo esquecido, como se ele não existisse na Bíblia. Quando comemos carne é porque uma vida foi tirada. O “*seu próximo*” aqui inclui os animais. Uma vida foi interrompida e temos que prestar contas a Deus desse sangue que foi derramado. Ou seja, comer carne não é algo tão simples como comer uma fruta ou um cereal. Há uma imensa diferença. Por que a vida desse animal foi ceifada? Para minha sobrevivência? Como disse Jesus: “porque não tinham o que comer”? Ou simplesmente para saciar o prazer do meu paladar? Percebam aqui a seriedade da questão. O consumo de carne hoje está banalizado, a vida do animal é menosprezada. Para Deus o animal não é uma “coisa”, é um ser vivente, daí a preocupação com o sofrimento dele. O Senhor tem o direito sobre a vida e a morte (Jó 1:21). Deus dá a vida e Ele a toma. Comer carne com sangue significa interromper uma vida, tomá-la das mãos de Deus, pois a Ele pertence!

Um dos dez mandamentos diz: “Não matarás”. Parece ser uma contradição Deus dar esta ordenança e ao mesmo tempo mandar chacinar animais. Quando analisamos o contexto vemos que Deus em determinados momentos permitiu que comêssemos os animais, mas somente em determinadas circunstâncias e não que tornássemos isso uma rotina e explorássemos brutalmente essas criaturas, em sua maioria amáveis e companheiras.

A Bíblia não proíbe comer carne como forma de sobrevivência, mas com certeza Deus não aprova a exploração desumana dos seres que Ele criou e tampouco os maus tratos. Deus condena a glotonaria, como vimos, e condena também os “prazeres da carne” (Gálatas 5:13, 16,17 e 24). Não estaria Deus decepcionado conosco pela forma com que estamos tratando os animais hoje? Não teria o amor se esfriado do coração dos homens? (Mateus 24:12)

Seja qual for a religião que você siga, não acredito que ela obrigue você a comer carne. Você pode alegar que seu Deus permite que você coma, mas certamente Ele não obriga. As religiões pregam paz e caridade. A Bíblia diz que Deus é amor (I João 4:7-8), ou seja, a essência de Deus e dos seus seguidores deve ser o amor. Se um cristão usa a Bíblia como argumento para infligir o mal sobre outro ser vivo, esse cristão precisa verificar a interpretação que ele está fazendo da Palavra de Deus, porque essa

interpretação deve estar equivocada.

Os vegetarianos e veganos nos dias de hoje não defendem que comer carne seja pecado, mas entendem que a exploração, tortura e morte precoce dos animais, isso sim seja delituoso, bem como impor a essas criaturas de Deus um sofrimento que poderia ser evitado. Para um vegetariano, cada refeição sem carne significa uma vida poupada. Deixar de comer carne é um ato de amor e uma tentativa de agradar a Deus, tornando-se diferente num mundo cheio de frieza e iniquidade. É uma das formas de sermos sal da terra e luz do mundo (Mateus 5:13 a 16).



Ilustração gentilmente cedida por James Wildman, da Fundação para Direitos dos Animais da Flórida (Animal Rights Foundation of Florida)

8- COMO PARAR?

“E não nos deixes cair em tentação, mas livra-nos do mal, porque teu é o Reino, o poder e a glória para sempre. Amém.”

Mateus 6:13

Talvez você possa ouvir alguém perguntar: “O que devo comer para substituir a carne?”. A resposta é: nada. Sim, isso mesmo, não é necessário substituir porque a carne não é essencial para o nosso organismo. Existem proteínas e nutrientes suficientes nos alimentos. Feijão, quinoa, grão-de-bico, brócolis, espinafre e por aí vai. Logicamente a alimentação terá que ser variada, pois isto é fundamental em qualquer regime alimentar. Mas essa dieta balanceada não precisa incluir carne. Caso queira orientação você pode procurar um(a) nutricionista. Ele(a) deverá montar um cardápio de acordo com seus gostos.

Se você diz que não consegue parar, aí é um caso de vício ou dependência psicológica, como acontece com pessoas que dizem que não conseguem parar de fumar. Nesse caso, não diga “eu não consigo”. Vamos declarar vitória na nossa vida. Diga “eu não consegui ainda, mas vou conseguir”. Caso queira ajuda pode procurar um psiquiatra e/ou um psicólogo. Participar de grupos em redes sociais pode ajudar, pois você vai encontrar pessoas que passam pela mesma situação e vai descobrir uma infinidade de pratos novos e receitas diferentes.

