

MARIA BARBARA DE ANDRADE FIGUEIRA

**A CONSTRUÇÃO SOCIAL DA BELEZA E A MULHER  
VEGANA**

Belo Horizonte

2019

MARIA BARBARA DE ANDRADE FIGUEIRA

**A CONSTRUÇÃO SOCIAL DA BELEZA E A MULHER  
VEGANA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Sociologia, da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito para a obtenção do grau de mestre em Sociologia; sob a orientação da Profa. Dra. Nina Rosas.

Belo Horizonte  
2019

301 Figueira, Maria Bárbara de Andrade.  
F475c A construção social da beleza e a mulher vegana|  
2019 [manuscrito] / Maria Bárbara de Andrade Figueira. - 2019.  
73 f.  
Orientadora: Nina Gabriela Moreira Braga Rosas de Castro.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas.  
Inclui bibliografia

1.Sociologia – Teses. 2. Beleza feminina (Estética) - Teses. I. Castro, Nina Gabriela Moreira Braga Rosas de. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas. III. Título.



Programa de Pós Graduação em Sociologia  
Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas  
Universidade Federal de Minas Gerais

## ATA DA DEFESA DE DISSERTAÇÃO

### MARIA BÁRBARA DE ANDRADE FIGUEIRA

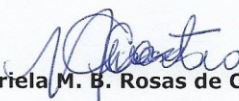
Aos 22 (vinte e dois) dias do mês de fevereiro de 2019 (dois mil e dezenove), reuniu-se a Banca Examinadora de Defesa de Dissertação de Mestrado, intitulada: **"A CONSTRUÇÃO SOCIAL DA BELEZA E A MULHER VEGANA"**. A banca foi composta pelas professoras doutoras **Nina Gabriela Moreira Braga Rosas de Castro** (Orientadora - DSO/UFMG), **Yumi Garcia dos Santos** (DSO/UFMG) e **Neide Kohler Schulte** (Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC). Procedeu-se a arguição, finda a qual os membros da Banca Examinadora reuniram-se para deliberar, decidindo por unanimidade pela:

Aprovação  (X)

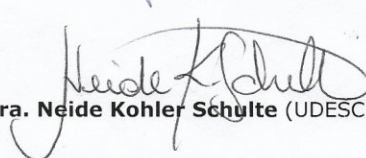
Reprovação da Dissertação ( )

Para constar foi lavrada a presente ata, datada e assinada pelos examinadores.

Belo Horizonte, 22 de fevereiro de 2019.

  
**Profa. Dra. Nina Gabriela M. B. Rosas de Castro** (Orientadora- DSO/UFMG)

  
**Profa. Dra. Yumi Garcia dos Santos** (DSO/UFMG)

  
**Profa. Dra. Neide Kohler Schulte** (UDESC).

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, por me permitir chegar até aqui e tentar dar uma pequena contribuição para a humanidade. Agradeço muito ao meu filho, João Pedro, luz da minha vida, que me dá forças para continuar todos os dias. A minha mãe, que me ensinou desde muito nova o valor do conhecimento e o quanto é importante enxergar caminhos diferentes dos já traçados. Ao meu marido, que é um companheiro de verdade e me ouviu infinitas vezes durante o percurso do mestrado. A minha sogra, por todas as vezes que cuidou do meu filho enquanto eu precisava estar presente na universidade. Agraço à minha família pela formação de caráter, fundamental na caminhada de qualquer ser humano.

Minha gratidão à Profa. Dra. Nina Rosas, minha orientadora, a melhor que eu poderia ter. Uma pessoa extremamente competente, amiga, flexível, a quem tenho profunda admiração gratidão e carinho. Muito obrigada pelo apoio e paciência. Meu agradecimento também à Prof. Dra. Neide Kohler Schulte, da UDESC, pela disponibilidade, acolhida ao meu trabalho e presença na banca de avaliação. Obrigada à Prof. Dra. Yumi Garcia dos Santos, por participar da banca de qualificação e avaliação. Agradeço ao Prof. Ph.D. Samuel Sá, com quem tenho a honra de conviver desde 2005. Mais que um professor e orientador, um grande amigo, a quem admiro muito.

Meu mais profundo agradecimento às minhas entrevistadas, que se dispuseram a conversar e me contar um pouco de suas vidas. Foram pacientes, amáveis e muito atenciosas. Obrigada.

Agradeço à UFMG, à FAPEMIG e ao Programa de Pós-graduação em Sociologia, por possibilitar o andamento da minha pesquisa.

Espero poder contribuir minimamente para a Sociologia, ciência a qual sou grata por transformar minha forma de ver o mundo todos os dias.

## RESUMO

O presente trabalho busca discutir a construção social da beleza e do corpo feminino entre mulheres veganas. Visa-se entender a relação do padrão de beleza hegemônico com as práticas de cuidado corporal dessas mulheres. Levanta-se a hipótese de que a beleza, para elas, se relaciona com sua filosofia de vida, em função de uma acentuada preocupação com a própria saúde e do respeito aos animais, de modo que o padrão hegemônico aparece como menos relevante.

Palavras-chave: **construção social, beleza, corpo feminino, veganismo.**

## ABSTRACT

This work aims to discuss the social construction of the beauty and the feminine body between vegan women. We want to understand the relation between the hegemonic beauty pattern and the way these women take care of their bodies. Our hypothesis is that beauty, for them, is more related to their philosophy of life because they have too much concern about their healthy and the respect for animals. So, the hegemonic beauty pattern is less important.

Key words: **social construction, beauty, women's body, vegan.**

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>9</b>
<b>CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS</b> .....	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO 1: BELEZA, CORPO FEMININO E A MULHER VEGANA</b> ...	<b>14</b>
<b>1.1 – BELEZA E CORPO FEMININO</b> .....	<b>17</b>
<b>1.2 – A MULHER VEGANA</b> .....	<b>20</b>
<b>1.3 – O VEGANISMO</b> .....	<b>23</b>
<b>1.3.1 – VEGANISMO E RELIGIÃO</b> .....	<b>28</b>
<b>CAPÍTULO 2: PESQUISA DE CAMPO</b> .....	<b>31</b>
<b>2.1 - KARINE</b> .....	<b>31</b>
<b>2.2 - VAL</b> .....	<b>33</b>
<b>2.3 - MONIQUE</b> .....	<b>35</b>
<b>2.4 - AMANDA</b> .....	<b>38</b>
<b>2.5 – IASMIN</b> .....	<b>39</b>
<b>2.6 – GEORGIANA</b> .....	<b>42</b>
<b>2.7 – ANA FLÁVIA</b> .....	<b>44</b>
<b>2.8 - FLAVIANA</b> .....	<b>45</b>
<b>2.9 – CELINA</b> .....	<b>46</b>
<b>2.10 – ROGÉRIO</b> .....	<b>49</b>
<b>2.11 – ROSANGELA</b> .....	<b>54</b>
<b>2.12 – ALGUMAS CHAVES INTERPRETATIVAS</b> .....	<b>61</b>
<b>CONCLUSÃO</b> .....	<b>70</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>72</b>
<b>APÊNDICE A - Modelo de Questionário de Entrevista</b> .....	<b>75</b>
<b>APÊNDICE B - Tabela comparativa dos entrevistados</b> .....	<b>76</b>
<b>ANEXO - Eventos veganos</b> .....	<b>77</b>



## INTRODUÇÃO

A vida moderna nos apresenta desafios constantes; vivemos um momento de tensão em diversos aspectos. Os discursos acerca da eminência de catástrofes globais, da perda de valores, o aumento da população na miséria e os novos arranjos familiares são sinais de mudanças na configuração social (BAUMAN, 2007). No entanto, assistimos ao crescimento de “movimentos” que questionam essa lógica e buscam redefinir a valoração dada a *status*, poder, aparência, entre outros. (LIPOVETSKI, 2011)

Como exemplo, podemos citar os movimentos *slow* (*slow food*, *slow fashion*, *slow living*), “simplicidade voluntária”, bancos comunitários, *co-working*, *co-living* e veganismo. Todos esses movimentos têm em comum o fato de buscarem novas formas de lidar com a vida contemporânea, amenizar tensões e diminuir os impactos para o planeta. Os movimentos *slow* buscam a desaceleração do ritmo de vida atual, seja para a preparação de uma refeição, produção de uma roupa, ou toda a rotina diária. Para eles, a vida moderna retirou o foco do que é importante, dando relevância exacerbada ao consumo e à produtividade. (MIRANDA, 2018) Já o movimento “simplicidade voluntária”, acredita em viver com o mínimo necessário, o que não significa a valorização da pobreza, mas o consumo consciente em consonância com a simplificação de todas as esferas da vida. (ELGIN, 1993) Os bancos comunitários, por sua vez, têm foco no desenvolvimento local, buscando estimular o crescimento das comunidades a partir do recurso gerado por elas. A lógica desse tipo de banco difere da do mercado convencional. (PALMAS, 2018) O *co-working* e o *co-living* são movimentos que visam o compartilhamento do espaço nas grandes cidades, no intuito de beneficiar não só o indivíduo que participa ativamente dos mesmos, como a cidade em geral. (LOPES, 2018).

Já a filosofia vegana acredita na igualdade entre as espécies, logo, descarta o uso de outros animais para benefício próprio. Isso inclui alimentação, vestimentas, remédios e tudo o que for produzido com ingredientes animais ou for neles testado. (LINHARES, 2011; SCHULTE, 2015) Atualmente, o veganismo ganhou destaque na mídia pelo aumento no número de adeptos. No meio artístico, artistas pop, como: Beyonce, Miley Cyrus, Zac Efron e Brad Pitt, se tornaram veganos. Nota-se também o crescimento de lojas, padarias e confeitarias veganas para atender à demanda crescente de público. Os Estados Unidos, por exemplo, país com uma cultura de consumo de carne bastante acentuada, registra um crescimento de 600% no número de veganos em três anos.

(GREEN ME, 2018) A Holanda, por outro lado, pretende se tornar o primeiro país vegano do mundo em 2030. (ANDA, 2018)

O veganismo se apresenta assim como um movimento que cresce a cada dia e ganha expressão em vários países do mundo. Ele também tem uma preocupação com a saúde do indivíduo, o que é um fator atrativo para sua adesão. Pesquisas apontam a dieta vegana como a melhor para a saúde, o que vai ao encontro das tendências mais recentes de ‘alimentação saudável’. (SCHINAIDER; 2017) Além disso, o veganismo, apesar de não ter nenhum cunho sexista, conta com mais mulheres que homens. Por isso, é um campo relevante para compreender as dinâmicas femininas e seus desdobramentos. Com as revoluções sexuais, o crescimento de movimentos musicais como o *funk* e o ‘empoderamento’ de mulheres “faveladas” (como as mesmas se intitulam), a discussão e o questionamento acerca do corpo feminino e seus direitos se põem na ordem do dia. (ADELMAN, 2007; CAMPOS, 2009; NASCIMENTO, 2010) Para alguns autores, a resistência em relação à carne se estenderia à resistência em relação ao que é comumente associado ao feminino (ADAMS, 2018), e/ou ao padrão hegemônico de beleza. Por isso, estudar o veganismo é também estudar a relação das mulheres consigo mesmas (beleza, ambições, corpo, relações sociais etc.).

Os padrões de beleza feminina ocidental hegemônicos, em especial os que se relacionam às mulheres brasileiras, têm-se convertido em exigências contínuas que negociam o valor da mulher a partir de sua aparência. Sendo assim, seu papel na sociedade se faz também baseado na capacidade que a mesma tem para satisfazer os padrões esperados. Hoje, para a maior parte das mulheres, para ser bela, há de ser magérrima, alta, com cabelos brilhantes e lisos, e com o andar elegante. Ou, pode-se também seguir a referência das “mulheres construídas”, aquelas que têm corpos esculpidos pela musculação, medidas exatas em roupas coladas ao corpo, são bronzeadas o ano todo e estão sempre impecáveis. No entanto, nem todas as mulheres conseguem alcançar esses padrões de beleza. (GOLDENBERG, 2005; 2010; CAMPOS, 2009; ADELMAN, 2007) Nesse sentido, cabe perguntar: será que todas querem? E, se tratando especificamente da mulher vegana, será que há uma busca pela desconstrução do modelo de beleza feminino? Como essas mulheres lidam com seu corpo?

A pesquisa que segue busca relacionar beleza, corpo feminino e veganismo para responder a tais questões. Pretendemos compreender a relação das mulheres veganas com o próprio corpo e como essa perspectiva se conecta aos padrões estéticos hegemônicos na sociedade ocidental contemporânea. Como, para aderir ao veganismo, é preciso

questionar certas práticas sociais, a exemplo do consumo animal em múltiplas dimensões, acreditamos que as mulheres veganas teriam uma disposição maior a rechaçar o modelo convencional de corpo feminino. A preocupação com a própria saúde, com os animais e com planeta (sustentabilidade) seria, então, primordial no cuidado de si. Por isso, suas práticas perpassariam sua filosofia de vida em detrimento dos padrões convencionalmente estabelecidos.

## **CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS**

Eu, Bárbara, 32 anos, casada, mãe de um menino, de classe média e originalmente com a dieta padrão do brasileiro (arroz, feijão, bife e batata frita), conheci o veganismo quando me tornei intolerante à lactose. A necessidade de mudança de alimentação me levou a pesquisar novas alternativas viáveis para o meu estado de saúde. Com o passar do tempo, meu interesse no veganismo cresceu, e surgiu a oportunidade de me desafiar a desenvolver este trabalho. Me tornei vegana ao longo do processo.

O interesse pelo tema começou a se delinear quando, no processo de alteração de alimentação, me deparei com o universo do veganismo em todas as suas dimensões. Há um cuidado em relação a questões que extrapolam a crueldade animal, como a preocupação com a sustentabilidade, a produção de lixo e o comércio justo. A complexidade presente na procura por um estilo de vida vegano me interessou muito, e não pude deixar de querer questionar suas práticas e crenças de forma mais sistemática. A alimentação vegana segue uma lógica diversa da alimentação padrão; é necessário reaprender o uso dos ingredientes, suas combinações e seus preparos. O conhecimento propicia uma alimentação saudável, gostosa e acessível. Para além da alimentação, no que tange ao cuidado corporal, os cosméticos e produtos de higiene veganos valorizam ingredientes considerados seguros e naturais, e apresentam resultados diferentes dos cosméticos convencionais. Nesse sentido, meu interesse pelas mudanças engendradas pelos produtos cresceu. Participei de eventos, feiras e passei a frequentar diversas lojas, restaurantes e espaços veganos a fim de estabelecer maior familiaridade com a comunidade constituída em torno daquele ideal. Essa experiência possibilitou entender os códigos utilizados pelos pesquisados e ampliar o contexto de desenvolvimento da pesquisa (além dessa inserção, eu pretendia fazer entrevistas com as veganas).

Pude participar da “*Bio Brasil Fair*”, a maior feira de produtos orgânicos e veganos da América Latina, que aconteceu de 06 a 09 de junho de 2018, em São Paulo.

Durante os dois dias em que participei do evento, tive contato não só com as maiores empresas de produtos veganos do país (notadamente, as de cosméticos estavam presentes), como participei do painel “Beleza natural e cosméticos veganos”, por meio da qual pude conhecer mulheres que tem envolvimento profissional com a beleza e o veganismo. Muitas blogueiras que defendem o uso de cosméticos veganos e têm um discurso de beleza natural participaram do evento.

Também estive presente nas primeiras cinco edições da feira “Universo Vegano”, que aconteceram entre abril e setembro de 2018, em Belo Horizonte, em domingos alternados. Nesta feira – que ganha expressão a cada nova edição – estão presentes os produtores locais, sobretudo, os de produção familiar. A feira tornou-se não só um espaço de compra de produtos exclusivamente veganos, mas um ponto de encontro da comunidade vegana. Participei ainda de feiras ocasionais, como a “Maraveggies”, “Feira fresca” e “Feira vegana de BH”. Com o decorrer da pesquisa, a quantidade de feiras para este público cresceu muito. No início de 2017, quando comecei a inserção nesse universo, tinha condições de acompanhar todos os eventos veganos dos quais tive conhecimento. Em 2018, isso já se tornou impensável, pois nos finais de semana chegam a ocorrer três eventos simultâneos.

Em relação às entrevistas, consegui minha rede de contatos ao frequentar duas grandes lojas de produtos veganos de Belo Horizonte: o Empório Veganza e o Vegan Club. Por ser um público específico e de consumo bastante restrito, busquei, através dessas lojas, mulheres para entrevistar.

O primeiro contato que consegui foi com a dona de uma loja vegana. O fato de eu frequentar seu estabelecimento possibilitou nossa aproximação. Em um dado momento, expliquei a ela que estava fazendo uma pesquisa sobre as mulheres veganas, ela manifestou interesse em participar e me deu muitos outros contatos. Ela foi minha primeira entrevistada. Uma segunda lista de contatos foi obtida com a funcionária de outra loja vegana. Além disso, consegui mais entrevistas entre as pessoas com quem já tinha algum tipo de diálogo prévio. As entrevistas semiestruturadas foram realizadas entre março e outubro de 2018 e duraram, em média, uma hora e meia. As mesmas permitiram vislumbrar as nuances entre as próprias veganas. Pretendia fazer por volta de dez entrevistas; consegui realizar onze. Inicialmente pretendia lidar com relatos de vida, acreditando na relação estreita entre a transição para o veganismo e os cuidados corporais. No entanto, no decorrer das entrevistas, percebi que não havia tal relação, e que a busca por histórias de vida não seria bem-sucedida. Imaginei que encontraria certa diversidade

no grupo de entrevistadas, mas não obtive contato com mulheres negras, nem que evidenciassem ocupar posições de classe extremadas (baixa ou alta); todas pareciam ser de classe média. Desse modo, metodologicamente, o trabalho constou de observação participante, entrevistas semiestruturadas e pesquisa bibliográfica.

Com o decorrer do estudo, algumas pessoas já me identificavam por pesquisar o tema veganismo. Por isso, consegui entrevistar mais duas pessoas de uma rede de contatos distinta da que havia construído. Um familiar do meu marido se tornou vegano, entrei em contato com ele, consegui entrevista-lo e conversar com uma amiga dele também. Ambos são veganos por convicções religiosas e pelos direitos dos animais. Através do espiritismo, conheceram o veganismo. O espiritismo defende a compaixão em relação aos outros seres, e, para eles, o veganismo seria uma forma de praticar a compaixão em relação aos animais. As duas entrevistas foram muito interessantes, por motivos diferentes. A primeira, por se tratar de um homem vegano e que partilha das opiniões acerca do cuidado com o corpo, e a segunda, por tratar-se de uma brasileira, residente nos EUA, que se tornou vegana por influência do marido. Ou seja, são casos distintos em relação às demais entrevistadas, no que tange a dicotomia homem e mulher.

As redes sociais foram grande fonte de informação em relação à dinâmica da comunidade vegana, bem como a seus hábitos de consumo e cuidados. Há muitas comunidades no *Facebook* e *Instagram* sobre o tema, que contêm uma gama de informações sobre restaurantes, eventos, feiras e encontros. Muitos também apresentam as mais variadas receitas e cardápios, para pessoas que pretendem fazer a transição para o veganismo. Há ainda os mais radicais, que lutam pelos direitos dos animais e chamam os não-veganos de “especistas”<sup>1</sup>. A participação em grupos diversos na Internet me permitiu uma espécie de integração, o que penso enriquecer o trabalho de observação participante.

O texto que segue foi dividido em dois capítulos. O primeiro é teórico e apresenta, na primeira parte, os referenciais acerca do conceito de beleza feminina, corpo e cuidados de si. A segunda parte trata mais especificamente do veganismo, relacionando-o às mulheres. Já o segundo capítulo traz, de forma mais densa, as informações obtidas com a pesquisa de campo e as possíveis conexões teóricas. Encerra-se com a conclusão e, em anexo, apresenta-se um o modelo do roteiro das entrevistas

---

<sup>1</sup> Para os veganos, uma pessoa que consome animais parte da crença (ainda que por ela não reconhecida) de que a espécie humana está acima das outras (ética antropocêntrica) e, por isso, pode dispor da vida das demais espécies. O termo é usado de forma pejorativa.

## CAPÍTULO 1: BELEZA, CORPO FEMININO E A MULHER VEGANA

A modernidade desencadeou grandes mudanças no estilo de vida dos indivíduos: acentuou o individualismo, fez crescer as cidades e aumentou o consumo e a produtividade. (BAUMAN, 2007; BENJAMIN, 2012) Segundo Simmel (1973), o ser humano passou a dar valor ao intelecto, o que gerou a racionalização da vida. Mas a junção do uso da razão com a economia monetária gerou a transformação das coisas e das pessoas em mercadorias (SIMMEL, 1973; BAUMAN, 2008). Bauman (2008), defende que a modernidade trouxe consigo o afrouxamento dos laços, o que deu origem à liquidez. Sob essa ótica, as relações passaram a se basear no que está posto, sem haver profundidade, por isso a cultura atual ser marcada pelo imediatismo. Ao deslocar o ser humano à posição de mercadoria, uma série de exigências em relação à sua valorização enquanto produto se desenvolve. Vemos uma cultura da imagem se erigir, trazendo à tona uma preocupação exacerbada com a aparência.

