

Vegetarianismo e veganismo: a expansão rápida de uma nova filosofia alimentar no Brasil

Vegetarianismo y veganismo: la expansión rápida de una nueva filosofía alimentaria en Brasil

Vegetarianism and veganism: the fast expansion of a new food philosophy in Brazil

Miguel Mundstock Xavier de Carvalho¹

RESUMO

O artigo apresenta um panorama da história do vegetarianismo, especialmente no Ocidente, a fim de contextualizar a virtual inexistência dessa tradição no Brasil, praticamente até o início do século XXI. Essa seção do artigo é importante para demonstrar que não se trata de um modismo ou invenção das últimas décadas, mas de algo que tem raízes profundas no pensamento Ocidental. Em seguida como objetivo principal do estudo, são apresentadas, as razões para a notável expansão do vegetarianismo no Brasil nas últimas duas décadas. A metodologia é a análise de cunho predominantemente qualitativo, através da experiência pessoal e revisão de literatura. Como resultados, discutem-se os fatores contribuidores para esse fenômeno: a) a expansão da pesquisa científica/acadêmica favorável ao vegetarianismo; b) expansão da internet e da educação superior; c) criação da Sociedade Vegetariana Brasileira (2003) e outros grupos ativistas. Como conclusão, aponta-se para a provável expansão do vegetarianismo nas próximas décadas, tendo em conta os fatores analisados e vantagens específicas da geografia do Brasil.

Palavras-chave: Vegetarianismo no Brasil; Veganismo no Brasil; Vegetarianismo no século XXI; Expansão Vegetariana; Popularização do Vegetarianismo.

ABSTRACT

The article presents an overview of the history of vegetarianism, especially in the West, in order to contextualize the virtual inexistence of this tradition in Brazil, practically until the beginning of the 21st century. This section of the article is important to demonstrate that it is not a fad or invention of the last few decades, but something that has deep roots in Western thought. Then, as the main objective of the study, the reasons for the remarkable expansion of vegetarianism in Brazil in the last two decades are presented. The methodology is predominantly qualitative analysis, through personal experience and literature review. As a result, the contributing factors to this phenomenon are discussed: a) the expansion of scientific/academic research favorable to vegetarianism; b) expansion of the internet and higher

¹ Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Campus Laranjeiras do Sul. Paraná, Brasil. E-mail: miguelmxdecarvalho@gmail.com

education; c) creation of the Brazilian Vegetarian Society (2003) and other activist groups. In conclusion, we point to the probable expansion of vegetarianism in the coming decades, taking into account the factors analyzed and specific advantages of the geography of Brazil.

Keywords: Vegetarianism in Brazil; Veganism in Brazil; Vegetarianism in the 21st Century; Vegetarian Expansion; Popularization of Vegetarianism.

RESUMEN

El artículo presenta una visión general de la historia del vegetarianismo, especialmente en Occidente, para contextualizar la inexistencia virtual de esta tradición en Brasil, prácticamente hasta principios del siglo XXI. Esta sección del artículo es importante para demostrar que no es una moda o invención de las últimas décadas, sino algo que tiene raíces profundas en el pensamiento occidental. Luego, como objetivo principal del estudio, se presentan las razones de la notable expansión del vegetarianismo en Brasil en las últimas dos décadas. La metodología es predominantemente el análisis cualitativo, a través de la experiencia personal y la revisión de la literatura. Como resultado, se discuten los factores que contribuyen a este fenómeno: a) la expansión de la investigación científica / académica favorable al vegetarianismo; b) expansión de internet y educación superior; c) creación de la Sociedad Vegetariana Brasileña (2003) y otros grupos activistas. En conclusión, señalamos la probable expansión del vegetarianismo en las próximas décadas, teniendo en cuenta los factores analizados y las ventajas específicas de la geografía de Brasil.

Palabras Clave: Vegetarianismo en Brasil; Veganismo em Brasil; Vegetarianismo en el siglo XXI; Expansión Vegetariana; Popularización del Vegetarianismo.

Introdução: quantos vegetarianos tem o Brasil?

Em primeiro lugar, eu gostaria de dizer que eu sou vegetariano desde 2005, portanto são 15 anos, e nesse tempo eu tenho feito vários estudos científicos e filosóficos sobre esse tema, e também tenho verificado a minha volta o grande crescimento do interesse e da curiosidade por esse assunto, inclusive entre os meus alunos. E tenho visto também como tem aumentado o número de opções vegetarianas, veganas, de restaurantes, nos supermercados, e de produtos em geral. Igualmente tenho visto nas redes sociais na internet um grande aumento da discussão e do próprio número mesmo de vegetarianos.

Vamos começar essa discussão com uma tabela que mostra o número de vegetarianos em vários países (Tabela 1). Essa tabela foi elaborada por Claus Leitzmann e publicada no The American Journal of Clinical Nutrition em 2014, e

mostra como a Índia, por exemplo, é um país que tem 35% da sua população como vegetariana, onde estão a maioria dos vegetarianos do mundo todo ⁽¹⁾.