O fato de você parar de comer carne não o impede de ir a uma churrascaria. Existe uma quantidade enorme de opções gastronômicas. Também não impede que você vá num churrasco com os amigos. Aqueles que amam você de verdade não vão lhe abandonar por causa disso. Talvez este seja até um bom teste para saber quem realmente é seu amigo de fato.

Caso você seja um carnívoro voraz, uma dica de transição para o vegetarianismo é passar pelo pescetarianismo, ou seja, deixar de comer todos os tipos de carne com exceção de peixe, camarão e frutos do mar. Você pode comer peixe 3 vezes por semana, depois 2 vezes e depois 1 vez, até passar

para o vegetarianismo e depois pode inclusive pular para o veganismo, que é ainda mais dedicado à causa animal. Fique tranquilo, ninguém morre por ser vegano, muito pelo contrário.

Certamente que o organismo estranha um pouco a mudança no começo, mas esse período de adaptação é rápido. Pode acontecer do ritmo intestinal mudar levemente nos primeiros dias, mas você pode ingerir mais fibras para ajudar. Toda mudança gera desconforto, mas o resultado final para sua saúde física e espiritual será certamente benéfico.

Se você vai ganhar, manter ou perder peso, isso dependerá da sua alimentação. Evite excesso de doces e massas que é a tendência do início, e evite excesso de frituras e alimentos gordurosos, assim você não irá ter grandes mudanças na balança. Mais uma vez: você pode procurar um(a) nutricionista para orientação. Enfim, podemos parafrasear um pouco a música Emoções, de Roberto Carlos: “Se engordei ou emagreci, o importante é que animais não comi”.

Talvez você diga “Por que eu teria que fazer esse sacrifício?”, imaginando que parar de comer carne seja um grande sacrifício para você. Mas espere um pouco: quem está sendo sacrificado na verdade? Coloque-se no lugar do animal. É ele quem está sendo morto e esquartejado. Se perguntassemos se ele aceita ou não morrer jovem, o que será que ele responderia? Como os animais ainda não falam, o que sabemos pelo que eles demonstram é que eles não querem duas coisas: morrer nem sofrer dor. Isso é lógico, nenhum animal vai querer ser degolado e nem ver sua família passar por isso. O mínimo que ele poderia pedir para você seria poder viver um pouco mais e ser morto quando estivesse mais velho. Infelizmente, não creio que os abatedouros vão conceder esse desejo.

Quando era criança você não gostava de animais? Não brincava com eles? Eles não faziam você feliz? O que aconteceu para que você deixasse de amá-los e passasse a comê-los? Sim, porque não venha me dizer que você ama os bois, os porcos ou os frangos. Se você os amasse de verdade não comeria os cadáveres deles jovens. Você tem filhos? Comeria o cadáver deles? Ou dos seus pais? Talvez você cite um acidente de avião que ocorreu nos Andes onde os sobreviventes comeram a carne dos passageiros que tinham morrido, mas óbvio que era uma circunstância extrema, não havia alternativa para sobrevivência. Se uma cascavel atacasse você, talvez eu

tentasse lutar para salvar sua vida, e talvez até matasse a serpente para que você sobrevivesse. Mas um boi não ataca humanos, nem tampouco um frango. Eles não fizeram nada de mal para que você diga: “foda-se boi, eu quero comê-lo”. Perdão pela expressão, mas ela é proposital porque a realidade é essa, você está acabando com a vida deles. Mesmo que não sejamos nós que estejamos passando a faca no pescoço dessas criaturas, ao comermos a carne deles estamos contribuindo para o seu sofrimento, numa vida curta e miserável. Por outro lado, não comer carne é um ato de amor para com os animais. Trata-se da sua decisão em cada refeição, escolher se quer colocar crueldade ou compaixão no seu prato.

A Bíblia diz que nosso corpo é templo do Espírito Santo²⁰ e precisamos conservá-lo e respeitá-lo, assim como cuidamos de uma Igreja. Deus, o Autor da vida, habita em nós. A partir do momento que sabemos que a carne faz mal devemos parar de comê-la, da mesma forma que devemos parar com o cigarro e outras drogas que destroem nosso organismo. Como se não bastassem essas razões, ao deixarmos de comer carne estamos colaborando para a preservação do meio ambiente, que também é criação de Deus e deve ser respeitado e cuidado.