A imagem é a primeira impressão deixada pelo indivíduo por onde quer que ele circule (LIPOVETSKI, 1989). Nessa esteira, a moda se desenvolve. Com ela, a aparência individual não só é valorizada, como é controlada. (LIPOVETSKI, 1989) E a moda traz duas possibilidades: ou se destacar por pertencimento ao grupo ou pela audácia de não se enquadrar em grupo algum. (LIPOVETSKI, 1989; SIMMEL, 1973) Nesse sentido, ela coloca o corpo em evidência. O corpo é o veículo que traz as informações necessárias para “estar na moda” ou não.

Acentração sobre o eu, resultado dessa transformação social e cultural, comprova nos fatos o que Durkheim colocava em evidência para distinguir um indivíduo do outro: “é preciso um fator de individualização, é o corpo quem faz esse papel. (LE BRETON, p.28, 2017)

O consumo do luxo, em especial em produtos de moda, ilustra bem a necessidade de marcar sua posição social e a conseqüente valorização da mercadoria-indivíduo a partir da aparência. As camadas mais altas da sociedade consomem com esbanjamento e ostentação para despertar a inveja e a admiração das demais classes. O desejo por produtos de luxo advém da imagem de decoro, educação e pompa aristocrática construída pela classe abastada. A exibição da aparência elegante é a oposição da necessidade de

realizar um trabalho braçal e fabril. A distinção é o que, em última instância, torna o luxo desejável. (VEBLEN, 1974)

No entanto, a moda não é alimentada somente pela ideia de luxo. O surgimento da possibilidade de expressão através da aparência, no início da modernidade, gerou a valorização da moda não só como um instrumento de distinção, mas como uma questão de identidade. Nesse sentido, a moda passa a se configurar como um elemento fundamental para a construção da identidade, em especial em relação ao outro. Isso acontece no momento em que há o surgimento dos romances, a ascensão da burguesia, o aumento da população urbana; o indivíduo passa a ocupar um espaço importante e há um deslocamento da identidade de grupo para a identidade pessoal. (LIPOVETSKI, 1989) Ou seja, nas classes mais altas, a distinção agora perpassa não só a diferenciação de classe a partir da obtenção de produtos de luxo, como também a afirmação de uma identidade única, construída pelo indivíduo.

Em relação à distinção, nenhum movimento ilustra com mais propriedade esse fenômeno que o dandismo. O mesmo é interessante pela sua conjugação de autores e lugares, assim como sua influência na estética pessoal da época (algo sem precedentes). Um movimento que se julgava literário e artístico lançou as bases da vestimenta masculina. Trata-se de um dos primeiros que busca expressar suas crenças (sua personalidade) através da roupa. O dandismo trouxe uma aura de elegância sóbria – da qual fala Baudelaire – para a vestimenta masculina. Até a Revolução Industrial, a ascensão da burguesia e o surgimento do dandismo, a vestimenta masculina buscava demonstrar a posição social do indivíduo. Por isso, roupas feitas com ostentação eram comuns, pois evocavam a riqueza e o poder aristocrático:

Tal sobriedade refletiu-se no vestuário masculino e o terno justo, de aparência austera e cores escuras, virou símbolo de respeitabilidade, em detrimento dos trajes extravagantes (...). Marcaram o fim da hegemonia aristocrática no vestir de maneira mal feita, mal-acabada, e deram início à verdadeira distinção e elegância dos homens, através de suas roupas feitas sob medida, específicas e ajustadas perfeitamente ao corpo. (SIMÃO, 2012, p.29)

O uso predominante do preto, independentemente da ocasião, marca uma mudança muito grande nos hábitos de vestir do homem do século XIX, pois o preto ainda era um sinal de luto. É a partir desse período que o preto se torna a cor da elegância e da

austeridade. A elegância passa a significar não mais a opulência, mas a simplicidade austera.

Com o declínio do homem público e a estetização do cotidiano, a personalidade do homem público se configura como um eu transgressor, dando início, então, a uma política da aparência como parte integrante da cultura da personalidade na qual a elegância está associada à rigidez da postura. (ADVERSE, 2012, p.88)

Nessa época, a individualidade incessantemente, abordada por Lipovetsky (1989), ganha popularidade. Assim, como Harvey (2009) fala com tanta propriedade, a criação de um personagem a partir da imagem criada torna-se um recurso cada vez mais utilizado. A valorização do indivíduo estimula não só um novo conceito de elegância, mas suscita o uso de novas peças de vestuário. Assim, o terno é uma das soluções encontradas para a necessidade de uma vestimenta sóbria, elegante e distinta. (SIMÃO, 2012)

...quando consideramos o que ficou conhecido como *power-dressing* – como quando alguém que não faz parte da elite dominante escolhe vestir as roupas que essa elite sempre vestiu. Trata-se aqui dos aspectos mais íntimos, e mais poderosos do vestir, pois, enquanto a roupa pode servir de proteção a uma vulnerabilidade particular, ela também pode ser mais do que uma cobertura: de acordo com o que escolhemos vestir, ela pode ser usada na criação de uma nova *persona*. (HARVEY, 2003, p.18)

No caso dos dândis, a criação dessa *persona* passa pela exteriorização de valores defendidos pelos mesmos e pela angústia da mudança cultural – com as incertezas que essa situação traz. O dandismo é uma forma de resistência e, ao mesmo tempo, uma forma de combate. Por isso, a roupa torna-se um modo de exteriorizar poder, força. Com o dandismo, o corte perfeito e o tecido de boa qualidade tornam-se essenciais. Não mais se vê a ostentação e opulência, mas a busca de uma elegância minimalista. O que importa nesse momento é a manutenção de uma diferenciação que se coloca de forma sutil, no entanto, bastante visível e difícil de se imitar. Ser dândi não é apenas comprar uma roupa elegante e de boa qualidade. Há um traço de personalidade, um refinamento, essencial para ser considerado um dândi verdadeiro.

Com o desenvolvimento da indústria da moda, Lipovetski (1989) aponta um segundo momento do fenômeno: a moda, e com ela a cultura das aparências, se vulgariza. O crescimento do *prêt-à-porter* em detrimento da alta-costura, gerou o acesso do grande público aos produtos antes exclusivos das elites. Assim sendo, o grande valor da moda se tornou a jovialidade, a expressão e a criatividade. Ora, nesse cenário, o luxo se deslocou



para a oposição da ostentação: surgiu a ideia do minimalismo. Com a enxurrada de bens de consumo à disposição de todos, a ideia do luxo agora se coaduna com a ausência da ostentação. (NEGRETTO, 2013) Mas a concepção anterior de luxo não desaparece por causa disso. A modernidade possibilita a existência das duas perspectivas.

Para a presente análise, o conceito de luxo ligado ao minimalismo é fundamental. Pois, é na esteira de movimentos como o *slow fashion*, o *slow food*, o minimalismo, a simplicidade voluntária e o veganismo que o conceito de luxo fortemente ligado a valores intangíveis – como a experiência, o tempo, o poder de escolha – ganha força. Todos os movimentos supracitados têm em comum a ideia de que o luxo atual é não sentir a necessidade de consumir (principalmente bens ostentatórios), mas poder ter uma vida que “tenha um sentido”, uma existência que seja “coerente”, em última instância, uma existência na qual se seja ética consigo e com os outros seres.

## 1.1 – BELEZA E CORPO FEMININO

O corpo – externalidade mais imediata do eu – ocupa lugar de destaque e demanda cuidados específicos. Mas é preciso lembrar que “a corporeidade é socialmente construída” (LE BRETON, p.19, 2017). O corpo não é um lugar isento de interações e pressões sociais. Muito pelo contrário, nele se reflete a cultura em que o indivíduo está inserido. A pessoa constrói o corpo para expressar suas crenças e valores (um dos casos mais ilustrativos são as tatuagens). (ADELMAN e RUGGI, 2007). Sendo assim, se multiplicam as interferências que podem ser realizadas no corpo para adequá-lo às exigências do sujeito. A atenção com a construção desse corpo é, portanto, cada vez maior. (ADELMAN E RUGGI, 2007) A apresentação de si é vista como um fator relevante à medida em que atribui uma valoração moral ao sujeito (LE BRETON, 2012). Ou seja, a aparência contribui para a construção da identidade e para a valoração das pessoas em relação às outras.

Para as mulheres, a relação com o corpo se complexifica ainda mais, visto que se trata não apenas de um elemento de individualização e reflexividade, mas de um veículo de *status*. Com um corpo ‘belo’, a mulher pode conseguir não só o reconhecimento de sua beleza, mas a admiração dos homens e até a possibilidade de escapar de uma vida de pobreza. (ADELMAN E RUGGI, 2007; CAMPOS, 2010) É esperado então, que as mulheres busquem se enquadrar nos padrões da beleza femininos. Afinal, não basta ser bem-cuidada; é preciso ser torneada, com medidas perfeitas, sem marcas ou manchas,

estar sempre bronzeada. Os cabelos devem estar sempre penteados, longos e lisos; e serem, de preferência, loiros. Deve-se retirar os pelos, as rugas, as celulites e os sinais de envelhecimento. (CAMPOS, 2010) As roupas devem evidenciar as curvas, e os sapatos, devem ser preferencialmente altos, para deixar o andar elegante... São muitas as exigências. Por isso, as mulheres brasileiras procuram vários tipos de intervenções, de alisamentos no cabelo a cirurgias estéticas eletivas. No entanto, apenas 1% delas se acha bonita. (GOLDENBERG, 2005; 2010) As consequências da exacerbação da busca pela “beleza inatingível” geram dados preocupantes, como a constante frustração com a aparência, que pode levar à depressão, e distúrbios de comportamento, incluindo o isolamento social. Muitas mulheres deixam de frequentar praias e piscinas por acharem que seu corpo não se adequa às exigências para exibi-lo em público. (GOLDENBERG, 2010) A partir desses dados, podemos perceber o grau de importância dos padrões de beleza, amplamente legitimados pela sociedade. O empoderamento, termo tão popular no senso comum atualmente, propõe, entre outras questões, que a mulher tenha a liberdade de escolher o que fazer com o próprio corpo e como lidar com os padrões em voga. (ADELMAN, 2007; CAMPOS, 2009; NASCIMENTO, 2010).

A antropóloga brasileira Miriam Goldenberg (2010) defende a ideia de que a sociedade vê a mulher como o ‘sexo frágil’, cujo corpo expressa essa ‘fraqueza’ na quantidade menor de músculos, nos movimentos leves e delicados, e na importância da construção da imagem. Já o homem, se destacaria por ser maior e ter mais músculos, fazendo da obtenção de poder e *status* algo eminentemente masculino. Ou seja, a estrutura de dominação masculina continuaria presente na sociedade. E, apesar do ‘poder’ das mulheres para decidir o que deve ser valorizado, a ingerência delas diante de uma estrutura já bem consolidada não se revelaria tão eficaz. (GOLDENBERG, 2010; BEAUVOIR, 2016; ADELMAN E RUGGI, 2007; BOURDIEU, 2014)

As pesquisadoras Miriam Adelman e Lennita Ruggi (2007) atestam que as questões que permeiam as relações entre beleza, aparência, corpo e feminilidade perpassam posições sociais, gerando o “capital corporal” – termo criado por Sojourner Truth. Nesse sentido, para elas, a construção do corpo na contemporaneidade pode ser vista como uma forma de reflexividade (por meio da qual o indivíduo se expressa) ou de regulação e controle. O corpo surgiria, assim, como um elemento que contém, em um mesmo espaço, tanto a reflexividade quanto a regulação. Nesse sentido, o corpo feminino se encontraria entre o que é possível expressar e até onde o controle ainda está presente.

A importância da beleza para a construção da identidade feminina não é em absoluto uma discussão inédita. (VIGARELLO, 2006). Campos (2009) demonstra como as revistas femininas, por exemplo, existem há alguns séculos e sempre discutiram a aparência. Entre os temas mais cotados, estão a aparência e a construção de um corpo com maior prestígio social. Enquanto para o homem o poder estaria no sucesso financeiro, para a mulher, historicamente, o corpo se desdobraria em poder. (CAMPOS, 2009; CASTRO, 2001)

Ao analisar apenas a realidade feminina frente à supervalorização da aparência, percebemos que a mulher é pressionada a corresponder a um ideal de identidade que denota uma série de cuidados com o corpo. Essa preocupação estética já está naturalizada como um dos sentidos de ser mulher: ao longo da história, a beleza feminina esteve presente, com variações quanto às formas do corpo mais aceitas em determinados períodos históricos. (VIGARELLO, 2006) No entanto, a modernidade elevou os níveis de preocupação com a estética, sobretudo pelo fato de estarmos expostos a imagens a todo o tempo.

No decorrer do século XX, a mulher se despiu. O nu, na mídia, nas televisões, nas revistas e nas praias, incentivou o corpo a desvelar-se em público, banalizando-se sexualmente. A solução foi cobri-los de cremes, vitaminas, silicones e colágenos. A pele tonificada, alisada, limpa, apresenta-se idealmente como uma nova forma de vestimenta, que não enruga nem “amassa” jamais. Uma estética esportiva voltada ao culto ao corpo, fonte inesgotável de ansiedade e frustração, levou a melhor sobre a sensualidade imaginária e simbólica. Diferentemente de nossas avós, não nos preocupamos mais em salvar nossas almas, mas em salvar nossos corpos da desgraça da rejeição social. Nosso tormento não é o fogo do inferno, mas a balança e o espelho. “Liberar-se”, contrariamente ao que queriam as feministas, tornou-se sinônimo de lutar, centímetro por centímetro, contra a decrepitude fatal. Decrepitude, agora, culpada, pois o prestígio exagerado da juventude tornou a velhice vergonhosa. (DEL PRIORI, 2000, p.11)

Apesar disso, Campos (2009) traz um questionamento pertinente à discussão: para a autora, o poder de agência das mulheres não é nulo, logo, as mulheres também são responsáveis pela perpetuação dos padrões de beleza. Elas os valorizam e buscam formas de atingi-los. Mas será que o poder de agência de algumas delas em relação a uma cultura estética tão arraigada na sociedade se mostra efetivo? Ainda que a mulher não concorde com a valorização da aparência, é demandado que a mesma se encaixe, ainda que em menor escala, para que possa fazer parte do mercado de trabalho, obter parceiros afetivo-

sexuais e ser credibilizada: “cuidar da aparência gera muitos dividendos, simbólicos e materiais, na medida em que um corpo bem cuidado pode garantir melhor performance e aceitação social”. (CASTRO, 2001, p.75) Segundo Miriam Goldenberg (2010), corpo distintivo seria um tipo de capital que possibilita a ascensão social no âmbito da cultura brasileira. Para tanto, há que “diferir diferentemente”, pois em uma sociedade complexa não basta que haja diferenciação. Há de se considerar que na sociedade brasileira, o sucesso profissional está muito relacionado com o capital corporal. As profissões com maior remuneração e fama internacional são as de modelo, jogador de futebol e ator. Internamente, a mídia brasileira também dá grande valor a essas profissões. Para as mulheres, trabalhar na televisão é altamente valorizado e sinônimo de sucesso profissional. No entanto, para que isso aconteça, seus corpos – na grande maioria – ficam em evidência. Basta citar as dançarinas dos famosos programas de apresentadores, cuja função é “figurativa” no palco. Ou seja, na sociedade brasileira, o corpo ocupa papel central na maioria das profissões consideradas bem-sucedidas. (GOLDENBERG, 2010)

Ora, parafraseando Goldenberg (p.10, 2010): Em uma cultura em que o corpo é um importante capital – nos mercados de casamento, sexual e profissional – como as veganas lidam com as “exigências de mercado” e suas convicções? Como coadunam o capital corpo (e a necessidade de adicionar valor ao mesmo) e a filosofia do veganismo, que valoriza o respeito aos animais, ao planeta e ao próprio corpo? Qual é o limite para conciliar essas duas esferas de interesse? Essas são questões que logo se colocam ao relacionar a autora com a temática central da presente pesquisa.

Frente a isso, a motivação deste trabalho é justamente entender até que ponto a reflexividade em relação ao corpo é de fato vivenciada. Será possível a uma mulher vegana ignorar os padrões de beleza vigentes em detrimento de outro ideal? Para Adelman (2007), “é muito difícil que as pessoas se libertem de seus efeitos e consequências (padrões), mesmo quando eles não queiram se definir a partir deles”. (ADELMAN E RUGGI, p.53, 2007)

## **1.2 – A MULHER VEGANA**

No veganismo, o que se tem é a tentativa de construção de uma sociedade ideal. A filosofia de vida vegana supõe não só a não ingestão de carnes de animais, como a retirada completa dos produtos de origem animal. Para tanto, é necessário certo esforço e persistência, visto que os mais variados produtos (alimentos, roupas, itens de higiene e

até de limpeza) possuem ingredientes assim classificados. Para as mulheres, a restrição é ainda maior, visto que muitos itens que fazem parte da rotina de beleza (como maquiagens, cremes e esmaltes) precisam ser substituídos ou banidos entre as veganas.

A relação dos veganos com o consumo se dá de forma diferente. (LINHARES,2011) Para eles, a visão antropocêntrica do mundo é obsoleta; o mundo é visto a partir de uma ética biocêntrica, isto é, todas as espécies têm o mesmo valor, não sendo o homem mais importante que os demais animais que habitam o planeta. (SCHULTE, 2015; SINGER, 2010) A busca pelo consumo consciente, então, é posta como uma questão fundamental para a sobrevivência de todos. Ou seja, a valorização da aparência e do consumo em razão da busca pela perfeição estética se choca frontalmente com o ideal de vida centrado em uma ética biocêntrica. O individualismo, que deu origem à supervalorização da aparência, tão presente em nossa sociedade, é rechaçado no veganismo em detrimento de um “*ethos* biocêntrico”. Considera-se que os demais animais também são indivíduos, e que sua liberdade deve ser assegurada. Por essa razão, o consumo deve ser não só consciente em relação ao planeta, mas derivado de pesquisa para garantir que não haja uso de ingredientes de origem animal. Desse modo, até onde o consumo para o melhoramento da aparência deve ser tolerado? As mulheres veganas se encontram em um ponto nodal entre o estilo de vida decorrente dessa nova filosofia e a valorização da beleza corporal hegemônica.

Uma das opções que se apresenta é o consumo de cosméticos veganos, por meio dos quais as mulheres poderiam cuidar da aparência sem o uso de ingredientes animais. Mas pelo que pude acompanhar em *sites*, comunidades virtuais e outras pesquisas na internet quando de um primeiro debruçar sobre o tema, percebi que o consumo de cosméticos veganos demanda um período de aprendizagem. A vegana precisa trocar sabonete, cremes em geral, pasta de dentes, além de produtos para o cabelo e maquiagem por produtos *cruelty free*, isto é, que não se valem de testes em animais ou ingredientes dessa origem. Para adequar sua rotina, em geral, opta por uma entre duas possibilidades: a produção caseira de cosméticos, ou a busca por empresas que fabriquem cosméticos que atendam a tais exigências.

A produção caseira implica em alternativas simples, como o uso do vinagre em substituição de condicionador capilar e do bicarbonato de sódio, que funciona como agente de limpeza. O uso dessas soluções remete ao passado, à época em que a cosmetologia e a farmácia ainda não possuíam todo o aparato tecnológico que dispõem hoje. Segundo Del Priori (2000), trata-se de “(...) certa farmacopéia doméstica à base de

produtos que, ainda hoje, vigoram: cera de abelha, mel, amêndoas doces, gordura de carneiro, água de rosas, leite de pepinos, glicerina, benjoim” (DEL PRIORI, 2000, p.29).

Por outro lado, frente ao aumento da demanda, as empresas especializadas nestes cosméticos estão em franco crescimento, embora a obtenção dos itens ainda seja restrita. A maioria é vendida pela internet, em *sites* especializados ou diretamente pelo produtor. Nota-se que, assim, o veganismo traz consigo o reaparecimento das pequenas fábricas, pois parte significativa dos cosméticos são produzidos por microempresas e se tornam conhecidos através das redes sociais e comunidades de veganos.

Em Belo Horizonte, há um crescimento das opções veganas em geral, muitos restaurantes, *fast-foods* e bares. Podemos perceber, em especial, o crescimento de organizações de feiras veganas, como é o caso das: “Universo vegano”, “Feira fresca”; “Feira maraveggie”; entre outros eventos do gênero. É importante frisar que essas feiras possibilitam o contato do produtor com o consumidor. Nelas, é possível encontrar produtos de cuidado e higiene corporal, feitos por produtores locais. Entre os veganos, isso é altamente valorizado, por que é possível saber exatamente o processo de produção do item consumido, além de contribuir com os pequenos produtores.

A adequação da mulher às práticas corporais “permitidas” pela filosofia vegana gera novas demandas não só de produtos, como de aprendizagem para as comunidades por meio das quais esses indivíduos interagem. É interessante perceber como o veganismo cria uma rede de relações entre seus “membros”. As dificuldades decorrentes dessa escolha de vida geram uma espécie de solidariedade entre os veganos, com a criação de vários canais de interação, como comunidades virtuais, feiras veganas periódicas, *blogs*, *podcasts* etc. A partir da familiaridade com a comunidade vegana, o indivíduo passa a ter acesso a uma série de informações, produtos e eventos que facilitam seu cotidiano. Sob esse mote, as mulheres veganas estabelecem uma rede de contatos, por meios dos quais passam a conhecer novas formas de cuidar do corpo, além de alternativas para o uso de cosméticos.

Em resumo, a opção pelo veganismo demanda adequações nas práticas corporais das mulheres. A busca por essas adequações tem resultado no desenvolvimento de produtos mais naturais e ecológicos, assim como por soluções caseiras para atender a essa demanda. A conjugação do “ser mulher” na nossa sociedade com as concepções veganas de cuidado (com o corpo, com os animais e com o planeta) começou a delinear mudanças na lógica das práticas corporais dessas mulheres. Tomando de empréstimo a frase de uma das minhas entrevistadas, Monique: “Só coloco no meu corpo o que posso comer. Se não

sei pronunciar o nome do ingrediente e nem sei de onde veio, como posso colocar na minha pele?”

Antes de me aprofundar na narrativa das entrevistadas sobre corpo e cuidados de si, cabe, no entanto, fazer uma breve inflexão para apresentar alguns aspectos desta filosofia de vida tão cara às mulheres que pude conhecer.

### 1.3 – O VEGANISMO

O veganismo é uma filosofia de vida que influencia não só a alimentação, mas a relação com a natureza, o consumo e o cuidado de si:

O veganismo é considerado uma filosofia de vida que pode ser interpretado como uma nova dieta alimentar e um movimento que atende várias causas: o bem-estar animal, a ética, a filosofia de vida, a preservação do meio-ambiente, a alimentação saudável, a espiritualidade, o novo estilo de vida. (SCHINAIDER, 2017, p.528)

O embrião do veganismo surgiu em 1824, na Inglaterra, com a fundação da *Society for the Prevention of Cruelty to Animals*. Em 1840, a Rainha Vitória transformou esse órgão em Real, tornando-o a *Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals*. Esta sociedade ainda está ativa atualmente. Em 1944, a *Vegan Society*, primeira entidade vegana do mundo, foi criada por Donald Watson, também na Inglaterra. Para Watson, a dieta vegetariana não bastaria para lutar contra a crueldade com os animais, visto que ainda permitiria o consumo de leite, ovo e outros produtos que dependem do sofrimento animal. (SCHINAIDER, 2017)

O veganismo se concentra na negação do “especismo”, usado para expressar a suposta superioridade que o homem tem em relação às demais espécies. Para o vegano, todos os animais têm o mesmo grau de importância, por isso não poderíamos dispor da vida de nenhum ser para benefício próprio. No veganismo, considera-se que todos os animais são sencientes, ou seja, sentem dor, sofrimento, alegria. É a junção dessas crenças que gera a luta pela “libertação animal”, para que nenhuma espécie seja vista de forma utilitária pelos humanos. (LINHARES, 2011; SCHINAIDER, 2017; SCHULTE, 2015)

No livro *Libertação animal*, o filósofo Peter Singer (2010) discorre, em uma das obras mais importantes para o veganismo, acerca do sofrimento animal e da responsabilidade do ser humano para que a exploração se desenvolva. Singer relata o

sofrimento animal, principalmente no agronegócio e em função dos testes. Ele o faz com o intuito de alertar quanto à violação dos direitos dos animais, iniciando a discussão sobre bioética e introduzindo o conceito de ética biocêntrica. O autor considera nossa sociedade especista, e, para sustentar essa teoria, apresenta dados acerca da criação de animais para a indústria da carne. A teoria apresentada também embasa uma ideia fortemente sustentada pelos veganos: a da universalidade do princípio moral que defendemos. Pense-se que, se acreditamos que não há nada de errado em explorar os animais para benefício próprio – ou seja, o uso do mais fraco –, isso pode se estender aos demais tipos de exploração. Sob essa justificativa se encontrariam o nazismo, o machismo, o especismo e quantas outras formas de exploração forem lembradas. Essa crítica será fundamental para o desenvolvimento de teorias posteriores sobre as aproximações entre feminismo e veganismo, a respeito das quais trataremos mais adiante.

Somado a isso, Singer também compara os animais sencientes às pessoas com doenças mentais na nossa sociedade. O indivíduo com Alzheimer, por exemplo, não consegue mais estabelecer um raciocínio lógico o tempo todo, mas permanece senciente. No entanto, sua ausência de razão não é motivo para dispor de sua vida – não é permitido matá-lo, por exemplo. Nesse sentido, questiona-se porque seria permitido dispor das vidas das vacas, visto que são animais expostos ao sofrimento diário, não só no abate. As condições de criação desses animais são violentas. A vaca leiteira é separada de seu bezerro assim que ele nasce, e o leite da cria vai para os humanos. Se o filhote for macho, ele é colocado em uma baia na qual não é possível que mude de posição. Ele não terá comida suficiente para seu sustento e será provocado a desenvolver anemia. Todas essas medidas “comuns” na indústria alimentícia são para garantir a maciez da carne de vitelo, uma iguaria em muitos restaurantes. As galinhas, por sua vez, sofrem a “debicagem” (o corte do bico), um processo doloroso amplamente utilizado para evitar que biquem umas às outras em razão do nível de estresse a que são submetidas. Os patos são superalimentados através de tubos permanentes para a produção do *foie gras* – o patê de fígado de ganso. Nesse sentido, Singer questiona: até onde o ser humano pode dispor da vida dos animais? (SINGER, 2010; COWSPIRACY, 2014; WHAT THE HEALTH, 2017)

Singer (2010) traz ainda a discussão acerca dos testes nos animais, documentando sua análise inclusive com imagens. Ele enfatiza que os testes realizados não consideram o sofrimento animal. A vida da cobaia é inútil depois do uso para entender os efeitos do que está sendo investigado: remédios, produtos de higiene, de beleza... Por isso, a



proposta dos veganos é banir os testes em animais, boicotando todo e qualquer produto que for neles testado. Mas como não há substituto para os testes no caso dos remédios, existe uma movimentação dentro da comunidade vegana em prol do uso da medicina natural. Na observação participante pude perceber essa tentativa de mudança. Há um grande interesse na aromoterapia, homeopatia e fitoterapia. Outro fator que implica na diminuição do uso dos remédios alopáticos é a justificativa (não passível de comprovação) de os veganos adoecerem menos. (SCHINAIDER, 2017) É muito comum ouvir entre eles relatos de que “não pegam nem gripe”. Enfim, a necessidade do uso de remédios alopáticos ainda é um entrave para o veganismo<sup>2</sup>.

A discussão acerca dos testes em animais na indústria cosmética é um dos grandes fatores de mudança de postura de consumo das veganas. E, nesse caso, o questionamento partiria das questões éticas em relação à vida dos animais testados para o desenvolvimento de novos cremes e maquiagens. No entanto, acreditamos que o fato de se conscientizar para essas questões, suscita a reflexão acerca de outros fatores. Nesse sentido, a mudança que o veganismo engendraria não se restringiria à alimentação, mas poderia ser lida uma resistência ao modo de vida pós-moderno, como foi dito anteriormente.

No Brasil, segundo a pesquisa Ibope (2018), 14% da população se considera vegetariana (vegetarianismo estrito ou não). E 55% da população já utiliza ou utilizou produtos vegetarianos, mesmo não se considerando vegetariana. A Sociedade vegetariana do Brasil (SVB) considera vegetariano quem deixou de consumir carne de animais; no entanto, há vegetarianos que ainda consomem ovo e/ou leite e derivados (ovo-lacto-vegetarianos; lacto-vegetarianos; ovo-vegetarianos). A nomenclatura utilizada pela SVB para os veganos é “vegetariano estrito” – ou seja, não consome animais de forma alguma. Essa nomenclatura é a que está embutida na pesquisa Ibope (2018). Não foi incluída a categoria vegano. Por isso, não é possível quantificar quantos brasileiros são veganos. Estima-se que cerca de cinco milhões de brasileiros assim se considerem. (SVB, 2018; IBOPE, 2018) No mundo, podemos notar um crescimento expressivo dessa população. Nos EUA, o número de vegetarianos cresce 600% ao ano. (GREEN ME, 2018)

Logo, o veganismo é um movimento que aumenta em vários países do mundo, gerando efeitos secundários. Entre eles, podemos citar o protagonismo feminino e o

---

<sup>2</sup> No Brasil, uma lei aprovada em 2017 (PLC 70/2014) proíbe o teste em animais para a indústria de cosméticos, produtos de higiene e perfumes. O governo deu três anos de prazo para que as empresas se adequem. No entanto, na medicina, os testes permanecem legais. (SENADO, 2018)

ressurgimento das pequenas fábricas. Em Belo Horizonte, por exemplo, observamos que a grande maioria dos produtores veganos são mulheres. Muitas passaram a obter uma fonte de renda a partir de sua adesão ao veganismo. E é muito interessante perceber como o veganismo, que é contra todas as formas de opressão (inclusive o machismo e o sexismo), pode dar oportunidade de geração de renda às mulheres. Elas criam pequenas fábricas de produção caseira de alimentos e cosméticos veganos. Como a maioria das grandes empresas não atende a este público, as soluções caseiras são amplamente utilizadas. Ocasionalmente essas tentativas evoluem para pequenas fábricas, à medida que atendem vizinhos, amigos e conhecidos. E é assim, no “boca-a-boca”, que surge grande parte das marcas participantes de feiras veganas e que atuam através das redes sociais. Atualmente, assistimos à proliferação de pequenas empresas veganas, assim como dos mais variados materiais para os novos veganos: são muitos livros com informações diversas e inúmeras receitas, *blogs* e *sites* que concentram apenas produtos veganos, feiras, eventos, entre outros. Em Belo Horizonte, eventos como o “Pizzarau”, a “Noite de caldos veganos”, o “Jantar vegano”, entre outros; acontecem em boa parte dos fins de semana. Todas essas facilidades não só ajudam outras pessoas a se tornarem veganas, como possibilitam o crescimento econômico do referido setor.

Um fator primordial da dieta vegana é seu apelo “saudável”. Atualmente, há uma grande demanda pela saúde e pelo cuidado com o corpo. Um corpo construído pela dieta, por exercícios e quantas intervenções forem possíveis. (CORBIN, 2008) Logo, o veganismo, embora contrariando a cosmetologia padrão e a ênfase na aparência, encontra uma sociedade favorável ao seu desenvolvimento: “O século XX, particularmente em sua segunda metade, iria ao contrário ver nascer de novo um discurso dietético autônomo, a partir de uma normalização das iniciativas atípicas das “medicinas naturais” de seus primórdios.” (CORBIN, 2008, p.162) As pesquisas realizadas pelos profissionais da saúde corroboram o fato de que a dieta vegana é a mais saudável. Os estudos apontam para uma redução do número de patologias, como a diabetes, as doenças cardiovasculares e a obesidade. A dieta vegana ainda reduziria a emissão de gases da agricultura (efeito estufa), diminuiria o desperdício de água e contribuiria para o meio-ambiente. (SCHINAIDER, 2017; COWSPIRACY, 2014)

Além disso, para a consecução da tarefa de ser vegano, é necessário rigor e disciplina para consumir. (LINHARES, 2011) As restrições não estão circunscritas à alimentação, mas abrangem corantes, couro, lã, alguns medicamentos, cosméticos, produtos de higiene e qualquer outro que tenha ingredientes de origem animal ou seja

testado em animais. Portanto, o consumo assume uma conotação diferente; há que se pesquisar muito antes de resolver comprar. Assim, um dos pilares do veganismo é o consumo consciente, que traz também a preocupação com a sustentabilidade e os impactos da existência humana para o planeta.

Mas entre os veganos, a importância da sustentabilidade e os graus de mudanças práticas no cotidiano diferem bastante. Entre os mais radicais, discute-se a opção por não ter filhos. O argumento é que o planeta não suporta o aumento da população mundial, e, nesse sentido, não ter filhos seria uma opção sustentável. (SCHULTE, 2015) Alguns veganos não utilizam plástico no cotidiano, carregaram seu próprio copo e jogo de talheres (inclusive para restaurantes), a fim de não contribuir para a produção de lixo. Ana, uma das minhas entrevistadas, diz levar um “kit de sustentabilidade” para todos os lugares, composto de talheres, copo e guardanapo de papel (Ana, entrevista realizada em x/x/2018). Outros consomem roupas principalmente de brechós, para não fomentar a indústria da moda, uma das mais poluentes da atualidade. (*The True Cost*, 2015) Enfim, há muitas variações no que é “ser vegano”. A busca por ter uma existência o mais próximo possível da sustentabilidade e de não exercer crueldade é o elo que une todos os agentes que se encontram nesse caminho. As peculiaridades que definem os veganos são muitas, podendo variar em diferentes posições acerca do que seria a “prática perfeita” do veganismo. No entanto, há um discurso consensual acerca do respeito à vida dos animais e do planeta.

Segundo argumenta Schulte (2015):

Para mim a comida é só a ponta do iceberg’(E4), diz um dos palestrantes sobre a questão da sustentabilidade. Mas para todos os entrevistados, ser vegano e difundir a importância do veganismo no dia-a-dia para as pessoas é fundamental para a construção de um mundo melhor, sem tanta destruição ambiental, e também para a saúde física e mental das pessoas. (SCHULTE, 2015. p.108)

Entre as exigências do universo vegano em relação à sustentabilidade e à não crueldade, encontramos uma relação delicada: o feminismo e o veganismo. O livro *A política social da carne* (ADAMS, 2018) traz uma aproximação entre a opressão sofrida pelos animais e pelas mulheres. O argumento é que o uso dos corpos de ambos perpassa uma relação de dominação, a partir da qual o dominador teria o direito de “consumir” o corpo como quiser. Como já foi dito, o número de mulheres veganas é superior ao de homens. Isso se deve ao fato, segundo Adams (2018), de o consumo de carne estar ligado

ao conceito de virilidade. É esperado do homem que o mesmo goste de consumir carne, de preferência vermelha, malpassada. Este ato o tornaria “mais homem”. (apud ADAMS, 2018)<sup>3</sup> O livro de Adams (2018) é extremamente popular entre as veganas, sendo conhecido como a “bíblia vegana”. Sua importância é tão intensa que foi lançado, em maio de 2018, o primeiro *podcast* (um áudio informativo, disponível na internet, sobre os mais variados temas) sobre feminismo e veganismo – o “Outras Mamas” (2018). As primeiras “aulas” já estão disponíveis e se dedicam a explicar o conteúdo do livro. Cada *podcast* apresenta os argumentos principais de cada capítulo.

### 1.3.1 – VEGANISMO E RELIGIÃO

Um adendo a se fazer diz respeito à relação da filosofia vegana com outras formas de pensamento. Pode-se considerar, com base na associação apontada por algumas entrevistadas, que o veganismo guarda certa similaridade com uma ascese de cunho religioso, pois demanda da pessoa uma série de práticas de autocontrole para a manter-se fiel a tarefa de não consumir nada de origem animal. Na modernidade, a religião passou por transformações, mas o seu fim não ocorreu, como muitos teóricos atestaram que aconteceria (BERGER, 2001; MARIZ, 2001). A chegada da modernidade não gerou o desaparecimento da religião, tampouco a deixou confinada no espaço privado. Berger (2001) diz que alguns espaços jamais sofreram um processo de secularização, enquanto outros passaram pela “dessecularização”, que seria uma volta ao sagrado. O veganismo, no cotidiano, é muito comparado a uma religião, visto que para viver de acordo com suas crenças, é preciso realizar uma mudança nos hábitos de vida. Assim sendo, sua popularização atual pode ser interpretada como parte do processo do fenômeno religioso na modernidade, pois sua filosofia se aproxima de um tipo de crença, centrada, no caso, na ética biocêntrica (discutida na primeira parte deste capítulo). Há uma dimensão de sacralidade na vida dos outros seres, argumento fundamental no veganismo. Pensa-se da seguinte forma: se há sensibilidade em todos os seres vivos.

---

<sup>3</sup> Quando questionei as entrevistadas sobre essa questão, a maioria relatou que os homens têm preconceito quanto ao veganismo, ligando-o à ideia de homossexualidade, e que é muito raro que um homem heterossexual decida se tornar vegano; em geral, os poucos que o fazem seriam motivados por suas parceiras. Elas dizem que os homens apontam a necessidade de consumir carne, em especial a carne vermelha, para a afirmação de sua masculinidade. Nesse sentido, a mulher não teria essa barreira para deixar de consumir carne e se identificaria com a causa, o especismo. Se a mulher tem uma história de submissão em relação ao homem, teria, então, mais sensibilidade para compreender a causa animal.

No caso do Brasil, a aproximação do veganismo com a religiosidade também perpassa a identidade cultural do país. Aqui, a secularização e o secularismo ocorreram de forma muito particular (GIUMBELLI, 2008; MONTERO, 2013). A declaração da laicidade do Estado brasileiro se configurou em algo formal, mas as relações com a Igreja Católica continuaram muito próximas, alterando a concepção de laicidade. Nesse sentido, no Brasil, a identidade nacional está diretamente ligada ao catolicismo. (MONTERO, 2013) Assim sendo, apesar do crescimento, observado nas últimas décadas, de diversos grupos religiosos, ainda há certo preconceito com relação a outras denominações e, principalmente, com o ateísmo (TEIXEIRA, MENEZES; 2013). Nesse sentido, o veganismo ainda é um movimento de difícil compreensão, dado que a ideia de “sacralidade” dos seres vivos não é muito difundida no país – e não é um valor reforçado pela Igreja Católica. Por isso, o veganismo é um movimento que se relaciona mais com outras religiões, em especial as de raiz oriental.

Nas religiões orientais, um dos fundamentos básicos é o princípio do *Ahimsa*, ideal ético-religioso de não violência. Para o hinduísmo, budismo e jainismo, todos os seres vivos tem uma dimensão divina, por isso ferir qualquer ser teria consequências kármicas e, em última instância, seria ferir a si mesmo. (AZJENBERG, 2018) Para praticar o *ahimsa*, o uso de qualquer animal para qualquer fim não é permitido. Para quem acredito nisso, o veganismo pode se tornar um complemento da crença religiosa.

Entre as religiões ocidentais, a doutrina espírita é a que mais tem aberto diálogo com o veganismo. Um dos princípios fundamentais do espiritismo é a compaixão para com todos os seres, unida à ideia de aperfeiçoamento moral do homem. (FEDERAÇÃO ESPÍRITA, 2018) Portanto, a compaixão e o respeito aos animais se encaixam muito bem na doutrina espírita.

A filosofia vegana não apresenta, em si, nenhuma associação com a religião. No entanto, a ideia de religiosidade está intrinsecamente ligada ao seu argumento básico: a ética biocêntrica. Observa-se que não há como dissociar o veganismo da ideia de sacralidade da vida, tópico abordado por todas as religiões. Nesse sentido, na modernidade, o veganismo pode indicar uma espécie de religiosidade, mas sobretudo voltada a princípios éticos. Se utilizarmos Bourdieu (2006), podemos dizer que, assim como as religiões, o veganismo forma um *estilo de vida*. Bourdieu (2006) diz que *estilo de vida* não é apenas uma maneira de se comportar, mas também um julgamento sobre o mundo, um modo de se diferenciar dele, representando a exclusividade de uma posição

social dominadora, através do contraste com os símbolos de mediocridade e uma condição de subordinação.

## CAPÍTULO 2: PESQUISA DE CAMPO<sup>4</sup>

### 2.1.- KARINE

Karine, 29 anos, formada em *Marketing*, dona de uma loja vegana, é vegana há dois anos. Ela relata que só se tornou vegana “graças à internet”. Já tinha se tornado vegetariana (passou oito meses ovo-lacto-vegetariana), mas, foi conhecendo os vídeos de maus tratos com os animais, muito difundidos entre vegetarianos e veganos, que resolveu virar vegana. Os vídeos são, em geral, a porta de entrada para o vegetarianismo e para o veganismo.

Karine é branca, de classe média, e mora com os pais. Ela trabalhava em uma empresa privada e decidiu deixar o emprego para abrir um negócio relacionado ao veganismo. Trabalha com animais de estimação abandonados, cachorros e gatos, e sua preocupação com o sofrimento deles a fez despertar para o sofrimento dos demais animais, como os explorados pela indústria da carne. No entanto, ela relata que é muito comum que os voluntários que trabalham com cães e gatos não sintam sensibilidade em relação as outras espécies. Inclusive é usual que realizem eventos beneficentes para animais de estimação, provendo feijoadas (segunda ela, sem perceber, estariam se contradizendo ao ajudar cães e gatos utilizando, para tanto, de porcos e bois). Ela explica:

Comecei a achar muito estranho, sabe? A gente resgatava gatinhos e cachorrinhos e, quando precisava de dinheiro, era: há vamos fazer uma feijoada! Poxa, coitado do gatinho e do cachorrinho, mas o porquinho, tudo bem? Aí fiquei pensando nisso, juntando com os vídeos de exploração que a gente vê. Os outros bichos também merecem proteção. As pessoas não enxergam que os outros bichos também sofrem.

Com a proximidade com o “mundo vegetariano”, Karine decidiu abrir sua loja, na qual reúne artigos preferencialmente produzidos localmente e em pequena escala; é um tipo de loja colaborativa. Lá, várias pessoas expõem seus produtos no mesmo espaço, e Karina administra as vendas e a loja. Com a abertura do empreendimento, Karine conseguiu tornar-se totalmente vegana, exceto em relação a maquiagem e esmalte.