É interessante que muitos ateus são vegetarianos e veganos, ao passo que muitos cristãos apoiam-se na própria Bíblia como argumento para comerem animais. A impressão que se tem é que um ateu tem mais amor no coração do que um cristão. Não deveria ser assim, pois se o cristão quiser ser um imitador de Cristo ele deve agir com compaixão para com os outros homens e também para consigo mesmo, os animais e a natureza. De que adianta ir à Igreja, cantar, levantar as mãos, fazer orações bonitas, para depois colocar um animal morto na mesa, animal este que teve uma vida curta, de privações e sofrimentos? É muito fácil colocar um adesivo no carro: “Deus é amor”, mas deixar de comer animais inocentes somente para satisfazer seu próprio prazer parece tão difícil? Peço desculpas pela sinceridade e pelo desabafo, mas creio que a Igreja cristã precisa repensar suas atitudes, pois a fé sem obras é morta. Se não tivermos uma vida de amor e compaixão seremos como sepulcros caiados, hipócritas, que não vivem o amor que pregam. Veja bem, não estou dizendo que se você comer carne você vai para o inferno. Isto não é nenhuma ameaça. O que estou dizendo é que quando a gente deixa de colocar carne no nosso prato estamos praticando um gesto de amor, que envolve benefícios para o nosso corpo e para nossa alma. Acredite,

ao lembrar-se dos animais e da criação de Deus durante as refeições você terá uma comunhão muito maior com o Criador.

- 1 De acordo com o IBGE, os cristãos correspondem a 86,8% da população brasileira, sendo 64,6% católicos e 22,2% evangélicos (último Censo de 2010).
- 2 NexoJornal – 07/12/2016 – O tempo de vida dos animais e o tempo de abate da indústria.
- 3 Washington Post – 12/03/2015 - Look at what our obsession with white meat has done to chickens.
- 4 Trecho do livro Pálido Ponto Azul (Pale Blue Dot) do astrônomo Carl Sagan
- 5 II Pedro 3:8 diz que “um dia para Deus é como mil anos, e mil anos como um dia”, ou seja, os dias da criação de Gênesis podem ter sido períodos de tempo e não necessariamente dias de 24 horas. Assim como o livro de Apocalipse usa alegorias, o livro de Gênesis também pode usá-las. Ou seja, o fato da teoria da evolução ser comprovada não quer dizer que a Bíblia esteja errada.
- 6 Luiz Sérgio Alvarese DeRose, professor e escritor brasileiro, autor de diversos livros sobre o assunto.
- 7 No Capítulo 7 será abordado o aspecto bíblico com detalhes.
- 8 Ou seja, come de tudo, menos bicho morto.
- 9 Termo criado em 1944 por Donald Watson, inglês fundador da Vegan Society
- 10 Um tipo de rugosidade da parede interna, que aumenta a superfície de absorção dos alimentos.
- 11 CID = Código Internacional de Doenças.
- 12 Censo IBGE 2010
- 13 Dodô era uma ave que habitava nas Ilhas Maurício, da família dos pombos mas de tamanho maior; era muito pacífica e foi dizimada por marinheiros que a usavam como alimento.
- 14 As vacas dos grandes laticínios produzem até dez vezes mais leite do que as do sítio. Elas estão quase todo o tempo grávidas e o leite é retirado com máquinas três vezes ao dia, o que causa infecções de repetição. Em alguns locais a esterilização das tetas é feita com fogo, sem anestesia.
- 15 NexoJornal – 07/12/2016 – O tempo de vida dos animais e o tempo de abate da indústria.
- 16 No Brasil, EUA e outros países. Assista aos documentários citados no final do livro.
- 17 Algumas pessoas comem carne mas não gostam de ver vídeos de animais sendo mortos. Alguns pais servem carne para os filhos mas não querem que as crianças vejam as imagens dos bichos sendo esquartejados. Se a realidade está sendo escondida é porque alguma coisa deve estar errada.
- 18 João 6:1 a 13, sendo que no v.12 Jesus pediu para que recolhessem os pedaços que sobraram, para que nada se perdesse! Outras passagens: Marcos caps. 6 e 8, Mateus caps.14 e 15 e Lucas 9.