Ela revela que a utilização dos itens não veganos se deve ao preço (que tende a ser maior em relação ao dos cosméticos comuns) e à disponibilidade: “Eu uso maquiagem

---

<sup>4</sup> Uma tabela com o resumo das entrevistas pode ser encontrada na página 71.

todos os dias, se não usar me sinto estranha. E também tenho muita cara de menina, se vier trabalhar sem maquiagem não vão acreditar que sou a dona. Aí, pra usar todo dia, a maquiagem vegana ainda é muito cara. Não dá.” Em geral, as mulheres veganas que consomem esse tipo de produto o fazem por meio de *sites* de compras, visto que é muito difícil encontrá-los em lojas físicas em Belo Horizonte.

É importante notar, neste ponto, a tensão entre a filosofia vegana e as exigências do “ser mulher”. Na contemporaneidade, os padrões hegemônicos de beleza continuam pressionando a mulher a buscar alternativas para se enquadrar. No Brasil, vimos que o modelo de beleza mais valorizado é o da mulher que tem cabelo liso, corpo torneado e bronzeado, e está sempre maquiada. (GOLDENBERG, 2010). Ora, para se enquadrar em um padrão estético tão exigente, a mulher brasileira precisa investir tempo e dinheiro. Por isso, o Brasil está em segundo lugar em número de cirurgias estéticas realizadas; é o primeiro em alisamentos capilares, e é um dos maiores consumidores de maquiagem do mundo. Enfim, o culto ao corpo se mostra central na cultura do país. (GOLDENBERG, 2010)

Quando questionada acerca das dificuldades sociais geradas pelo veganismo, Karine relatou ter sofrido e ainda sofrer preconceito das outras pessoas por causa de sua dieta: “Sempre tem as perguntas bobas, tipo, então, o que você come? Falam dos animais, mas e o sofrimento dos vegetais...” (*idem*) Ela também relata que sua família teve muita dificuldade em aceitar o veganismo. Inicialmente seus pais acreditavam que o veganismo seria uma fase, e que Karine não conseguiria se manter, em longo prazo, com tantas restrições. Seus amigos também não compreenderam sua decisão, e tiveram dificuldade em entender o que Karine poderia consumir. Com o tempo, seus pais realizaram muitas mudanças no estilo de vida deles. E seus amigos já se preocupam em ter opções veganas quando se encontram, demonstrando interesse pelo assunto.

Nesse sentido, podemos notar que Simmel (1973) é de grande valia para compreender a questão. Segundo raciocina o autor, a alimentação também é cultural; os hábitos alimentares são passados ao longo das gerações e sentar à mesa para partilhar uma refeição é uma rotina que remete à família e à amizade. Sendo assim, partir para uma dieta vegana leva à diferenciação em relação ao grupo. Para Simmel, decorrem daí duas situações: a crítica do grupo por um dos membros decidir se diferenciar e a admiração pela mudança da alimentação.

Karine, como dona de loja vegana, conhece o público que frequenta seu estabelecimento. Ela diz que a maioria dos veganos são, na verdade, veganas. E, dentre



os homens que frequentam a loja dela, estima que aproximadamente 70% sejam homossexuais. Os homens hetero, em geral, se tornariam veganos por influência de suas esposas e namoradas.

Em relação aos produtos expostos na loja, a maior parte é produzida por mulheres. Ao realizar observação participante nas feiras e eventos, sem dúvida é possível perceber como as mulheres ocupam a maioria dos espaços. Quando os homens estão presentes, em geral são os maridos e namorados das idealizadoras das marcas.

Uma fala muito interessante de Karine foi acerca da aproximação do veganismo com o feminismo. Ela diz: “Pra mim, os dois são sobre a dominação do indefeso. Um é o corpo da mulher e o outro, os animais.” Ela relata ainda que o veganismo trouxe consciência crítica a ela, e que, a partir do veganismo, ela passou a conhecer e compreender a gordofobia, a homossexualidade e o feminismo. Em suas palavras: “passei a enxergar as minorias, porque virei uma minoria também. Ser vegano também é sofrer preconceito, igual as feministas e os outros grupos”.

Quando questionada sobre seus modelos de beleza feminina, Karine elenca Yasmin Brunet e Luísa Mel. Ambas são ativistas veganas e, para ela, representam mais que beleza física, mas exemplos de conduta de vida. Ainda se referindo à beleza, Karine diz: “beleza não é aparência. Às vezes, tem alguém tão fora do padrão, mas é tão bom estar perto dela. Isso é beleza pra mim.”

Karine acredita que, apesar das dificuldades, o veganismo foi sua melhor opção, e ela não se arrepende. Diz, inclusive que, quando for mãe, pretende criar seu filho no veganismo.

## 2.2: VAL<sup>5</sup>

Val, 32 anos, casada, mãe e nutricionista, trabalha em uma loja vegana. Val é branca, de classe média, e mora com o marido e os filhos. Ela seguiu o caminho que costuma ser relatado como o mais comum para o veganismo: “Eu não gostava muito de carne, aí comecei a estudar nutrição e resolvi parar de comer. Passei três anos assim, mas chega uma hora que você começa a questionar. Aí, comecei a transição para o veganismo.” Val diz que o marido ainda não se acostumou muito com sua nova dieta. “Eu ainda acompanhava ele no *milk-shake*, pão de queijo (quando era vegetariana)... Quando virei

---

<sup>5</sup> Entrevista realizada dia 20/03/18, na loja vegana em que Val trabalha.

vegana, ele ficou chateado, porque não provo nada que ele faz, ele não tem mais a companheira pra provar as coisas.”

A dificuldade social relatada se apresenta comum entre os veganos. Mais uma vez, podemos utilizar Simmel (1973) para interpretar a resistência das pessoas em compreender e aceitar a filosofia vegana. São muitas mudanças, não só no âmbito alimentar, mas também na vida social. No caso de Val, o maior desafio foi narrado como dentro de casa, visto que sua opção afetou a relação com o marido.

Para além da alimentação, Val utiliza cosméticos e produtos de higiene veganos. Ela diz que nunca ligou muito para esmaltes e outros itens de beleza, mas, quando precisar usar, tem as opções veganas. Val é “mais natural” no que diz respeito à aparência. Não usa maquiagem rotineiramente. Por esse motivo, a mudança para cosméticos unicamente veganos foi expressada como mais suave. Quanto aos produtos de higiene, ela utiliza os veganos também. Relata que não se identifica muito com soluções caseiras: “Já tentei fazer algumas coisas, mas prefiro comprar. Só me arrisco com desodorante, essas coisas mais simples.” Como ela trabalha em uma loja vegana, tem acesso a produtos variados, e, com isso, não encontra dificuldade para consumi-los.

Quanto à beleza, Val relata que não sentiu uma grande diferença em sua aparência depois de aderir à dieta vegana. No entanto, diz que a saúde melhorou bastante, embora tenha enfatizado algo que já foi levantado anteriormente no texto, a saber, que as pessoas próximas sempre relacionam qualquer gripe com a dieta vegana. Ela relata que se sente bem com sua escolha e não pretende mudar.

Val cria os filhos de forma não-vegana, por um consenso com o marido. Como ele não é vegano, optaram pela criação tradicional, para que depois os filhos escolham o que preferirem. Mas ela diz: “Só estou esperando eles fazerem 18 anos pra começar a ensinar o veganismo. Eles podem escolher, mas quero que conheçam os veganos.” Ela demonstra grande preocupação em conscientizar os filhos acerca do especismo – mostrando o tratamento recebido pelos animais. Revela ainda que gostaria de criá-los no veganismo, caso o marido não fosse contra.

Quando questionada sobre a ligação entre o consumo de carne e a virilidade masculina, Val é categórica: “com certeza existe! Meu marido não abre mão de um churrasco sangrando”. A fala de Val reitera o argumento de Adams (2018) acerca das aproximações entre o feminismo e o veganismo. Ela diz que o marido tem preconceito em relação ao veganismo masculino, mas que nota esse preconceito no seu círculo de amizades do sexo masculino.

Val acha importante registrar que o conhecimento sobre o veganismo e suas implicações deveria ser mais acessível. Como nutricionista, diz que teve dificuldade em aprender o que realmente a interessava na faculdade, e reclama que os alunos deveriam ter opções. Monique, cuja entrevista menciono abaixo, também trata dessa dificuldade no curso de nutrição. Amanda, outra vegana com quem conversei, tem a mesma queixa quanto ao curso de veterinária. Nesse sentido, podemos notar que, assim como outros grupos minoritários, o veganismo é objeto de preconceito.

### **2.3: MONIQUE<sup>6</sup>**

Monique, 50 anos, mãe, nutricionista e professora de yoga, tem por volta de 32 anos de veganismo. Aos 17 anos, veio do interior de Minas Gerais para estudar. Atualmente, possui traços de pessoa de classe média, mora com o filho e tem um consultório de nutrição especializado em veganismo. Entre as entrevistadas, ela é uma exceção. Em geral, pelo que pude perceber em campo, as veganos costumam ter, no máximo, 5 anos de transição. Monique diz que nunca gostou de carne e, “Quando fui fazer nutrição, já virei vegetariana”. Diz ainda: “O bandejão ainda não tinha opção vegetariana, então eu negociava a carne por outra coisa com meus colegas. Assim, eu conseguia comer sem carne.” Nesse período, ela ainda comia ovo. Logo em seguida, tornou-se vegana.

A dificuldade em relação ao veganismo dentro do curso de nutrição a estimulou a estudar mais. Na faculdade, procurou pela história das religiões, juntamente com a nutrição, para compreender o veganismo. Segundo ela, o curso de nutrição não ensina práticas alternativas, apenas a lidar com a dieta padrão. Narra que só conseguiu conhecer melhor o próprio veganismo e aprender sobre combinações alimentares quando estudou religião com um monge budista. Ela aprendeu com ele que: “O corpo só tem receptores para o que é nutriente; ao consumir outras coisas, é esperado que o corpo adoça, que precise de analgésicos, que apareça o autismo etc.” A partir dessa experiência, Monique começou a estudar, sozinha, o vegetarianismo e o veganismo.

Ela conta que já trabalhou na indústria da carne por necessidade, logo que se formou. Revela que criou estratégias para burlar a obrigação de pegar na carne, por exemplo. Posteriormente, trabalhou em restaurantes nos quais carnes faziam parte do

---

<sup>6</sup> Entrevista realizada em 10/04/2018, no consultório de Monique.

cardápio e, neste caso, conseguia que seus funcionários provassem os pratos em seu lugar. Ela se tornou vegana muito cedo, e a maior parte de sua vida foi sem carne. Nesse sentido, lidar com a proteína animal no trabalho sempre se configurou como um desafio.

Em relação à situação dos veganos hoje, Monique acredita que já melhorou muito. Ela diz: “Hoje tem pratos maravilhosos. Pizza pra todo lado, sanduíche pra todo lado. Até sushi!” É relevante notar como Monique percebe uma oferta intensa para o público vegano. Ela relata que quando se tornou vegana, “Ninguém nem sabia o que era isso”, então era muito mais difícil; não havia opções. E, de fato, segundo Schinaider (2017), a expansão da oferta de produtos veganos tem pouco mais de 10 anos.

Monique tem um filho adolescente que é ovo-vegetariano. Em casa, ela não permite a entrada de produtos de origem animal; o ovo era a exceção. No entanto, ela conta: Fui fazer um ovo pro meu filho, que é a única coisa que ainda deixa entrar em casa. Mas na hora que peguei o ovo, ele estava carimbado. Fiquei com aquele negócio na mão, uma mercadoria, senti o cheiro, comecei a me sentir mal. Isso não tá certo. Joguei fora e já avisei pro meu filho que ovo também não entra mais em casa”.

De modo geral, observei nas falas uma relação de duplicidade em relação aos alimentos de origem animal: boa parte das entrevistadas relatou sentir falta do queijo (e não ter repulsa em relação a ele). No entanto, todas apresentaram dificuldade em lidar com a proteína animal (grande ojeriza). Apenas Monique narrou uma forte repulsa em relação a todos os produtos de origem animal. Infiro que isso se deva ao tempo de veganismo.

Em relação às demais entrevistadas, Monique é a mais enfática quanto ao uso de cosméticos. Quanto à lavagem do cabelo, é categórica:

De que adianta, então? Você não come animal, levanta a bandeira, mas passa gordura animal no seu cabelo...Pensa bem, você vai lá, passa um detergente no cabelo que tira o óleo. Depois, você vai e passa um condicionador que tem gordura de bicho por cima. (...) Eu às vezes passo vinagre, porque acho que tira a sujeira do couro cabeludo. E dou banho de óleo de coco. (...) No rosto só passo óleo de coco, as vezes passo um batonzinho de urucum, óleo de coco e manteiga de cacau. Passo óleo de amêndoas no corpo. Gosto de usar argila, dar banho de óleo.

Monique não usa absolutamente nada de origem industrial no corpo. A única exceção é a maquiagem vegana, quando exigida (Monique é uma nutricionista conhecida, escreve para uma revista e costuma dar entrevistas, para as quais considera ser obrigada

a se apresentar maquiada). Para ela, “O que deixa a gente mais bonita é o sol”, e o uso excessivo de maquiagem e produtos de beleza só deixa “Todo mundo com cara de boneca”. E acrescenta: “Mas a gente vai e compra, coisa que não é comida e passa na pele; que vai jogar no corpo.” Ela defende que a pele é o maior órgão do corpo, e que, portanto, temos que ter cuidado com o que irá entrar em contato com a mesma. O veganismo exercido por Monique se coaduna não só no fator alimentar, mas também nas práticas corporais. Ela diz: “Por que a gente não pode ser o que é? Acho que a gente tá bem. Todo mundo que é feliz é belo.” Ela reitera a hipótese levantada no presente trabalho, de que a mulher vegana privilegia sua filosofia em detrimento da obtenção de um padrão hegemônico de beleza.

Monique fala também sobre a criação de crianças veganas, já que tem alguns pacientes que criam os filhos no veganismo:

A criança vegana vai crescendo devagarzinho, mas continuamente. Já a criança normal tem um estirão de crescimento e depois estanca. Na verdade, a ausência de hormônios na alimentação das crianças veganas não leva a esse estirão. Mas é comprovado que, em determinada idade, o crescimento se iguala.

Quando questionada sobre a transição para o veganismo, Monique é realista: “A transição é longa e cara”. Monique acredita que as bases da dieta vegetariana precisam ser mais divulgadas. Porque a transição é cara principalmente pelo fato de nem todos os veganos saberem como e o que comer. Boa parte deles hoje acaba recorrendo a soluções industrializadas, o que encarece muito a alimentação. Para ela, o veganismo tem uma alimentação muito mais simples do que parece; só é preciso conhecimento.

Segundo Monique, “A tendência é a sustentabilidade” e o caminho é o veganismo. Ela enxerga com esperança o crescimento do veganismo e acredita que o mesmo se tornará uma prática comum no futuro. Ela diz: “Acredito no veganismo como uma porta de entrada para um mundo novo.” Monique enxerga a filosofia vegana como uma possibilidade de mudança de mentalidade, não só da alimentação, mas das práticas sociais arraigadas em nossa sociedade em relação aos animais, à natureza e aos outros seres humanos.

Ao contrário das demais entrevistadas, ela não acredita na relação entre o feminismo e o veganismo. Para ela, o fato de haver mais mulheres veganas se deve ao maior número de mulheres no mundo e à sensibilidade feminina (que seria inerente às mulheres), mas não pela oposição do homem ao fim do consumo de carnes.

#### 2.4: AMANDA<sup>7</sup>

Amanda, 25 anos, estudante de veterinária, já chegou a fornecer barras de cereais veganas para uma loja. Hoje, ela mantém um perfil em uma rede social por meio do qual fala sobre veganismo e sustentabilidade. Ela é branca, de classe média, mora com os pais e a irmã, e é aluna do curso de veterinária da UFMG.

Ela tem peculiaridades na dieta: é intolerante a glúten e lactose. Entre todas as entrevistadas, Amanda é a que mais demonstra preocupações e ações em prol da sustentabilidade. Ela carrega consigo um jogo de talheres, copo e guardanapo de pano. Busca minimizar o lixo de sua casa e não consome plásticos e descartáveis na rua. Ela utiliza escova de dentes de bambu e sempre carrega toalha de mão para não precisar de papel. Além disso, tem sempre uma *ecobag*, e não consome sacolas plásticas. Em relação a roupas, Amanda diminuiu muito seu consumo, e busca conhecer a marca antes de comprar, em função da preocupação com o uso de mão-de-obra escrava.

Em relação aos cosméticos, Amanda faz tudo o que é possível em casa. Sua maior preocupação com a aparência é o cuidado com a pele do rosto (porque tem espinhas às vezes) e com o cabelo. No período em que conversamos, ela não estava bem de saúde, devido à sua intolerância ao glúten, então deixou claro que “Beleza pra mim é estar saudável”. Enquanto seu intestino não se recuperasse, não poderia ficar bonita. Também falou que sua pele melhorou muito depois da retirada de leite e seus derivados. Disse ainda que não acredita em um padrão, mas sim em “Belezas diferentes”.

Amanda é bissexual e relata sua experiência em relação a namoros sob a seguinte perspectiva: nunca sofreu preconceito em relação a sua dieta. Apenas deixou de sair mais vezes para comer, em função da dificuldade de opções. Essa informação se diferencia, por exemplo, da de Val, cujo marido não aceita totalmente sua dieta alimentar. Amanda relata ainda que seu cunhado passou um tempo sem consumir carne, mas acabou desistindo em razão do preconceito das pessoas de seu convívio – preconceito de cunho machista, em especial. Na família de Amanda, sua mãe e irmã também não consomem carne; mas seu pai não considera mudar de dieta.

Amanda pensa em ter filhos, e pretende criá-los no veganismo. Acredita que não há relação entre a preocupação com a sustentabilidade e a opção por não ter filhos: “o

---

<sup>7</sup> Entrevista realizada em 17/04/2018, na UFMG.

problema é a desigualdade, não a quantidade.” Ou seja, para ela, o fato de gerar mais um ser humano não resulta em danos para o planeta. As questões relacionadas à sustentabilidade estariam mais relacionadas com a distribuição dos recursos naturais do que à quantidade de pessoas que habitam o planeta.<sup>8</sup>

Amanda relata a dificuldade de manter sua alimentação dentro da universidade: “Trago arroz e feijão, e sempre complemento com alguma coisa. Mas tem dia que eu queria comer uma coisa diferente, sabe? Um bolinho, um hambúrguer, mas não tem...” Ela e as outras veganas do curso de veterinária pressionaram a lanchonete para que tivesse pelo menos uma opção de lanche vegano. E relata que a cantina é uma das únicas que possui salgadinhos veganos na universidade que frequenta.

Amanda relata sua dificuldade de se manter vegana dentro do curso: “Aqui nenhum professor respeita isso. E também não podemos deixar de visitar açougues, essas coisas... O curso é todo voltado para a otimização da produção animal.” Na sua primeira matéria sobre criação animal, não aguentou: “Foi aquele primeiro choque, sabe? Eu não aguentei e larguei...” Ela narra ter muita dificuldade em conjugar sua opção vegana com a prática necessária para realizar o curso. Mas segue buscando possibilidades de se tornar veterinária sem enxergar o animal de modo utilitário.

## 2.5 – IASMIN<sup>9</sup>

Iasmin tem 23 anos e é estudante do curso de direito. Ela é vegetariana há 4 anos e vegana há pouco mais de 3 anos. Iasmin é branca, de classe média e mora com os pais. Ela começou a ter contato com o veganismo nas viagens internacionais que fez.

Para ela, o veganismo foi um processo de obtenção de informação. Já o vegetarianismo, não. Ela começou por questões de saúde, por saber que “A carne é um alimento inflamatório, que não faz bem à saúde”. Fez vários desafios, como o Desafio dos 21 dias sem carne<sup>10</sup>, e os mesmos foram úteis para que ela diminuísse a ingestão sem tornar-se vegetariana. Quando fez intercâmbio na Austrália, virou vegetariana: “Parecia que todo mundo que eu conhecia era vegetariano ou vegano, e isso foi despertando em

---

<sup>8</sup> Entre os veganos há um grupo mais radical cuja crença é de que não devem ter filhos para não aumentar a população do planeta e assim, utilizar ainda mais recursos naturais escassos.

<sup>9</sup> Entrevista realizada em 10/09/2018, em um Café no bairro Savassi, Belo Horizonte.

<sup>10</sup> O desafio dos 21 dias sem carne se popularizou nas redes sociais. O indivíduo é convidado a tentar passar 21 dias sem ingerir nenhum tipo de carne. O argumento é que esse período de tempo permitiria ao corpo se acostumar, para que a pessoa possa se tornar vegetariano, inicialmente. (Fonte: <http://desafio21diassemcarne.com.br/> (21/09/2018))

mim, mas sempre com o intuito de saúde; aí eu virei vegetariana.” Pouco tempo depois, ela foi fazer trabalho voluntário na Ásia, onde trabalhou com resgate de elefantes que sofreram maus-tratos. No trabalho, a alimentação era vegana, e ela teve acesso a várias palestras sobre o veganismo e as mais variadas formas de exploração animal. Neste momento, decidiu se tornar vegana. Para ela:

O veganismo é um processo; todos os dias abrir mão de mais e mais coisas. Para o vegetariano estrito, não é só a alimentação, é tudo o que você consome no seu dia-a-dia, os seus atos... É um ativismo sempre, não tem como querer separar o veganismo e querer que ele seja só alimentação.

A fala de Iasmin demonstra um veganismo que guarda relação direta com o ativismo em prol dos direitos animais. Ela teve acesso à filosofia vegana por um caminho diferente dos demais entrevistados: através do contato direto com a cultura oriental.

Em relação às dificuldades sociais, Iasmin acredita que isso é uma desculpa para não se tornar vegano. Para ela, a dieta não é impeditiva no que concerne ao convívio social:

Ou você já sai de casa com a barriga cheia, ou você sugere o lugar (um lugar onívoro com opções veganas) ou chama para restaurantes veganos para dar oportunidades. Quando eu voltei pro Brasil, não conhecia ninguém vegano, mas hoje acho que cinquenta por cento das pessoas do meu convívio são veganas ou vegetarianas.

Ela relata que nunca teve dificuldades em ver alguém comer opções onívoras, mas quando está nessa situação, pede algo vegano ou leva de casa. A opinião de Iasmin difere da maioria das demais entrevistadas. Em geral, elas relatam grande dificuldade social, principalmente em relação à incompreensão das pessoas mais próximas. Mas Iasmin não demonstrou ter sentido essa dificuldade em momento algum.

Quando questionada sobre as mudanças que percebeu:

A minha energia mudou completamente, a minha empatia, minha solidariedade, minha vontade de mudar o mundo mudou, sabe? Hoje eu sinto que eu tenho forças, principalmente quando eu vejo que mais e mais pessoas estão virando vegetarianas e veganas, eu sinto que a gente tá no caminho certo pra mudança, sabe? E que cada um tem o seu processo, uma hora todo mundo vai.



Ela relata que começou a questionar suas atitudes e impactos, assim como as atitudes dos outros. Esse ponto de vista aponta um senso de comunidade possibilitado pelas pessoas que compartilham os ideais veganos. Nas feiras, palestras e demais eventos em que estive presente durante a pesquisa, essa ligação entre a comunidade vegana ficou bastante evidente.

Em relação aos cosméticos veganos, ela diz que sempre teve alergias diversas com o uso de produtos tradicionais. Quando morou na Austrália, teve muita facilidade em encontrar produtos veganos, inclusive nos supermercados, então, só usava os convencionais (naquele momento, Iasmin era vegetariana, ainda não tinha se tornado vegana). Ao voltar para o Brasil, ela teve mais dificuldade em encontrar produtos similares e precisou procurar bastante:

Não tem em cada esquina, como eu achava lá (na Austrália), mas tem. Tem na internet, tem lojas específicas, tem revendedoras... Aí eu comecei a procurar. Pesquisei e já tem quase dois anos que eu estou “numa” de fazer meus próprios cosméticos. Meus desodorantes, meus hidratantes, meus óleos corporais; não lavo mais o cabelo com shampoo ou condicionador, nem veganos, nem naturais. Tem muitas opções, mas lavo com bicarbonato e vinagre e, quando uso óleo (de coco ou de gergelim), lavo com shampoo sólido artesanal de produtores aqui de BH.

Ela relata que tinha muita maquiagem padrão e não as jogou fora (ao que tudo indica, em geral as pessoas que se tornam veganas não jogam fora os produtos que adquiriram antes da mudança; elas usam até que o mesmo acabe). Quando as maquiagens terminaram, Iasmin optou por comprar marcas veganas, naturais e orgânicas. Ela diz ainda que já existem opções veganas que não são orgânicas e nem naturais, mas que são acessíveis e podem ser encontradas em farmácias.

Para Iasmin, beleza é “Se aceitar do jeito que é, quanto mais próximo do natural, melhor”. Ela relata que tinha grandes preocupações em fazer as unhas, ter sempre o cabelo bem arrumado etc. No entanto, depois do veganismo e do intercâmbio para a Austrália, não sente mais a necessidade de fazer isso, e mantém seu cabelo “Do jeito que é”, assim como deixou de fazer as unhas o tempo todo. Nesse ponto, notamos resistência ao padrão hegemônico de beleza que se impõe à mulher. (GOLDENBERG, 2010) Mas Iasmin defende procedimentos estéticos, inclusive cirúrgicos, se houver necessidade.

Ela diz que depois do veganismo:

Meu corpo melhorou muito, acho que fiquei mais bonita... Mas também não sei se é porque estou cada dia mais mulher ou se é pela saúde. Mas acho que é pela saúde, as pessoas me param na rua pra falar: nossa, que pele maravilhosa que você tem e acho que isso é pelo estilo de alimentação que eu tenho. Mas não é só pelo veganismo, porque para ser vegano não precisa ser saudável, eu que sou mesmo. Mas acho que meu corpo responde cada dia melhor ao estilo de vida que estou dando pra ele.

Aqui, mais uma vez, notamos um discurso que relaciona veganismo e saúde. Vê-se também que o veganismo tem intrínseca relação com outras questões como a sustentabilidade e consumo consciente. Acerca de parceiros veganos, Iasmin volta a afirmar que cada pessoa tem seu tempo para despertar para o veganismo e o cuidado com o meio ambiente, por isso ser vegano não é um requisito para se relacionar com ela, inclusive diz que namorar um onívoro e inseri-lo no veganismo pode ser uma chance de ampliação do veganismo –. No momento, ela não está em nenhum relacionamento. Mas pensa da seguinte maneira:

Caro que seria melhor encontrar um vegano. A gente não gosta de ver quem a gente ama comendo animais. Quando a gente é vegano, a gente se sente mal ao saber que nossos pais, nossos amigos, não conseguiram despertar esse amor ainda, então a gente sofre...Mas cada um tem seu momento.

Sobre os filhos, diz com certeza que os criaria no veganismo, mas daria a opção de escolha quando, ainda crianças, manifestassem o desejo de comer carne ou outros alimentos. Ela gostaria de dar autonomia para os filhos decidirem. Sobre a gravidez, ela diz:

Principalmente na gestação (manteria o veganismo), quando a mulher mais tem que ter atenção ao que come, pois essa é a energia que dará para o bebe. Se eu gerasse uma vida, tentaria dar a alimentação mais perfeita possível, orgânica e crudívora. Mas aí, isso já não tem nada a ver com o veganismo.

## **2.6 – GEORGIANA<sup>11</sup>**

Georgiana tem 44 anos, ensino superior completo e é funcionária pública. Ela é branca, de classe média e mora sozinha. Georgiana relata que nunca gostou muito de

---

<sup>11</sup> Entrevista realizada em 14/08/2018, em um restaurante vegano da cidade de Belo Horizonte.

carne e, aos poucos, foi deixando de comer. No entanto, não se considerava vegetariana, porque comia frango esporadicamente. No início de 2016, ela se tornou vegana. Ela diz: “Eu nunca fui de comer carne. E aos poucos fui me interessando pelo veganismo e fiz uma pesquisa. Como tudo fez sentido pra mim, resolvi virar vegana.”

Quanto às dificuldades sociais, ela relata que ainda tem problemas sim, uma vez que seu círculo de convívio não entende muito bem o veganismo e suas motivações. Mas ela diz que as coisas estão ficando mais fáceis com o passar do tempo. Sua família aceitou bem a mudança.

Em relação às mudanças que o veganismo trouxe para sua vida, Georgiana diz que se voltou mais para a espiritualidade, pois é praticante de yoga e meditação, e acredita que, juntamente com o veganismo, essas filosofias se complementam. Em relação ao meio ambiente, ela diz que já buscava uma vida sustentável antes do veganismo e que o mesmo se coaduna com esse ideal. No discurso de Georgiana, notamos uma relação mais próxima com a yoga e a meditação que com o próprio veganismo. Como já discutido, a relação entre as religiões orientais e o veganismo se dá a partir do princípio do *ahimsa*, também partilhado pela yoga. Nesse sentido, a entrevistada teve acesso ao veganismo através do conhecimento dos fundamentos da yoga. Em sua fala, o veganismo aparece como complementar.

Quando questionada acerca de seus cuidados com o corpo, Georgiana diz que só usa produtos veganos, sem exceção, mas que sempre praticou atividade física e esse é seu maior cuidado. No entanto, considera que ao se tornar vegana, o funcionamento do corpo melhorou, o que a fez perder peso. Mas ela não acredita que o veganismo trouxe grandes mudanças na relação com seu corpo. Ela atribui a preocupação com produtos mais naturais e menos poluentes à yoga e ao estilo de vida que já seguia antes do veganismo. Sua visão da beleza se relaciona mais ao bem-estar e equilíbrio do que à aparência. Ademais, sua percepção acerca do embelezamento não está diretamente ligada aos ideais veganos, mas sobretudo às percepções da yoga.

Sobre parceiros veganos, ela acha muito difícil encontrar um, inclusive não conhece nenhum homem vegano ainda. No entanto, há que se levar em consideração que a mesma ainda não construiu uma rede de relações com outros veganos, visto que seu maior contato com o veganismo se dá através da yoga.

## 2.7 – ANA FLÁVIA<sup>12</sup>

Ana Flávia tem 25 anos e é advogada. Ela é branca, de classe média e mora sozinha. Ela é vegetariana há 5 anos e tornou-se vegana há 3 anos. Ana se interessou pelo veganismo quando descobriu os danos que a dieta onívora poderia causar ao meio ambiente: “Então comecei a pesquisar mais a respeito e, ao ver a extensão dos danos, decidi aderir ao movimento.” Em relação a transição, ela diz:

Foi mais tranquilo do que eu imaginava. Mas ainda assim, tenho momentos difíceis. O corpo humano se adapta facilmente a mudanças, mas em algumas situações, principalmente em saídas sociais, ainda é muito difícil. Acredito que a pior parte do veganismo são as dificuldades sociais. A falta de compreensão das pessoas, as críticas sem embasamento, a reação defensiva que tomam e as opções reduzidas fora de casa.

Ela diz ainda que sua família teve dificuldade em aceitar a mudança no início, mas depois se habituaram. Uma fala recorrente entre as entrevistadas é quanto às dificuldades em lidar com o contexto social, uma vez que os veganos sofrem preconceito por parte das pessoas de seu convívio.

Ana Flávia diz que sua forma de encarar o mundo mudou completamente depois do veganismo: “Meu papel na sociedade, minha relação com o consumo, com a geração de lixo.” É interessante perceber como o veganismo é um fator de mudança de postura não só em relação à alimentação, mas em relação ao outro e ao mundo. O discurso das entrevistadas, em geral, contempla um sentido de engajamento e responsabilidade com tudo o que as cerca.

Em relação aos cuidados corporais, Ana só usa produtos veganos. Ela utilizou produtos comuns apenas até que acabassem:

Não vi sentido em jogar fora algo que já tinha financiado em um passado sem consciência. Ou seja, o mal já estava feito. Mas a partir do momento que virei vegana, não comprei novos produtos. Tento ir estudando e aprendendo sobre o assunto e reduzindo na medida do possível, dentro das minhas condições. Optando por marcas conscientes, substituindo por alternativas naturais, ou até mesmo não consumindo mais determinada coisa.

---

<sup>12</sup> Entrevista realizada em 17/08/2018, em um Café, no bairro da Savassi, Belo Horizonte.

Ela não acha que seu corpo e aparência mudaram depois do veganismo, mas percebe que seu interesse em se tornar mais bonita (segundo os padrões de beleza hegemônicos) diminuiu. Ela atribui essa diminuição não só ao veganismo e sua mudança de postura; mas também ao feminismo – que conheceu durante suas pesquisas sobre veganismo. Ela diz que passou a se enxergar de outra forma, sentindo menos necessidade de “Se encaixar”. Outra vez, notamos a importância das referências de beleza para a mulher. A necessidade de adequar-se aos modelos convencionais leva à busca incessante por “melhorias” no corpo feminino. (GOLDENBERG, 2010)

Ana Flávia namora um onívoro e diz não ter problemas com isso. Ela nunca procurou um companheiro vegano porque não entende isso como um requisito para se relacionar com alguém. Mas o parceiro atual concorda que, se tiverem filhos, os mesmos serão criados no veganismo.

## **2.8- FLAVIANA<sup>13</sup>**

Flaviana tem 32 anos e é médica veterinária. Ela é branca, de classe média, e mora com os pais. Seu interesse pelo veganismo foi motivado pela causa animal. Ela é vegetariana há 20 anos; tornou-se vegana há 10 anos. Apesar dos muitos anos de vegetarianismo, sua família não é vegetariana, apenas sua irmã mais nova é.

Ela relata que já sofreu muito preconceito por causa do veganismo, principalmente nos primeiros anos. Quando estava na faculdade, recebeu críticas de amigos e das pessoas de seu convívio. Também teve muita dificuldade para comer fora de casa e, mesmo quando ia a restaurantes (dizia que era alérgica), nem sempre conseguia uma refeição vegana. É importante ressaltar que o veganismo se tornou mais popular há menos de 10 anos, até então, era muito difícil comprar até mesmo produtos veganos em lojas especializadas. Além disso, o conhecimento sobre o assunto era bastante reduzido.

Para Flaviana, o veganismo trouxe mudanças em diferentes âmbitos: a conscientização em relação aos animais e ao meio ambiente aumentou e sua saúde melhorou muito, principalmente em relação ao sistema respiratório e digestório. Suas atitudes mudaram:

Sou muito feliz também. Essa atitude me trouxe muito orgulho e satisfação pessoal. Sou mais grata e reclamo menos. Me trouxe

---

<sup>13</sup> Entrevista realizada em 18/08/2018, em um restaurante vegano.

realização tanto espiritual quanto física. Aprendi a ter empatia e compreender as diferenças entre as pessoas também. Tenho paciência com quem não compreende meu jeito e relevo as zuações dos outros.

Em relação ao corpo, assim como Georgiana, ela cuida da saúde e pratica esportes. Esse é seu maior cuidado consigo. Ela faz uso de cosméticos veganos e não-veganos, contanto que não sejam testados em animais: “Os produtos que uso são considerados veganos, porém não possuem selo para afirmar. Mas pesquiso sempre e nunca uso um que não seja vegano (não testado em animais), entende?” Nesse ponto, Flaviana apresenta uma opinião diretamente ligada aos direitos dos animais e não problematiza o fato de os cosméticos veganos nem sempre serem totalmente naturais.

Acerca da beleza, ela diz que não consegue relacionar beleza com aparência, mas que o veganismo a tornou uma pessoa melhor e isso pode ser considerado bonito: “A beleza tá aqui dentro (coração)”. Esse é um discurso recorrente entre as entrevistadas, elas colocam a beleza em características pessoais e não a relacionam com partes do corpo.

Flaviana demonstra preocupação com a geração de lixo e diz que mora com os pais, então não pode controlar tudo, mas faz o possível. No dia-a-dia, evita o uso de plástico, tem um kit de copo, talheres e canudo que leva consigo (muitos veganos têm aderido ao kit refeição para evitar o uso de descartáveis) e não usa sacolas plásticas. Ela reforça também que só usa produtos, para qualquer fim que seja, isentos de crueldade animal.

Sobre relacionamentos, Flaviana nunca namorou um vegano, apesar de conhecer alguns. Ela diz que gostaria muito, mas nunca aconteceu, e que não pode selecionar as pessoas a partir do veganismo. Sobre filhos, assim como Iasmin, ela também acredita não poder selecionar, ou seja, gostaria que fossem, mas acredita que será uma escolha deles.

## **2.9 – CELINA<sup>14</sup>**

Celina tem 40 anos e é pós-graduada em psicopedagogia. Ela é branca, de classe média, e mora com o marido. Atualmente é empresária, produz cosméticos veganos. Seu interesse pelo vegetarianismo surgiu quando se tornou praticante de yoga e meditação. Ela conheceu as motivações do vegetarianismo e somou-se a isso o fato de seus pais serem donos de um sítio, onde sempre matavam animais para consumo próprio (galinhas e porcos). Celina não comia os bichos mortos no sítio e sofria com a morte dos mesmos.

---

<sup>14</sup> Entrevista realizada em 21/08/2018, na casa da entrevistada.

No entanto, ainda consumia as carnes compradas em supermercado. Com a yoga, passou a ter mais dificuldade em consumir carne, até que tentou comer e não conseguiu mais. Ela é vegetariana há 17 anos. Alguns anos depois, descobriu uma intolerância à lactose, que a obrigou a parar de consumir leite e derivados. Mas ela diz que tem muita dificuldade, porque gosta do sabor dos derivados do leite. Ela é vegana desde então, há 5 anos.

Sobre as dificuldades sociais motivadas pelo veganismo, Celina diz que perdeu o pai com 12 anos e a mãe com 16 anos, por isso não consegue lembrar das dificuldades percebidas no período. Mas diz:

Nas festas de família do meu marido eles sempre faziam salada pra mim, era engraçado.... Ninguém comia salada, passaram a comer salada e fruta por minha causa. Na família da minha irmã não tive nenhum problema, ela não pensava no que eu ia comer, mas também nunca falou nada contra. Mas sempre carrego meus lanches porque gosto de coisas saudáveis.

Em relação às mudanças percebidas após o veganismo, ela relata que: “Sempre busquei coisas saudáveis tanto para comer quanto para cosméticos e tudo... comecei a pesquisar mais e comecei a produzir os produtos que usava. Porque além de ser tudo muito caro, era difícil encontrar algo realmente saudável.” Celina fala que sempre foi magra, então sua constituição física não mudou. Porém, percebe que quando come algo diferente, sua pele piora. Além disso, quando come coisas industrializadas, diz se sentir, indisposta, muito cansada.

Sobre a criação de sua empresa de cosméticos, ela diz:

Quando comecei a produzir meus produtos de beleza, foi uma libertação. Meu guarda-roupas parecia uma gôndola de supermercado, tinha vários produtos. Para cabelos, tinha várias linhas completas. Hoje é muito mais simples, shampoo sólido serve como shampoo e sabonete, embalo tudo com celofane biodegradável, também faço condicionador sólido e uso muitos óleos vegetais para o corpo e cabelo. (...) Uso nos meus produtos muitas vitaminas, extratos e outras coisas muito ricas da natureza que são muito versáteis. Tudo o que uso produzo, não compro mais nada. Com pigmentos naturais faço batom, delineador, sombra e blush... Dá pra fazer tudo, corretivo, base. Embora hoje em dia eu fique mais no básico, só no batom. De cosméticos, uso esfoliante, máscara, óleos, águas de rosas... tudo o que produzo.

Ao ser questionada sobre a beleza, ela diz que se sente mais bonita hoje do que se sentia aos 20 anos, e afirma que não consegue admirar as pessoas pela aparência, mas sim

pelo conhecimento de vida. Nesse ponto, notamos uma recorrência no discurso das veganas acerca da beleza como um valor ligado à sabedoria, conhecimento e personalidade. Celina diz que se sente mais feliz hoje “Por não ser dependente de uma indústria da mentira.” Ela sabe exatamente o que consome, e isso a levou a consumir menos. Essa diminuição do consumo, por sua vez, a faz sentir mais livre e mais próxima da natureza. Ela se sente mais ética com o planeta e com as pessoas com quem convive. Em relação a sua opção profissional, ela diz: “Prefiro trabalhar no que faço ganhando pouco do que trabalhar em uma indústria de bebidas, cigarro ou outro tipo de química prejudicial. Minha ética não permite mais isso (...) ou em um matadouro, por exemplo.”

Ela começou sua empresa porque achava os produtos naturais muito caros, para comprar precisava passar meses pagando pelo produto, que muitas vezes acabava antes de quitar o pagamento. No entanto, ela percebeu:

(...) que era enganada, o que se dizia natural era com natural (e não 100% natural). Aí comecei a fazer sabonetes, depois cosméticos, maquiagem natural; shampoos e condicionadores sólidos... Fui fazendo cursos e começando a produzir. Por acaso, há 3 anos atrás, me inscrevi em uma feira vegana (ela conhecia um dos organizadores) e a feira foi um sucesso. Aí fiz a loja virtual e comecei a participar de feiras. As pessoas foram comprando, gostando e me indicando. Aí fui aumentando a minha linha de produtos. Começava fazendo pra mim o que faltava e quando gostava, fazia pra vender.

Assim, a empresa de Celina se tornou sua ocupação principal. Atualmente, a marca é bastante conhecida em Belo Horizonte, e ela está presente na maioria das feiras veganas e sustentáveis da cidade.

Por trabalhar com veganos, Celina tem contato diário com eles, o que propicia uma visão menos romantizada da filosofia vegana:

Vejo muita gente vegana que usa produto prejudicial à saúde e ao meio ambiente, só porque está escrito vegano. Eles não têm a visão do todo. Usa produtos veganos, mas polui as águas. Se intoxica... De que adianta? É vegana, mas concorda em comprar produto feito com trabalho escravo. Acho incoerência. Antes de pensar em veganismo, penso em ética. E tento ser menos prejudicial às pessoas e ao ambiente. Isso dentro do que é possível. Vejo muitos veganos que parecem que odeiam os humanos, não respeitam ninguém.

Outro fator relevante na entrevista de Celina é que ela está fazendo um curso de empreendedorismo para mulheres e, quando questionada acerca das mulheres veganas e o empreendedorismo, Celina corrobora com a ideia já desenvolvida no presente trabalho



– sobre a inserção da mulher no veganismo e as possibilidades de geração de renda para ela.