19 Passagem sobre Noé citada no capítulo 2

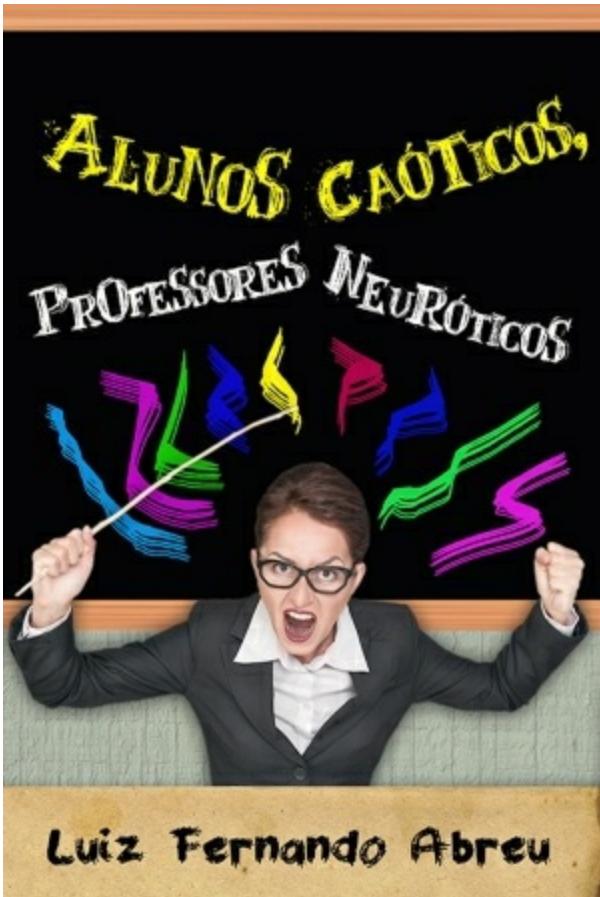
20 I Coríntios 6:19 – nosso corpo pertence a Deus e não a nós mesmos.

SUGESTÕES DE DOCUMENTÁRIOS

- Terráqueos (Earthlings) – YouTube
- A Carne é Fraca – YouTube
- Cowspiracy – Netflix
- What the Health – Netflix
- Tyke Elephant Outlaw – Netflix
- BlackFish – Netflix

“Se os matadouros tivessem paredes de vidro, todos seriam vegetarianos”

Sir James Paul McCartney



Alunos Caóticos, Professores Neuróticos

Abreu, Luiz Fernando

9788582451014

150 páginas

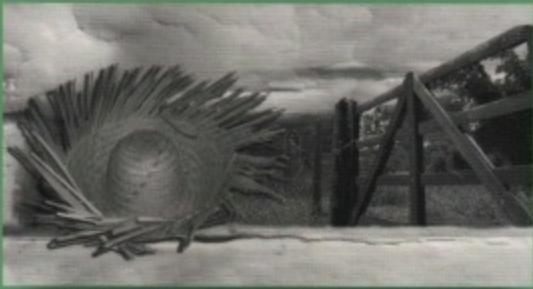
[Compre agora e leia](#)

Alunos Caóticos, Professores Neuróticos é uma sátira à vida do professor brasileiro. Com uma rara dose de ironia e indulgência, o autor - que é professor há mais de 35 anos - faz-nos rir da primeira à última piada, contando como sofre um professor brasileiro das redes particular e privada de ensino. Transformando os desafios da profissão - os salários, a cola, o uso abusivo dos celulares em sala de aula, por exemplo, em risos, o livro traz casos, filosofias e até poemas que são verdadeiras overdoses de humor. São imperdíveis as seções "Do Fundamental ao Médio Rir é o Melhor Remédio" e "Quando o Lexotan não Resolve Mais". E como se isso não bastasse, espere até ler o Novo Dicionário (extraído das mais belas "pérolas" das redações dos vestibulares" mais concorrido do país, e as maiores filosofias encontradas atrás das portas dos banheiros.

[Compre agora e leia](#)