Vejo que o empreendedorismo está crescendo, com as mulheres principalmente. É o que a mulher produz é um reflexo da sua vida. O veganismo abre muitas portas, principalmente no momento atual, onde elas têm mais informações. É um mercado novo, o público é conhecedor do assunto, então é bem exigente. Mas também, se gostam do seu produto, são bem fiéis. Além disso, vejo que as mulheres se preocupam mais com saúde, espiritualidade, empreendedorismo... Acho que as mulheres são mais sensíveis ao sofrimento, buscam mais o bem-estar.

Em relação ao parceiro, Celina afirma que seu marido nunca será vegano. Ele apoia a decisão dela de ser vegana e sempre a ajuda no que pode. No entanto, não manifesta nenhum interesse em tentar fazer a transição para o veganismo. Eles não pretendem ter filhos, apenas animais. Ele ama animais, o casal tem três cachorros, mas em relação ao veganismo, Celina é categórica:

Homem gosta de churrasco e cerveja. Parece destino de homem, principalmente quando fica mais velho. Eles vão ficando mais moldados pela sociedade, enquanto as mulheres ficam mais livres. Claro que nada é regra... É meu exemplo. Hoje não me preocupo com o que as pessoas dizem de mim. Não me preocupo com modismos em nenhum aspecto. E o meu marido está cada vez mais preso, enquadrado na sociedade. Machos que falam de futebol, política e trabalho. Comem churrasco que é coisa de macho e tomam cerveja.

Podemos relacionar a visão de Celina sobre o papel do homem com a teoria de Adams (2018), por meio da qual a autora afirma que a relação que o homem estabelece com o consumo de carne é diferente da mulher. Para eles, é uma questão de afirmação da masculinidade, enquanto que a mulher sente compaixão do animal explorado. O corpo feminino tem um histórico de ser tratado de forma objetual pelos homens, assim como o corpo dos animais. Nesse sentido, a mulher teria mais sensibilidade para o veganismo que o homem. (ADAMS, 2018)

## **2.10 – ROGÉRIO<sup>15</sup>**

Rogério tem 30 anos, é oficial de náutica e trabalha em navio, em regime de embarque. Ele passa 28 dias no navio e 28 dias em casa e mantém uma rotina vegana em

---

<sup>15</sup> Entrevista realizada entre os dias 04 e 07/10/2018, via Skype.

ambos os espaços. É vegetariano há um ano e meio, e vegano há um ano e quatro meses. Rogério é branco, de classe média, e mora com a esposa, em Belém (Pará). Ele frequentou escolas privadas, e se formou na Escola da Marinha de Belém (CIABA). É o único vegano de sua família. O interesse de Rogério pelo veganismo surgiu por questões religiosas – ele é espírita. Para ele, não há como obter o melhoramento espiritual mantendo uma alimentação baseada em animais mortos. No entanto, não sabia como fazer a transição para o veganismo. Por acaso, foi convidado a participar de um curso de culinária vegetariana, onde conheceu uma vegana. Segundo ele:

Conheci uma moça que já era vegana há quatro anos e só ali já foi um choque. Finalmente, conheci uma pessoa de verdade que não come carne, está viva e está bem. Já tinha visto artistas (veganos), mas é uma realidade muito distante, pessoas que tem muito dinheiro. Ali não, era uma pessoa comum.

Depois disso, assisti uma palestra espírita e encontrou argumentos lógicos que o convenceram. Rogério diz ainda que se deparou com justificativas para se tornar vegano em um livro chamado *O consolador*, de Chico Xavier<sup>16</sup>, no qual o autor afirma que “Se alimentar de animais é um erro com proporções gigantescas”. A partir daí, ele fez o caminho mais usual entre os veganos, viu vários documentários sobre o assunto (*Cowspiracy*, *What the health* etc), e se tornou vegetariano nesse momento.

Desde então, começou a sentir as dificuldades sociais de tornar-se vegetariano. Sua família não aceitou a decisão. Em especial sua mãe, demorou a compreender que ele realmente iria deixar de consumir carne animal. Ele narra: “Minha mãe foi totalmente contra, dizia: tu estás muito magro, tu estás doente, tu vais morrer... Enfim (...) desespero total porque eu não comia mais carne” Ele relata que foi convidado para um casamento, no qual sabia que não teria opções vegetarianas, por isso, preparou uma alimentação rica em gordura e não comeu durante a festa.

Depois de decidir tornar-se vegetariano, resolveu fazer a transição para o veganismo em dois meses. No período em que manteve uma dieta vegetariana, conta que tinha dificuldade em elaborar sua alimentação e passou a consumir muito ovo. Porém, com seu interesse sobre o tema, percebeu que isso não era o que almejava, e retirou o restante dos alimentos de origem animal de sua dieta.

---

<sup>16</sup> Chico Xavier é um dos escritores mais respeitados na literatura espírita, ocupa lugar de destaque no Brasil, inclusive entre pessoas que não são praticantes do espiritismo.

No navio, sofreu bastante preconceito pelos demais funcionários. No entanto, foi um preconceito velado, já que é o subchefe de todos os outros funcionários. Ele diz: “O preconceito não chegou em mim, mas chegou no meu amigo. Sei que já falaram ah, isso é coisa de veado, coisa de menininha.” Mas atribui esse preconceito ao fato de todos o respeitarem muito, por ser um chefe flexível. Também diz que tenta não ser inconveniente ao falar sobre o veganismo:

Sempre tento falar com o máximo de cuidado. O grupo ao qual eu me uni no espiritismo para me fortalecer no veganismo propõe uma comunicação não-violenta, baseada no psicólogo Marshall Rosenberg. Então, propomos uma comunicação extremamente pacífica pra você tentar não violentar com nada as palavras e as ideias das pessoas. Então, por causa dessa postura, as pessoas me tratam com respeito. Mas, as amigas da minha noiva já tiraram onda, não diretamente. Mas ainda tem muito esse preconceito de que ser vegano é coisa de viado.

Ele relata que continua participando de reuniões de amigos e situações sociais normalmente, mas sabe que nem sempre encontrará opções veganas. Por isso, ele come em casa e vai apenas para confraternizar com os amigos, mas não consome opções que não são veganas.

O veganismo não é uma dieta. Ele é uma ideia de amor que você tem pelo planeta e por todos os seres. Então, por mais que eu sentisse dificuldade, eu sabia que não poderia ceder a essa dificuldade, por que eu não estava fazendo por mim. Ser vegano não é fazer as coisas simplesmente pela minha saúde. Eu estava fazendo por respeito à vida, por respeito à vida de um animal. Por muito tempo eu não quis saber o que acontecia, eu tinha minhas mãos sujas de sangue porque comia a carne deles. Eu não matava, mas estava ajudando a indústria. Então eu tenho que perseverar. Até hoje é difícil.

Rogério compara a situação com o fato de não consumir álcool. Ele nunca gostou de beber, por isso, na época da faculdade, saía para bares com os amigos, mas não consumia bebida alcoólica. Nesse sentido, a dificuldade de interação é percebida como a mesma. Ele diz: “Eu respeito as opções de alimentação dos outros. Não sou aquele vegano chato, que fica fazendo ativismo em cima do prato de comida. Então, eu espero que os outros respeitem minhas opções e entendam que essa é a escolha que eu fiz pra minha vida.”

Quanto ao corpo, ele percebe que emagreceu depois do veganismo, mas manteve o porte físico. Acredita que seja satisfatório, já que não faz nenhum esforço para ganhar

massa muscular. Rogério relata que tinha gastrite antes de se tornar vegano e que depois da transição os sintomas desapareceram por completo. Em relação à saúde em geral, acredita que melhorou muito. Narra que suas alergias diminuíram, que não gripa há muito tempo, e que deixou de fazer uso rotineiro de medicamentos, inclusive analgésicos – suas dores de cabeça eram recorrentes antes da mudança de estilo de vida.

Ainda quanto ao corpo, Rogério diz:

Meu trato com o corpo passou a ser muito mais natural. De você buscar outras alternativas pro desodorante, não só porque ele tem muito alumínio, também pela questão das embalagens. O movimento lixo zero, pelo qual também estou me interessando, me fez buscar alternativas naturais não só pro desodorante, mas pro shampoo, condicionador, hidratante. Eles são mais naturais e muito melhores. É diferente, porque é cômodo ir no supermercado e comprar o que já está pronto. Mas quando você vira vegano e se preocupa com o lixo, você precisa ir atrás de coisas naturais e fazer. Tudo você tem que fazer, se quiser um queijo, leite, broto, leite condensado... E tudo caseiro. Assim como a pasta de dente, enfim, tudo dá trabalho (...) mas só há melhora.

Rogério fala que pesquisa, principalmente na internet, meios de lidar com o corpo de forma natural. Ele se identifica com o “*no-poo*”, ou seja, abolir todos os sabões do cuidado corporal: não usar desodorante, sabonete ou shampoo. Ele diz:

Eu sei que parece bem estranho. Quando eu falo isso pras pessoas, elas olham pra minha cara e riem. Mas assim, o que eu uso no lugar do desodorante? Eu não uso nada, porque basicamente, você é o que você come. Quando você para de comer produtos animais e diminui os industrializados, o corpo fede, assim, 98% menos do que antes. Então, sinceramente, não uso desodorante porque não preciso mais. Eu faço yoga, meditação e pilates, e não tenho cheiro.”

Ele também não usa mais shampoo. Era portador de dermatite decalvante<sup>17</sup>, tratou com dermatologista durante anos, e não obteve resultado. Então, optou por tentar o protocolo de limpeza “*no-poo*” para controlar a dermatite, e obteve sucesso. Por isso, permanece lavando o cabelo só com água e, uma vez por semana, utiliza shampoo “*low-poo*”<sup>18</sup>. No entanto, ele diz:

Mas eu acho que eu só continuando lavando com shampoo uma vez por semana porque eu ainda estou atrelado ao produto químico. Porque minha cabeça fica melhor quando lavo só com água. Eu ainda quero me

<sup>17</sup> Um tipo de dermatite de fundo alérgico, que causa espinhas no couro cabeludo.

<sup>18</sup> Significa “pouca espuma”. São produtos mais naturais, livres de sulfatos, petrolatos e silicones.

informar mais, pra abolir de vez mais esse produto, mais essa embalagem. Mas eu vou te falar, a cabeça não fica fedendo. Já fiquei duas semanas sem lavar com shampoo e ainda assim, minha cabeça estava cheirosa. Mas isso atrelado ao veganismo, dentro de um estilo de vida natural.

Como hidratante, ele utiliza óleo de coco. Rogério afirma que uma frase que norteia seus cuidados corporais é: “Só coloque no seu corpo aquilo que colocaria na sua boca.” – frase já utilizada por outra entrevistada (Monique). Ele diz que um dos motivadores para deixar de usar produtos industrializados foi uma pesquisa da qual tomou conhecimento; esta afirmava que tudo o que entra em contato com a superfície da pele, alcança a corrente sanguínea. Por isso, o veganismo precisa passar também pelos cuidados corporais.

Em relação aos produtos que adquiriu antes do veganismo, ele os mantém até que cheguem ao fim. Seu discurso se assemelha aos de outras entrevistadas, afirmando que não vai simplesmente jogar fora o que já adquiriu. Ele defende que existem algumas convenções sociais que precisam ser mantidas: como é o caso da bota de segurança (trabalho) e do sapato social, que compõe a farda da marinha. Apesar de ambos possuírem couro, ele não pode deixar de usá-los.

A noiva de Rogério não é vegana. Ela o acompanha nas palestras e eventos, mas não fez a transição. Ele diz:

Ela viu os documentários comigo, foi a palestras... Mas o espiritismo sempre foi muito forte pra mim, quando eu vi aquela lógica chegando (veganismo), eu já estava focado em mudar. Ela não. Ela ainda está lidando com as dificuldades dela. Ela se sentia mal, mas como sabia que não estava disposta, ela se afastou. Ela comia comigo quando eu fazia comida sem carne. Mas quando viajei (para trabalhar) a mãe dela fez pressão e ela voltou a comer carne. E depois que a gente volta é difícil parar. Nos seis primeiros meses (de veganismo), tivemos muitos conflitos por causa disso.

Sua noiva é estudante de medicina e teve dificuldade em aceitar o veganismo enquanto dieta, pois, de acordo com sua visão, pautada na medicina tradicional, a dieta correta deve incluir a proteína animal. Rogério acredita que, em algum momento, ela vai aceitar fazer a transição e diz que, aos poucos, ela está tentando fazer mudanças no seu estilo de vida. Notamos certa semelhança com o discurso de Iasmin em relação ao “momento de despertar de cada pessoa” para o veganismo. Ambos (Iasmin e Rogério) acreditam no veganismo como o futuro da humanidade.

Com a transição para o veganismo, Rogério passou a se interessar por outras questões, como sustentabilidade, geração de lixo, uso de couro e outros materiais de origem animal. Para ele, o veganismo foi uma porta de entrada para o minimalismo, a sustentabilidade e o lixo zero. Ele acredita que todas essas ideias estão ligadas ao veganismo. Acredita ainda no minimalismo, e reduziu seus pertences, além de ter diminuído o consumo em geral. Seu interesse em projetos e ONGs que lutam pela sustentabilidade e direito dos animais cresceu; ele ajuda algumas instituições desse tipo. Atualmente, tornou-se o organizador da sede de Belém (Pará) do *Anonymous*<sup>19</sup> – organização que busca conscientizar as pessoas sobre o consumo de animais e divulgar a filosofia vegana.

A gente pode fazer o mal que for ao mundo, mas no dia que a gente resolver: não, vamos parar de comer carne! A gente vai ver recursos sendo gerados para todo mundo, de forma em que ninguém precise passar fome. (...) Quando você para e pensa, não tem como discordar dessa lógica. Eu mudei pro veganismo de um dia pro outro.

### 2.11 – ROSANGELA<sup>20</sup>

Rosangela tem 57 anos, é espírita, nutricionista, e mora nos EUA. Ela é vegetariana há mais de 10 anos (não tem certeza da data exata) e se tornou vegana em 2007. Seu interesse pelo vegetarianismo surgiu por respeito aos direitos dos animais, no entanto, tornou-se vegana por influência de seu marido – ele é *chef raw vegan* (elabora pratos veganos e sem cozimento). Essa entrevista é peculiar, pois traz uma situação contrária ao que foi observado nas demais entrevistas: o homem é vegano e modificou os hábitos da mulher.

Quando questionada sobre suas motivações para tornar-se vegana, Rosangela diz:

Minha saúde foi minha principal motivação, depois veio a causa pelos animais, pois não entendia bem o sofrimento deles, o sacrifício que eles fazem para alimentar nossa hipocrisia, nosso instinto sanguinário e nossos caprichos. Sempre ouvia minha mãe dizer e os meus vizinhos em Minas Gerais que, a pessoa pobre, era aquela desprovida de carnes em seu almoço e jantar, ou seja, não comer carnes era sinal de ser pobre, condição de pobreza. Lá em casa tinha que ter pelo menos uma carne moída no nosso almoço e jantar.

<sup>19</sup> Organização que defende os direitos dos animais, especializada em ativismo de rua. (Fonte: <https://www.anonymousforthevoiceless.org>, (10/10/2018))

<sup>20</sup> Entrevista realizada em 8/10/2018, via Skype.

Sua preocupação com os direitos dos animais a fizeram entender que comer carne não era uma necessidade, então tornou-se vegetariana.

Em relação às dificuldades sociais, ela relata que teve muitas:

Vivia no Estado da Pensilvânia (Filadélfia), mas não tinha orientação; recebia muitas críticas. Foi nessa época que eu conheci e li o livro de André Luiz, psicografado por Chico Xavier ‘Missionários da Luz’, e me propus a mudança alimentar em prol da minha saúde; a fiz sozinha, o que foi muito difícil. É sempre bom ter alguém para dar apoio nesse momento em que você deseja fazer a transição. Apoio moral, da saúde física e também mental. Lembrando que a alimentação é um fator importante em casos de depressões. Tudo que ajuda a desintoxicar seu fígado, intestinos, seus órgãos em geral ajuda nas forças psíquicas também.

A fala de Rosangela possui dois elementos marcantes: a preocupação com a saúde (acredito que em função de sua área de formação) e a perspectiva religiosa do veganismo. Assim como Rogério, ela cita Chico Xavier como um dos motivadores para a mudança alimentar. Ainda que dispusesse dos dois fatores supracitados (saúde e religião), ela relata dificuldade em realizar a mudança sem apoio de outras pessoas, sem conhecer outros veganos. Ela diz ainda que sua família não aceitou. E que sofre muito preconceito, principalmente em eventos sociais:

Me criticaram. Minha mãe, na ignorância e “mineirês” dela, dizia que eu estava magrinha e precisava de comer carnes. Sofri muitas pressões familiares e sociais. Onde quer que eu ia, sofria discriminação do tipo: ih, não come carnes? Não sabe o que está perdendo. Ou então: veja aqui o que fizemos para você, aquela carinha moída com vagem que você tanto gosta. Além de festas com churrascos, encontros, passeios nos lagos que passaram a não me convidar pra ir e, sempre que me encontrava em algum evento que tinha comidas com partes de animais, me olhavam de soslaio. As pessoas diante de nós, veganos, sabem que estão fazendo errado ao ingerir comidas de animais, mas são resistentes e sempre seguem a indústria do leite e da carne, principalmente no quesito proteína.

Entre os veganos, o argumento de que os não-veganos são hostis porque sabem que o consumo de carne não é benéfico é bastante utilizado. Essa ideia se coaduna com a fala de Iasmin, quando diz que cada pessoa tem seu momento de “despertar”. Ainda sobre o despertar, ela discorre quanto às diferenças entre os eventos sociais e a rotina do vegano:

As pessoas querem sair, irem para um barzinho, churrasquinho com a turma, festinhas com salgadinhos...Esse mundo não pertence aos veganos, apesar que hoje já estamos bem avançados com a gastronomia vegana, aos poucos temos lugares agradáveis para encontros e bate-papo com os amigos e namorados.”

Rosângela acredita que ainda há grandes diferenças e preconceitos entre veganos e não-veganos. Na área da saúde, isso também se faz presente. Rosângela tem fortes críticas no que concerne a esses profissionais:

(...) principalmente com os médicos e funcionários da área que eles chamam de saúde, pois são os primeiros a cometer o delito de saborear um hambúrguer ou churrasco, saciarem a sede com uma boa latinha de *Coca-Cola* ou outro líquido não salutar. São os primeiros a nos receitarem carnes magras, peito de frango, ovos cozidos porque não engordam e tem proteínas e vitaminas. Quando não recomendam, nos mandam para o nutricionista que segue a indústria da carne e do leite... *They are lost, completely lost*<sup>21</sup>

O ponto de vista apresentado por Rosângela em relação aos profissionais de saúde não foi muito discutido pelos demais entrevistados. No entanto, em observação participante, pude perceber que há uma rede de relações que abrange também os profissionais de saúde. É comum ocorrer a indicação e a troca de informações sobre esses profissionais, porque a maioria ainda não conhece o veganismo e não é capaz de acompanhar os veganos como pacientes. Por isso, os veganos costumam recorrer a profissionais da saúde que também são veganos.

Rosângela, que fez a transição para o veganismo em 2007, diz:

David, meu marido, começou a me orientar em defesa dos direitos dos animais, me orientou com toda a parte de oxigenação celular e com receitas deliciosas. Ou seja, ele abriu para mim as portas do conhecimento. Descortinou o véu escuro que cobria minha mente quanto aos nossos irmãos animais. Me deu a oportunidade de entender melhor que eu poderia ser feliz sem precisar de sacrificar meus irmãos animais. Que esses animais que ingeríamos tinham almas, tinham necessidade de se conduzir livremente no planeta sem sofrimentos e crueldades. Com isso eu me transformei em uma pessoa melhor, mais harmoniosa, mais calma, mais dinâmica e mais saudável, pois tinha problemas pulmonares/respiratórios seríssimos que me obrigavam a usar constantemente as bombinhas de cortisona e anti-histamínicos.

---

<sup>21</sup> “Eles estão perdidos, completamente perdidos (tradução livre).”



Nota-se, nesta fala dois pontos caros ao veganismo: a ética *biocêntrica* e o melhoramento da saúde. Rosângela afirma que os animais são seus irmãos, em uma clara alusão ao pilar do veganismo: a ideia de que todos os seres vivos tem o mesmo valor, portanto, o ser humano não tem o direito de dispor da vida de nenhum outro ser. (SINGER, 2010) Já em relação ao corpo, como foi amplamente explorado pelos entrevistados, defende-se que há um melhoramento da condição geral de saúde depois da mudança de estilo de vida.

Para Rosângela, o veganismo tem grande impacto ambiental positivo, ela diz:

Não tenho dúvida nenhuma disso que nosso meio ambiente está devastado com a criação de animais empoleirados uns nos outros, sofrendo todos os tipos de maus tratos como fizemos com os negros e índios em tempos passados. Além do mais, temos as doenças em humanos não explicadas pela ciência, as quais surgem com graus elevadíssimos de mortandades todos os dias. Tudo isso, 100% garantido que vem das carnes em estado de putrefação e decomposição, dos derivados de leite que ingerimos todos os dias, enriquecendo a indústria da carne e do leite. Nosso organismo não consegue destruir completamente muitas das bactérias provindas das carnes dos nossos irmãos animais, daí há um bombardeio de doenças que a ciência não consegue e não se interessa em explicar para não ir de encontro aos que sustentam os hospitais e suas aposentadorias: a indústria da carne e do leite.