Wulcino Teixeira de Carvalho

*Bravuras e Bravatas
de um Caipira*



- novas e velhas estórias -

3^a edição



EDITORAS
O LUTADOR

Bravuras E Bravatas De Um Caipira

Carvalho, Wulcino Teixeira de

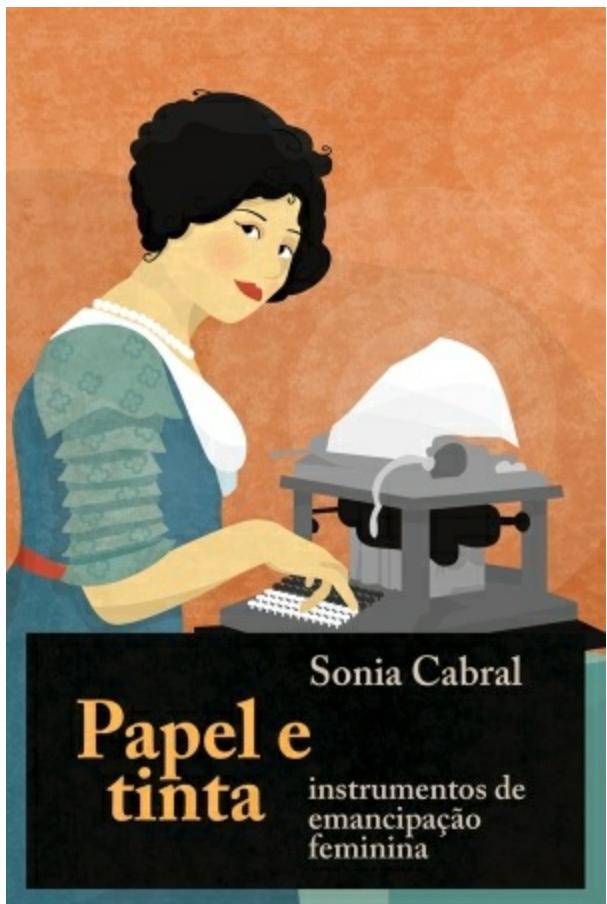
9788582451663

59 páginas

[Compre agora e leia](#)

Esta obra é uma tentativa de transpor para o livro a forma exata da língua falada por grande parte da população brasileira, para que o leitor possa relaxar, descontrair-se, afrouxar o nó apertado da gravata tecida por regras gramaticais, rir sem disfarce, gozar a liberdade de expressão – uma velha conhecida do nosso povo – mergulhar nesse mundo paralelo, real, mutante, onde poucos se aventuraram, premidos pela dificuldade de se grafar palavras lusófonas que reproduzam fielmente a pronúncia e a entonação da fala caipira.

[Compre agora e leia](#)



Sonia Cabral

Papel e tinta

instrumentos de
emancipação
feminina

Papel E Tinta

Cabral, Sonia Beatriz

9788582450376

222 páginas

[Compre agora e leia](#)

Papel e tinta: instrumentos de libertação feminina. Baseado em fatos reais, conta a história de quatro gerações de mulheres de uma família que, inspiradas nos ideias da escritora Nísia Floresta, utilizam a leitura e a escrita como forma de conscientizar as mulheres sobre a sua situação de inferioridade e incentivá-las a lutar pelos seus direitos. Intermeada por histórias cotidianas de mulheres ilustres e comuns essas narrativas contribuem para reconstituir vários aspectos da condição feminina, como: o casamento, o acesso à educação, a inserção no mercado de trabalho, a produção escrita, e servem para ilustrar as estratégias adotadas por elas para ultrapassar os limites do espaço privado e garantir a conquista do voto em 1932. Palavras chaves: romance histórico, escrita feminina, conquista do voto.

[Compre agora e leia](#)



JOSÉ
RUBENS
CÚRTI

O GUARDIÃO

LIVRO I:
TRILOGIA DOS
GUARDIÕES

O Guardião

Curtt, José Rubens

9788582452271

284 páginas

[Compre agora e leia](#)

Conta a história da humanidade à época da existência da Atlândida e de seus últimos dias antes do cataclisma que destruiu a humanidade e o salvamento de alguns poucos que deram origem ao recomeço da humanidade.

[Compre agora e leia](#)

Markus Heinen Alves

Uma Breve História das Crises Económicas



Uma breve história das crises econômicas

Alves, Waldon Volpiceli
9781942159780

135 páginas

[Compre agora e leia](#)

Um resumo de algumas das maiores crises econômicas da história: A Crise de 1294; A Crise das Tulipas; A Crise da South Sea Company; A Crise do Crédito de 1772; O Pânico de 1797; O Pânico de 1819; A Crise de 1837; O Pânico de 1857; A Crise de 1873; O Pânico de 1890; A Longa Depressão de 1873-1896; O Encilhamento: Brasil; A Crise Bancária Australiana de 1893; O Pânico de 1893; O Pânico de 1896; O Pânico de 1907; A Crise de 1920-21; A Crise de 1929; A Recessão de 1937-38; A Crise do Petróleo de 1973; A Crise Econômica de Camarões; A Crise Bancária Israelense; A Crise Econômica do Japão; O Colapso Econômico da União Soviética; A Crise Bancária Sueca; A Crise Bancária Finlandesa; A Crise do México; A Crise da Ásia; A Crise da Rússia; A Crise da Argentina; A Crise da Internet; A Crise Financeira Internacional ; A Crise da Dívida Soberana Europeia. Tudo nesse livro, por apenas poucos centavos. Aproveite a promoção.

[Compre agora e leia](#)