Rosângela tem uma postura mais ativista em relação ao veganismo. Atualmente ela trabalha, assim como seu marido, dando palestras e capacitação na área de alimentação vegana. Sendo assim, ambos têm uma vida voltada para essa filosofia.

Quando questionada acerca das mudanças percebidas com o veganismo, ela diz:

A influência do veganismo chegou na hora certa na minha vida, como te disse, me tornei uma pessoa mais calma e mais consciente dos meus atos. Mais saudável e mais informada sobre o meio ambiente, mais de bem com a vida, com a natureza e, cada dia mais, compreensiva com aqueles que ainda continuam criando cemitérios de doenças em seus intestinos todos os dias, com aqueles que sempre dizem: “não vivo sem minha carniinha, todos os dias tem que ter carne na minha casa”... Eu posso lhe garantir que a perfeição ainda não existe nesse mundo, mas eu me sinto muito realizada por essa conquista nessa minha vida aqui no planeta Terra, a conquista de ter abandonado a hipocrisia e não fazer parte na destruição da criação divina.

Ela acredita que melhorou como pessoa, que se tornou mais saudável também.

“Não me vejo melhor do que um animal em termos de progresso no planeta. Não sou melhor do que um boi ou um porco. Sempre respeitei a natureza, mas o veganismo me deu mais qualidade de vida, mais visão de beleza para com os outros seres”. Em relação aos cuidados com o corpo, diz que mudou muita coisa, porque usava muito antibiótico, tinha rinite, sinusite e alergias. Além disso, tinha problemas respiratórios que comprometiam todo o funcionamento do corpo. Ela endossa que tais sintomas amenizaram ou desapareceram depois da transição para o veganismo.

Em relação à aparência, ela nota que seus cabelos pararam de cair, cresceram mais rápido; suas unhas estão mais fortes, sua pele ficou mais bonita e seu peso está controlado. “Perfeito ninguém o é, mas posso garantir que me sinto mais nova, mais viva e mais disposta todos os dias nos meus 57 anos. Muito mais feliz do que 11 anos atrás.” Observa-se, novamente, que a beleza vem atrelada à ideia de bem-estar e plenitude. Rosangela só usa produtos de higiene e cosméticos veganos, ela não usa nada com crueldade animal em casa. E complementa:

Jamais vou alimentar a indústria que utiliza os animais como cobaias para saciar nossos caprichos e desejos como humanos. Além do mais, meu corpo é um presente de Deus e, por conseguinte, tenho a obrigação de cuidar dele sem prejuízos para quem me deu e para mim mesma, claro. O corpo não nos pertence, é um empréstimo, vamos ter que deixar, quando partimos para o mundo espiritual. Quando você ganha um presente do qual você necessita muito, você cuida, usa com amor e esmero, com carinho e assim é o nosso corpo e, para se ter um corpo são, a mente tem que estar sana. A alimentação te transforma mentalmente e fisicamente sem dúvida alguma te faz mais bonita, com cheiro melhor. Sim, saúde e beleza se relacionam com a mente sã. O espírito tem que estar conectado com o presente (corpo) que você recebeu da divindade para que você aproveite o momento ganho para fazer seus aprendizados na Terra.

A visão de Rosangela é permeada por referências religiosas, o que resulta em outra forma de valoração da beleza. Para ela, beleza é fundamental; por isso, acredita que ela exista em qualquer lugar ou situação. Nós não temos a sensibilidade de notar beleza em qualquer situação, mas ela está lá: “Eu vejo beleza em tudo, mesmo em uma pessoa que está faltando membros, perdeu todos os cabelos em uma sessão de quimioterapia etc. Há beleza em tudo, nós é que somos maus e não vemos.”

Em relação ao consumo, Rosangela acredita que mudou, porque sua visão do que é importante para si mesma foi alterada. “Eu gasto menos e invisto mais na minha saúde alimentar. Quando se gasta com alimentos, se gasta menos com médicos e remédios. Eu

compro menos, pois sei que não necessito de tanto o quanto eu pensava que necessitava antigamente”. Nesse ponto da entrevista, Rosangela falou da indústria da moda:

Há uma indústria lá fora que te faz ficar deprimida para que você gaste e gaste e gaste e, desta indústria, estou correndo léguas. É a indústria das revistas das mulheres lindas, magras e bem vestidas, das casas maravilhosas na beira da praia, em Malibu. A propaganda do consumo, o marketing que está em todos os lados que você olha. Isso tudo faz parte de um grande esquema para te deixar deprimida e para você querer ter o que não pode, te alimentar desejos para o consumo, daí a primeira coisa que você quer, seu primeiro impulso para sair daquela sensação de vulnerabilidade, é ir ao shopping ou ao supermercado e gastar e gastar. Todos os dias você vê carros novos no mercado. A indústria automobilística muda uma lanterna, faz um pequeno desenho, um simples amasso diferenciado na traseira, fazendo com que você deseje trocar seu carro, comprar o modelo novo e atual, o qual não é tão diferente assim do que aquele que você tem na garagem. Eles usam truques todos os dias, mas não conseguimos enxergar a realidade das coisas. Há uma corrida para o consumismo e o enriquecimento rápido. Assim é com roupas, utensílios domésticos, produtos de beleza, comidas etc.

A relação do veganismo com outros estilos de vida, como o minimalismo, se coaduna com essa fala. Poder-se-ia supor que o veganismo, aparentemente, não apresenta uma relação direta e explícita com o consumo. No entanto, os veganos, como visto, em geral passam a questionar fortemente suas escolhas de consumo depois da transição.

Em relação aos parceiros veganos, Rosangela relata:

Meu caso foi diferente, eu não era vegana e meu namorado, atual marido, era. Então, eu escolhi mudar, experimentar. Mas ele teve grandes dificuldades em relacionamentos, porque as mulheres que ele paquerou não queriam deixar de comer pizza e cerveja, assim lhe disse a última mulher com quem ele estava saindo. Graças a Deus não passei por isso, mas muitos passam. Ainda há uma resistência muito grande, influenciada pela indústria da carne e do leite, em relação a nós.

Como já foi dito, Rosangela, diferentemente do que é visto em geral, fez a transição para acompanhar o marido. Eles não pretendem ter filhos, mas se o tivessem, criariam no veganismo. Ela argumenta que, se não tivesse um companheiro: “Não aceitaria namorar um carnívoro, tampouco me relacionar sexualmente com ele, não me exporia a sua energia”.

Rosangela acredita no veganismo como uma grande promessa futura, assim como outros entrevistados. Ela diz:

Há uma grande sociedade vegana se despontando em cada canto do Globo Terrestre. São jovens, onde o Cristo está depositando o melhor em conhecimentos, sentimentos de amor, compaixão e bondade para tirar nossos “irmãozinhos menores” do cativeiro, do matadouro. Quando eu me tornei vegana, há 11 anos atrás, não havia brasileiros comigo, hoje já são milhares.

Da mesma forma que Rogério, Iasmin, Monica e Ana Flávia, Rosangela aponta o veganismo como um fator evolutivo. Para eles, o veganismo é o caminho para o qual a humanidade irá, em que a vida de todos os seres será respeitada. E isso “Depende do momento de despertar de cada um”. Em resumo, para ela, ser vegano vai muito além da alimentação:

Ser vegano não é ser uma pessoa de outro planeta que não usa roupas de couros, produtos e derivado de animais e só come alface e tomates, pois isso era uma concepção que alguns amigos e familiares faziam de mim antes de me conhecer e conhecer minha alimentação. Pensam que vivemos uma vida miserável, já que muitos de nós não utilizam de supérfluos. Ser vegano é saber fazer minha própria comida e escolher o melhor para o meu corpo e meu espírito. Ser vegano não é para quem quer, é para quem tem coragem, é para quem aguenta”.

## 2.12 – ALGUMAS CHAVES INTERPRETATIVAS

Podemos perceber entre os entrevistados um padrão em relação ao que seria o veganismo. Cabe considerá-los como grupo, ou seja, conjunto de pessoas para as quais o *estilo de vida* se delinea a partir da premissa do não-uso de animais para benefício próprio. (BOURDIEU, 2017) Para interpretação desse estilo de vida, utilizaremos o autor Bourdieu (2017), sociólogo francês que obteve sucesso com sua teoria dos campos e analisando as formas simbólicas de dominação. O autor também teve um proeminente engajamento político, apoiou movimentos sociais, e foi contra o capitalismo neoliberal, o liberalismo e a globalização.

Bourdieu integra o “estruturalismo construtivista”, ou seja, sua teoria abarca parte do subjetivismo e parte do objetivismo. Para ele, os agentes incorporam, produzem, reproduzem e legitimam a estrutura social. Eles detêm certa liberdade ao lidar com as estruturas no cotidiano, no entanto, as mesmas exercem poder sobre os agentes. Seus principais conceitos são os de campo e *habitus*. No conceito de “campo”, ele dialoga com as “esferas”, na esteira das postulações de Weber, e com o conceito de classe social marxiano. Para o autor, o campo é um espaço do agente de luta simbólica, onde ele pode legitimar representações. Já no conceito de *habitus*, ele analisa esquemas de ação e de pensamento. O conceito diz respeito à incorporação das práticas transmitidas por uma determinada classe – forma de se comportar, pensar e agir diante das situações – ou seja, o gosto derivado da posição social. Acerca do “estilo de vida”, Bourdieu (2006) diz que o mesmo não é apenas uma maneira de se comportar, mas também um julgamento sobre o mundo, um jeito de se diferenciar dele, representando a exclusividade de uma posição social dominadora, através do contraste com os símbolos de mediocridade e uma condição de subordinação.

Segundo Bourdieu (2006), há três fatores que influenciam as práticas sociais. São eles: a quantidade de capital (cultural, material...); a proporção entre capital material e cultural; e a trajetória histórica do agente. Esses fatores geram as afinidades eletivas – um conjunto de gostos e preferências que se caracterizam pela interseção desse conjunto de características. Com isso, o autor elaborou uma espécie de modelo de preferências e gostos, baseado nas combinações dos elementos supracitados. Em suas próprias palavras:

O gosto, propensão e aptidão para a apropriação – material e/ou simbólica – de determinada classe de objetos ou de práticas classificadas e classificantes é a fórmula geradora que se encontra na

origem do estilo de vida, conjunto unitário de preferências distintivas que exprimem, na lógica específica de cada um dos subespaços simbólicos – mobiliário, vestuário, linguagem ou *hexis* corporal – a mesma intenção expressiva.”(BOURDIEU, 2017, p.165)

A partir dessa lente, o veganismo se caracterizaria por um conjunto de expressões que ocupam os subespaços simbólicos em maior ou menor grau. Ou seja, a vida do vegano exprimiria sua intenção – o respeito aos animais e à natureza – em cada uma das possibilidades expressivas de sua existência. Segundo Schulte (2015): “(...) os veganos podem fazer da aparência e das escolhas de consumo a expressão de sua agência social.” (SCHULTE, 2015, p.13) Ou seja, utilizando Bourdieu, podemos analisar o veganismo como um conjunto de práticas transmitidas por uma determinada classe que derivam de uma posição social também determinada. Nesse sentido, a filosofia vegana não se diferenciaria de outras práticas sociais. Ao contrário, ela seria mais aceita na parcela da sociedade mais “predisposta” a internalizar suas ideias.

A perspectiva de Bourdieu acerca da posição social dominante também pode ser utilizada para interpretar o veganismo, uma vez que essa filosofia de vida invoca padrões de dominação interespecie e busca se colocar como um movimento no qual a igualdade é de suma importância. Ou seja, a posição social dominante do vegano derivaria justamente de sua busca pela igualdade em sentido amplo e de sua acreditada superioridade moral.

Para corroborar com essa ideia, é possível evocar o pensamento do sociólogo Norbert Elias (1994), em “O processo civilizador”. Elias discorre sobre a formação da noção de civilização e cultura, partindo do princípio que a civilidade está diretamente ligada ao controle dos instintos. Para ele, o afastamento de tudo o que seria considerado “natural” no comportamento humano é fator fundamental para o melhoramento da vida em sociedade. Sob esse mote, as mudanças comportamentais que visam ao aumento do grau de civilidade de uma sociedade estão diretamente ligadas ao intelecto, capaz de reprimir, com o maior êxito, o comportamento instintivo. Sendo assim, os veganos entrevistados se encontrariam na posição de controle dos instintos com vistas, segundo eles, à uma sociedade mais ética.

A necessidade de subsumir toda a existência ao veganismo vai ao encontro da ideia de ascese<sup>22</sup>. O ascetismo é uma forma de lidar com o mundo moderno, mantendo certa

---

<sup>22</sup> Em “A ética protestante e o espírito do capitalismo” (1982), Weber demonstra como a ascese religiosa, neste caso referente aos protestantes, propiciou o desenvolvimento do capitalismo. Os protestantes valorizavam uma vida reta, de muito trabalho, buscando uma recompensa futura em sua vida espiritual.

resistência aos seus valores. O asceta espera que a prática de renúncia ao prazer trará elevação moral e/ou espiritual. No caso dos veganos, a renúncia em utilizar produtos de origem animal está fundamentada na elevação moral. Assim, evocando Weber, é possível dizer que os veganos procuram manter uma ligação com o que é a “essência” do humano, em oposição aos valores modernos (WEBER, 1982). Para eles, o vazio da vida moderna se contrapõe ao esforço para manter uma vida de profundidade, baseada em valores morais elevados, combinados com práticas que reforçam o autocontrole. Nesse sentido, o veganismo pode ser compreendido como um movimento com características similares às religiosas, na medida em que exige de seus membros um rígido autocontrole para o desempenho de suas práticas.

Desse modo, se coadunam as análises dos três teóricos apresentados: a ascese (Weber), o habitus (Bourdieu) e o processo civilizador (Elias). É possível dizer que os veganos demonstram uma postura ascética em relação ao mundo, o que reforça o fato de os mesmos utilizarem fortemente do intelecto para reprimir seus instintos, como o de consumir carne. Essa postura ascética e de uso do intelecto leva a pensar que a maioria dos veganos possui maior capital cultural que capital financeiro (ainda que seu capital financeiro seja médio). Para esse grupo, é importante que seu estilo de vida influencie todos os espaços simbólicos de sua existência. Afinal, o veganismo também é uma opção política. Como um dos entrevistados afirmou, “o veganismo é um ativismo”. Por isso, ele nunca é visto pelos praticantes como uma dieta alimentar, mas acompanha uma série de outros fatores que não se relacionam com o comer carne animal. A transição implica em ocupar a maior parte possível dos subespaços simbólicos, a fim de construir uma vida que exalte as premissas da filosofia vegana.

O veganismo se classificaria, assim, como uma prática de grande desempenho cultural, que suscita questões filosóficas relevantes: “(...) a estrutura do capital – tende a opor gostos voltados para a ascese, acentuados particularmente nas frações culturais das classes superiores.” (CATANI, 2017, p.209) Trata-se de uma prática que se relaciona a inquietações intelectuais, já que parte da questão moral do especismo, o que nos leva novamente à valorização do intelecto resulta no controle instintivo (ELIAS, 1994). No caso dos veganos, a questão moral suscitada pela ética biocêntrica suprime um instinto historicamente tido como básico, o consumo de animais. Isto posto, não podemos negar que é uma problemática das classes superiores. Haveria uma fórmula geradora desse

---

Esta ascese praticada por eles, considerando o trabalho um dever, gerou uma afinidade eletiva entre o capitalismo e o protestantismo.

estilo de vida (BOUDIEU, 2017), derivado da origem dos indivíduos que dela partilham. Nas palavras de Catani:

Para Bourdieu, os gostos culinários que se adquirem na primeira infância e se revelam extremamente duradouros fazem aparecer, sob uma forma particularmente visível, características gerais dos gostos: estes dependem essencialmente de automatismos inscritos no corpo e estão solidamente associados a sistemas de preferências integrados desde a primeira infância. (CATANI, 2017, p.208)

Em sua teoria, Bourdieu (2017) mostra como a dieta alimentar é ilustrativa para discutir a formação do gosto. Ele demonstra que, na sociedade francesa, as camadas populares têm maior afinidade com as comidas pesadas, enquanto as superiores têm preferência por alimentos leves e caros. Ou seja, um operário, por exemplo, precisa comer carne e alimentos mais pesados para lidar com a rotina de trabalho. Dito isso, sua origem e convívio, somados às necessidades calóricas, dariam origem ao seu gosto alimentar. O que estaria relacionado aos veganos, então? A opção de não consumir animais é mais evidente entre indivíduos de classe média e mulheres intelectualizadas, que valorizam a natureza e o artesanal, e que, em geral, não compartilham dos valores do mundo contemporâneo: consumo excessivo, busca por *status*, supervalorização da aparência e ritmo de vida acelerado. São pessoas que têm um estilo de vida que comporta a filosofia vegana – pois a mesma exige alto grau de comprometimento e tempo, já que muitas mudanças são necessárias para sua adesão, podendo incluir, não raro, a produção de itens a serem utilizados. A própria comunidade da qual o vegano faz parte pode ajudar ou não na manutenção de seu estilo de vida. Como foi visto nas entrevistas, o olhar do outro sobre o veganismo é um dos pontos de maior dificuldade para os veganos. Por isso, fazer parte do grupo com maior capital cultural que financeiro pode propiciar maior compreensão da opção pelo veganismo.

Nesse sentido, Bourdieu (2017) se faz novamente imprescindível para a análise. Para o autor, a busca pelo gosto ascético ocorre nas camadas superiores, com maior capital cultural que capital financeiro. Os professores universitários se encaixariam nessa categoria, por exemplo. Nesse sentido, é possível compreender o veganismo como uma prática ascética, que visa o controle da dieta alimentar, do consumo e da existência como um todo para banir qualquer uso indevido de animais em benefício próprio. O vegano precisa, o tempo todo, processar suas ações, para garantir que está agindo de acordo com a filosofia de vida que escolheu.



A estrutura do capital das classes superiores – dotadas de maior capital cultural e menor capital financeiro – estaria orientada para a ascense, o que lançaria luz sob as origens do veganismo. Soma-se a isso a valorização do intelecto em detrimento do comportamento instintivo. Nesse sentido, a pesquisa de campo confirma essa característica de classe, pois os entrevistados pertencem à classe média, são brancos e com um bom nível de escolaridade.

Durante a pesquisa, foi possível observar que a comunidade de veganos é formada, em sua maioria, por mulheres de classe média, intelectualizadas e que valorizam a natureza e tudo o que é produzido de maneira artesanal. Elas se identificam com as minorias, em especial com o feminismo. Também cultivam a ideia de comunidade, buscando tratar os demais como iguais – até porque acreditam na igualdade entre espécies e intraespécie. De forma mais abrangente, são pessoas que, em última instância, não compartilham inteiramente os ideais do capitalismo e os valores modernos. O homem entrevistado também apresenta essas características, no entanto, pudemos perceber que isso se molda muito mais a partir de suas convicções religiosas que de sua experiência propriamente com o veganismo.

Podemos concluir ainda que, idealmente, as mulheres pesquisadas buscam se opor à feminilidade tradicional. Campos (2010) analisou as mulheres com atividades intelectuais nas universidades, partindo de semelhante ideia. Na abordagem da autora (2010), as mulheres intelectuais são influenciadas pelo modelo de feminilidade tradicional. Ainda que elas realizem modificações na aparência, não apresentam rupturas com a feminilidade hegemônica. São mulheres que mantêm algumas práticas como pintar as unhas, ir ao cabelereiro e cuidar do corpo por meio de atividades físicas. Nesse sentido, as mulheres veganas se encontrariam no mesmo ponto nodal, em que a estrutura social está incutida em seus gostos de tal forma que ocorre a tentativa de rompimento com o padrão de feminilidade, mas nem sempre isso se efetiva. Ou seja, apesar da consciência da pressão social a que estão sujeitas, essas mulheres internalizaram práticas tidas como femininas e não as identificam como tal. (BOURDIEU, 2017)

As entrevistas apresentam duas direções: ora se vê sucesso na ruptura com o padrão hegemônico, ora observa-se a valorização dele. A maioria das entrevistadas aboliu totalmente o uso de produtos cosméticos industrializados e diz não usar maquiagem ou ter cuidados especiais com os cabelos. Elas não demonstram preocupação com a visão dos outros em relação à aparência, por que acreditam que sua beleza está no bem-estar e na plenitude que conquistaram a partir do veganismo. Algumas mulheres, contudo, se

mantêm veganas, mas não abrem mão das práticas corporais tradicionais. Assim sendo, permanecem usando cosméticos e maquiagens não veganas e alisando os cabelos. Karine é um exemplo de mulher que manteve essa conduta, apesar da preocupação com os animais. Mas, de posse da totalidade das entrevistas, é importante ressaltar que Karine é minoria entre as entrevistadas: a maioria deixou de consumir produtos não-veganos. A maioria demonstra consciência de que os padrões hegemônicos de beleza estão presentes na sociedade. Essa postura, que por vezes pode vir acompanhada da falta de uma autocrítica, possibilita sua convivência com o próprio corpo de forma menos conflitante. No geral, a pesquisa mostrou que a mulher vegana busca adaptações para conseguir negociar identidades por vezes conflitantes: ser mulher e ser vegana. Ora, a modernidade é caracterizada pela multiplicidade e fragmentação de identidades: “O sujeito, previamente vivido como tendo uma identidade unificada e estável, está se tornando fragmentado; composto não só de uma única, mas de várias identidades, algumas vezes contraditórias ou não resolvidas.” (HALL, 2017, p.11) Como lidar, então, com essas identidades conflitantes?

Nesse sentido, cabe evocar o pensamento de Goldenberg (2010), antropóloga que apresenta conclusões importantes em relação às mulheres e aos mercados em que estão inseridas, nos quais o corpo é a moeda de troca. Ela diz que o mercado sexual e de casamentos é mais importante para mulheres mais novas. E os dados coletados para o presente trabalho reiteram isso. As entrevistadas apresentam dois padrões distintos. As mais novas têm mais preocupação com a aparência. Entre o uso de maquiagem vegana (cara e sem muita variedade de marcas) e o uso de maquiagem “comum”, optam pelas últimas. Argumentam, no entanto, que buscam sempre marcas *cruelty-free*. Já as mulheres mais velhas e/ou casadas e/ou com filhos, apresentam uma maior liberdade em relação à aparência, o que se coaduna com o que fora defendido por Goldenberg (2010). Por isso, demonstram maior disponibilidade para aderir ao veganismo no que concerne aos cuidados corporais em geral.

Considerando ainda a teoria de Goldenberg acerca do corpo como capital, o homem entrevistado apresenta grande abertura para aderir ao veganismo no que diz respeito ao cuidado corporal. Isso nos aponta, a princípio, que dada a sua posição privilegiada no mercado sexual e de casamento (unicamente por ser homem), o mesmo teria maior margem de manobra para estender o veganismo aos cuidados corporais. Ou seja, por ser homem, gozaria da mesma liberdade experimentada pelas mulheres mais velhas, casadas ou com filhos.

Sob esse mote, as mulheres veganas mais velhas/casadas/com filhos apresentam uma conjugação de duas condições que causam impacto direto na sua percepção dos padrões hegemônicos de beleza: a liberdade advinda da saída do mercado sexual/ de casamento e a opção pela filosofia vegana. Uma frase de Vigarello ajuda a compreender o que se passa com essas mulheres: “ser belo ou bela não significa mais se parecer com alguma coisa ou com alguém, mas se sentir bem em seu próprio corpo, encontrar os produtos que convenham e correspondam à sua própria personalidade” (VIGARELLO, 2006, p. 184). Observou-se que as mulheres veganas fazem opções de acordo com o que lhes parece mais conformado com suas convicções e prioridades, sem prejuízo de escolha. As opções realizadas refletiriam seu *habitus*:

O corpo social é o corpo do indivíduo portador do *habitus*, uma vez que as disposições incorporadas moldam o corpo a partir das condições materiais e culturais. Esse é o processo de socialização, produzindo um ser individual forjado nas e pelas relações sociais, fazendo da própria individualização um produto da socialização. Por isso a noção de *habitus* articula o individual e o coletivo e engloba o corpo, porque, enquanto disposição, passa a orientar as práticas corporais que traduzem uma maneira de ser no mundo. (CATANI, 2017, p.133)

A relevância das práticas corporais das veganas, em última instância, se revela nas interações entre indivíduo e sociedade. A partir dos cuidados que a vegana estabelece com o corpo, podemos inferir expressões estéticas, éticas e políticas. Como argumenta Schulte: “Como pensar que nossa mais evidente expressão física, nosso corpo, vestido pela cultura e estetizado pela moda, não possa desempenhar um papel importante na expressão da nossa ética? “(SCHULTE, 2015, p.14) É importante frisar que essa dimensão estética muitas vezes é vista como algo de pouca importância, sem profundidade. No entanto, ela influencia e é influenciada por todos os outros espaços simbólicos, denotando expressões éticas, políticas e religiosas. No caso das veganas, a dimensão estética se coaduna com as demais esferas, o que a torna um espaço de negociação, porque demanda um cuidado na sua construção. O vestir e a aparência precisam se alinhar com a filosofia vegana, o que não é tarefa de mero embelezamento.

A seguir, também vale fazer menção do ecofeminismo (ROSENDO, 2015), que apresenta argumentos que ajudam a elucidar ainda mais o caso das veganas. Para Rosendo, feminismo e ética ambiental são indissociáveis, uma vez que são categorias oprimidas historicamente pela dominação. O ecofeminismo defende que ambos têm um histórico de subordinação a partir da estrutura antropocêntrica e machista da sociedade

vigente. Nesse sentido, a mulher vegana seria duplamente dominada: por ser mulher e por fazer da ética ambiental um dos pilares de sua vida. O ecofeminismo argumenta ainda que as mulheres, por serem, em si, um ecossistema capaz de gerar outras vidas, têm predisposição a compreender a estrutura sistêmica da natureza e tendem a ser mais sensíveis à sua preservação. Esse argumento pode lançar luz aos dados apresentados em relação à superioridade do número de mulheres veganas em relação aos homens. (ROSENDO, 2015)

É possível notar ainda que existe uma coesão entre os veganos. Há uma empatia entre os membros dessa “comunidade”, possivelmente derivada da postura ética por eles compartilhada. Nos grupos de veganos das redes sociais (*Facebook*) dos quais participo – Veganos bh, Ogras veganas, Veganos Brasil, Veganos pobres (e existem muitos outros) –, há variadas dicas e alertas sobre o que o vegano pode ou não fazer. Muitos entrevistados se referem à prática vegana como um processo no qual sempre é preciso abrir mão de mais coisas e realizar mudanças nas práticas adquiridas anteriormente. É possível afirmar, nesse sentido, que o vegano precisa estar em contato com outros veganos para troca contínua de informações, não só acerca da alimentação. Eles precisam de informações sobre os produtos de limpeza que podem ser utilizados, produtos de higiene, de beleza, marcas que não testam em animais... ou seja, aqueles que são conhecidos como produtos “liberados” para consumo. Por mais que o vegano já tenha familiaridade com as práticas alimentares, sempre há novas informações, novas marcas e novas restrições. É um processo dinâmico, que resvala na posição política da comunidade em relação à conduta dos fabricantes e em relação ao modo como estes se aproximam da filosofia do veganismo. Por isso, as redes sociais se revelam como de fundamental importância porque não só trazem as regras mais aceitas, como também realizam o apoio aos veganos em transição. A entrevistada Rosângela, por exemplo, ressaltou a dificuldade encontrada ao fazer a transição sozinha. Outros entrevistados também falaram da importância da internet para construir conhecimento acerca do veganismo, estabelecer redes de relações e conseguir apoio durante a transição.

O veganismo também se revelou um canal para conhecer outros movimentos que prezam pelo cuidado com o planeta, notadamente, o “Consumo consciente”, o “Programa lixo zero”, o “minimalismo”, entre outros. Todos foram elencados pelos entrevistados como consequências do veganismo. A preocupação com a sustentabilidade, a produção de lixo e o consumismo mostrou-se relevante em todos os entrevistados após a transição.

Outro ponto importante apresentado de forma recorrente nas entrevistas é a quantidade de homens e mulheres veganos. As entrevistadas reafirmam que a maioria é dos veganos é mulher. No entanto, o homem entrevistado traz uma visão completamente diferente do que se pretendia constatar. Por isso, seus dados poderão ser melhor explorados e complementados em futuras pesquisas. Quanto ao empreendedorismo feminino, todas as entrevistadas concordam ao dizer que as mulheres apresentam maior participação na criação de empresas veganas

## CONCLUSÃO

A presente pesquisa partiu da premissa de que a vida moderna nos apresenta uma série de tensões para as quais ainda buscamos soluções. Entre as possibilidades de amenizar essas tensões, elencamos vários movimentos que surgiram nas últimas décadas, entre eles o veganismo.

O veganismo se pauta em uma ética chamada de biocêntrica, ou seja, parte da prerrogativa de que os homens não devem dispor da vida de nenhum animal em benefício próprio. (SINGER, 2010) Mais que uma dieta, o veganismo se revelou um estilo de vida ou, como um entrevistado pontuou: “é um ativismo”. E essa filosofia mostrou ajudar os entrevistados a lidar com a modernidade e suas dificuldades. Os entrevistados demonstraram sentir um pertencimento à comunidade vegana, algo que dá sentido e suporte aos seus atos.

Em relação aos cuidados com o corpo, apesar de nem todas as mulheres entrevistadas apresentarem as mesmas opiniões, a maioria se revela menos conectada ao padrão hegemônico de beleza. As veganas deslocam a noção de beleza para algo subjetivo, como o bem-estar, a plenitude e a saúde. A maioria das entrevistadas não manifestou preocupação com o peso, nem cuidados especiais como alisamento, pintura de unhas etc. Apenas Karine mostrou uma preocupação maior com os padrões de beleza hegemônicos. As mulheres veganas entrevistadas, em sua maioria, apresentam uma relação positiva com o “dever” imposto pelo veganismo em repensar seus hábitos de cuidado corporal.

Os produtos utilizados pelas veganas são, em geral, sem crueldade animal. Muitas produzem seus próprios cosméticos, outras compram de produtores locais. Elas usam um número menor de produtos e optam por deixar seu corpo da forma em que se encontra, sem tentar modificá-lo. Seus cuidados se centram mais em questões de saúde e cuidado consigo do que em buscar atingir um modelo determinado. Elas estão mais voltadas para o próprio corpo do que para o corpo do outro.

Os padrões estéticos hegemônicos ainda têm influência sobre as entrevistadas, visto que elas cumprem parte das exigências esperadas, como cabelos compridos, roupas femininas atuais, um corpo com formas magras. Todas as entrevistadas estão dentro do padrão de classe média branca do Brasil. No entanto, elas realizam um investimento na saúde e no bem-estar, em detrimento da beleza. Nesse sentido, a beleza para essas

mulheres é “mais natural”, muito embora elas ainda sofram influência da sociedade em que estão inseridas.

Portanto, pudemos observar que o veganismo exerce muita influência sobre seus praticantes. Eles descobrem nessa prática ascética uma comunidade quanto à qual sentem pertencimento. Esse sentimento permite que mantenham sua prática e acreditem no veganismo como um agente de mudança do futuro da humanidade, capaz de trazer mais amor e respeito aos animais, ao planeta e, em última instância, também aos seres humanos. Por isso, estão dispostos a negociar o valor que atribuem a convenções sociais. As mulheres veganas demonstram a disposição para rechaçar o padrão hegemônico de beleza, em nome do bem maior que o veganismo representa em suas vidas, muito embora nem sempre consigam fazê-lo.

## BIBLIOGRAFIA

ADELMAN, Miriam; RUGGI, Lennita. Corpo, identidade e a política da beleza. *Gênero*, Niterói, v.7, n.2, p.39-63, 1 sem. 2007.

ADAMS, Carol J. A política sexual da carne: uma teoria feminista-vegetariana. Tradução de Cristina Cupertino. 2 ed (especial de 25 anos) São Paulo: Alaúde editorial, 2018.

ALMEIDA, Talita Leão de. “Uma beleza que vem da tristeza de se saber mulher”: Representações Sociais do Corpo Feminino. 2009. 183 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações). UNB. Brasília.

ANDA. Holanda pretende se tornar o primeiro país vegano do mundo. <https://www.anda.jor.br/2018/04/holanda-pretende-se-tornar-o-primeiro-pais-vegano-do-mundo-ate-2030/>

BAUMAN, Zigmunt. Vida para consumo: a transformação das pessoas em mercadorias. Tradução Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2008.

\_\_\_\_\_. Tempos Líquidos. Tradução Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007.

BARBOSA, Livia. Sociedade de Consumo. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2004.

BEAUVOIR, Simone de. O segundo sexo: fatos e mitos. Tradução Sergio Milliet. 3 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2016.

BENJAMIN, Walter. Obras escolhidas: magia e técnica, arte e política. Vol.1. 8 ed. São Paulo: Brasiliense, 2012.

BERGER, Peter. A dessecularização do mundo: uma visão global. *Religião e Sociedade*, v.21, n.1, 2001, p.9-23.

BOURDIEU, Pierre. A distinção: crítica social do julgamento. Tradução Daniela Kern, Guilherme J. F. Teixeira. Porto Alegre: Zouk, 2017.

\_\_\_\_\_. A dominação masculina. Tradução Maria Helena Kuhner. Rio de Janeiro: Bestbolso, 2014.

CAMPOS, Veridiana Parahyba. Beleza, construção do self e reflexividade entre as mulheres. *Mediações*, Londrina, v.14, n.2, p.145-161, jul/dez. 2009.

..... Beleza, feminilidade e reflexividade: um estudo sobre a mediação agência-estrutura por mulheres intelectuais. 2010. 153p. Dissertação (Mestrado em Sociologia) UFPE, Recife.

CASTRO, Ana Lúcia de. Indústria da beleza: uma abordagem sócio antropológica do culto ao corpo na cultura contemporânea. *Latitude*, Maceió, v.4, n.1, 2010.



CATANI, Afrânio Mendes et al. Vocabulário Bourdieu. 1 ed. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2017.

CORBIN, Alain; COURTINE, Jean-Jacques; VIGARELLO, Georges. História do corpo: As mutações do olhar: o século XX. Tradução e revisão Ephraim Ferreira Alves. 2 ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2008.

COWSPIRACY. Direção: Kip Andersen. EUA, 2014. 85 min.

DEL PRIORI, Mary; AMANTINO, Márcia (org). História do corpo no Brasil. São Paulo: Edunesp, 2011.

DEL PRIORI. Corpo a corpo com a mulher: Pequena história das transformações do corpo feminino no Brasil. Rio de Janeiro: Ed. Senac, 2000.

ELIAS, N. O processo civilizador: Uma história dos costumes. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1994, v I.

GREEN ME. Cresce em 600% o número de veganos nos Estados Unidos. <https://www.greenme.com.br/alimentar-se/vegetariano-e-vegano/6357-cresce-numero-de-pessoas-veganos> Acesso em 18/05/2018

GOLDENBERG, Miriam. O corpo como capital. São Paulo: Estação das Letras e Cores, 2010.

\_\_\_\_\_. Gênero e corpo na cultura brasileira. *Revista de Psicologia Clínica*, Rio de Janeiro, vol.17, n.2, p.65-80, 2005.

HALL, Stuart. A identidade cultural na pós-modernidade. Tradução de Tomaz Tadeu da Silva e Guacira Lopes Louro. Rio de Janeiro: Lamparina, 2015.

INSTITUTO BANCO PALMAS. O que é um banco comunitário. <http://www.institutobancopalmas.org/o-que-e-um-banco-comunitario/> Acesso em 22/03/18

LE BRETON, David. A sociologia do corpo. Tradução de Sonia Fuhrmann. 6 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.

LINHARES, Taiane. Veganismo: valores e práticas de uma nova ética de consumo. In: *XV Congresso Brasileiro de Sociologia*, GT Consumo e Cidadania, Curitiba, 2011.

LIPOVETSKI, Gilles. O império do efêmero: a moda e o seu destino nas sociedades modernas. São Paulo: Companhia das Letras, 1989.

LIPOVETSKI, Gilles; SERROY, JEAN. A cultura-mundo: resposta a uma sociedade desorientada. Tradução Maria Lúcia Machado. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

LOPES, Anelisa. Coworking e coliving. <http://emails.estadao.com.br/blogs/meu-primeiro-ape/coworking-e-coliving-vao-definir-conceito-de-trabalho-e-moradia-no-futuro/> Acesso em 22/03/18

MARWICK, Arthur. Uma história da beleza humana. Tradução Luiz A. de Araujo. São Paulo: Editora Senac, 2009.

MAUSS, Marcel. As técnicas corporais. In: Sociologia e Antropologia, com uma introdução a obra de Marcel Mauss, de Claude Lévi-Strauss. Tradução de Lamberto Puccinelli. São Paulo, EPU, 1974.

MARIZ, Cecília. *Secularização e dessecularização: comentários a um texto de Peter Berger*. Religião e sociedade, v.21, n.1, 2001, p.24-39.

MIRANDA, Bruna. O que é o slow living? <https://reviewslowliving.com.br/slow-living/>. Acesso em 22/03/18

NASCIMENTO, Maria Emmanuele Rodrigues. E essa vontade de virar imagem... As relações entre a beleza real e a beleza da moda. *Modapalavra e-periódico*, Ano 3, n.5, jan-jun 2010, p.29-45.

SCHINAIDER, Anelise. et al. O estado da arte do consumo vegano na produção científica internacional. *SciELO*, 2018.

SCHULTE, Neide Kohler. Reflexões sobre moda ética: contribuições do biocentrismo e do veganismo. Florianópolis: Ed. da UDESC, 2015.

SENADO FEDERAL. Projeto de lei que veda o uso de testes em animais para cosméticos. <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2017/03/22/projeto-que-veda-uso-de-animais-em-teste-para-cosmetico-e-aprovado-em-comissao>  
Acesso em 18/05/2018

SIMMEL, Georg. A metrópole e a vida mental. Tradução Sergio Marques dos Reis. In: O fenômeno urbano. (org. Gilberto Velho). Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1973.

SINGER, Peter. Libertação Animal. Tradução Marly Winckler, Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2010.

SOCIEDADE BRASILEIRA VEGETARIANA. O que é ser vegetariano. <https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/o-que-e> Acesso em 18/05/2018

SOUZA, Robson Fernando de. Veganismo: as muitas razões para uma vida mais ética. 2 ed. Recife: Edição do Autor, 2018.

ROSENDO, Daniela. Filosofia Ecofeminista. Revista Diversitas. Ano 4, n. 5, Out. 2015 – Mar. 2016. (USP)

THE TRUE COST. Direção: Andrew Morgan. EUA, 2015. 92 min.

VIGARELLO, Georges. História da Beleza. Tradução Leo Schlafman. Rio de Janeiro: Ediouro, 2006.

WEBER, Thorsten. A Teoria da Classe Ociosa. Trad. Olívia Krähenbühl. São Paulo: Atica, 1974. (Os pensadores).

WEBER, Max. Ensaio de Sociologia. Rio de Janeiro: Zahar, 1982.

WIKIPEDIA. Lista de veganos famosos. [https://pt.wikipedia.org/wiki/Lista\\_de\\_veganos](https://pt.wikipedia.org/wiki/Lista_de_veganos)  
Acesso em 22/03/18

WHAT THE HEALTH. Direção: Kip Andersen. EUA, 2017. 92 min.

## APÊNDICE A - Modelo de Questionário de Entrevista

Nome

Idade

Escolaridade

Como se interessou pelo veganismo?

Há quanto tempo deixou de comer carne? Foi vegetariana?

Há quanto tempo se tornou vegana? Como foi a transição?

Você teve dificuldades sociais em razão do veganismo?

Como o veganismo influencia sua vida além da alimentação? O que mudou

Em relação aos cuidados com seu corpo, o que mudou?

Você só usa cosméticos veganos?

Há alguma diferença entre os cosméticos veganos e os comuns? Quais?

O que é beleza para você?

Você se considera uma mulher bonita?

Qual a relevância de cuidar do corpo/beleza para você?

Depois de se tornar vegana, você notou alguma diferença no interesse de possíveis parceiros?

Você acha que o veganismo modifica a dinâmica dos relacionamentos?

É mais difícil namorar um vegano (a)?

**APÊNDICE B - Tabela comparativa dos entrevistados**

<i>ENTREVISTADO</i>	<i>IDADE</i>	<i>TEMPO DE VEGANISMO</i>	<i>CONSOME APENAS PRODUTOS VEGANOS</i>
<i>KARINE</i>	<i>29 ANOS</i>	<i>2 ANOS</i>	<i>NÃO</i>
<i>VAL</i>	<i>32 ANOS</i>	<i>1 ANO</i>	<i>SIM</i>
<i>MONIQUE</i>	<i>50 ANOS</i>	<i>32 ANOS</i>	<i>SIM</i>
<i>ANA</i>	<i>25 ANOS</i>	<i>1 ANO</i>	<i>SIM</i>
<i>IASMIN</i>	<i>23 ANOS</i>	<i>3 ANOS</i>	<i>SIM</i>
<i>GEORGIANA</i>	<i>44 ANOS</i>	<i>2 ANOS</i>	<i>SIM</i>
<i>ANA FLÁVIA</i>	<i>25 ANOS</i>	<i>3 ANOS</i>	<i>SIM</i>
<i>FLAVIANA</i>	<i>32 ANOS</i>	<i>10 ANOS</i>	<i>SIM<sup>23</sup></i>
<i>CELINA</i>	<i>40 ANOS</i>	<i>5 ANOS</i>	<i>SIM</i>
<i>ROGÉRIO</i>	<i>30 ANOS</i>	<i>1 ANO E MEIO</i>	<i>SIM</i>
<i>ROSÂNGELA</i>	<i>57 ANOS</i>	<i>11 ANOS</i>	<i>SIM</i>

---

<sup>23</sup> É importante ressaltar que Flaviana utiliza produtos sem selo vegano, se souber que a empresa não testa em animais.

ANEXO - Eventos veganos<sup>24</sup>

<sup>24</sup> Fonte: Facebook