Tabela 1 - Número de vegetarianos em países selecionados

País	População (milhões)	Número de vegetarianos (milhões)	Proporção de vegetarianos (%)
Índia	1.260	450	35
Itália	61	5,9	9
Grã-Bretanha	63	5,4	9
Alemanha	82	7,4	9
Holanda	17	0,7	4
Estados Unidos	320	12,1	4
Canadá	35	1,3	4
Áustria	8	0,25	3
Suíça	8	0,23	3
França	64	1,2	2

Fonte: Claus Leitzmann ⁽¹⁾

Em seguida podemos verificar na tabela os países europeus como Itália, Grã-Bretanha e Alemanha, com 9%. Mesmo os EUA contam com 4% da sua população, levando em conta que eles são também uma referência no consumo de carne. O autor advertiu em nota da tabela que Leste Europeu, África e América do Sul na sua maior parte esse índice é menor do que 1%. O Brasil não aparece nessa tabela, mas pode-se perceber pelo exemplo desses países como a filosofia e a prática alimentar vegetariana tem um potencial de se expandir bastante no país, considerando as muitas características favoráveis do clima e da geografia de modo geral, que coloca o Brasil em vantagem nas possibilidades de produção de vegetais e na diversidade de alimentos.

Na internet circula uma suposta pesquisa Ibope mostrando que o Brasil teria 14% da população se declarando vegetariana, mas isso não é verdade, se nós nos damos ao trabalho de prestar atenção a nossa volta, os nossos amigos, colegas, familiares, e também o número de opções vegetarianas em restaurantes, supermercados etc ⁽²⁾. Mas, de qualquer maneira, é muito visível o aumento do

interesse por esse tema. As grandes empresas de alimentos já perceberam isso e estão cada vez mais de olho nesse nicho de mercado, como Seara, Burger King e Subway.²

Empresas que desejam vender para vegetarianos e que muitas vezes até faziam e ainda fazem a promoção do consumo de carne. É importante ter em mente que não necessariamente os vegetarianos precisam dessas empresas para ter alimentos vegetarianos saborosos, nutritivos e de qualidade, ao considerar-se o papel das pequenas indústrias e das pequenas empresas, que representam oportunidades profissionais para campos como Engenharia de Alimentos, Agronomia e outras áreas.

Portanto, embora não tenhamos dados confiáveis sobre o número real de vegetarianos existentes no Brasil, existem indícios esparsos que no seu conjunto revelam uma grande expansão dessa filosofia alimentar no país nos últimos 20 anos. Indícios esses que serão discutidos mais à frente no artigo.

Metodologia

O estudo seguiu uma análise de cunho predominantemente qualitativo, alicerçando-se na experiência pessoal e na revisão de literatura, ao procurar conectar a literatura internacional sobre a história do vegetarianismo com a análise da realidade nacional. São apresentadas explicações para as razões da expansão rápida do vegetarianismo no Brasil nas duas primeiras décadas do século XXI. Numa primeira seção é feita uma breve exposição histórica do vegetarianismo, mostrando como ele tem uma tradição muito antiga, e, portanto, não pode ser confundido com um simples modismo dos tempos atuais. E na seção seguinte, apresentam-se explicações sobre porque o vegetarianismo aumentou bastante no Brasil nos últimos 20 anos, e também porque há razões para acreditar que ele deverá continuar se expandindo ao longo das próximas décadas.

² Merece ser lembrado aqui também a popularização de hambúrgueres de carne vegetal, como o Futuro Burger.

Discussão: A longa tradição vegetariana (Vegetarianismo na longa duração)

É interessante estudar a história do vegetarianismo e perceber o quão antigas são as ideias vegetarianas, o quanto a ideia de respeito e compaixão pelos animais e a ideia de se abster de carne fazem parte de uma tradição milenar que existe tanto no Ocidente quanto no Oriente. No Oriente, o vegetarianismo se conecta ao hinduísmo, ao jainismo e linhas do budismo que pregam a rejeição a carne. Vários autores já discutiram a centralidade do conceito de *ahimsa*, o conceito da não violência, nessas tradições religiosas ⁽³⁾ ⁽⁴⁾ ⁽⁵⁾. No Ocidente, a tradição vegetariana desde a Antiguidade Clássica é representada por filósofos como Pitágoras, famoso pelo seu teorema matemático, no século VI antes da Era Comum, e também por Plutarco e Porfírio. Na Antiguidade, tanto no Oriente quanto no Ocidente, as ideias vegetarianas estavam bastante associadas ao misticismo, a ideia de purificação espiritual, concepção que chega até os nossos dias, ao considerarmos que muitos vegetarianos da atualidade ainda se inspiram nessas percepções para embasar a sua prática vegetariana.

Por uma série de razões o vegetarianismo enquanto filosofia acabou sendo uma tradição minoritária de pensamento, especialmente no Ocidente: pela concorrência com outras visões de mundo, com outras formas de como encarar os animais, mas também por questões práticas. A dependência dos animais no passado era muito maior do que hoje, considerando por exemplo os papéis desempenhados no passado pelos animais nos trabalhos agrícolas, na guerra, transporte, pequenos engenhos ou na extensa utilização do cavalo para vários fins, como exemplo específico. Existia também uma grande dependência no passado em relação ao couro e a lã, enquanto hoje há vários sintéticos substitutos para esses produtos. Portanto, era muito difícil para o vegetariano da Antiguidade ter uma coerência entre os ideais de respeito pelos animais num contexto social e econômico em que a utilização e exploração dos animais eram muito visíveis em toda parte ⁽³⁾ ⁽⁵⁾.

Isso explica por que há uma grande estagnação, embora sem ter desaparecido completamente, do vegetarianismo no pensamento ocidental por séculos. Um novo impulso significativo ocorrerá no Iluminismo, no século XVIII, com um grande avanço da reflexão moral e intelectual de modo geral em várias áreas,

incluindo aí não só a crueldade com os animais e o vegetarianismo, mas como é bem sabido, no questionamento de práticas como a escravização dos africanos, o despotismo dos monarcas absolutos, a proposição da igualdade de gênero, o questionamento das punições cruéis e da tortura, entre outros temas ⁽⁶⁾. Nesse contexto, pensadores como Rousseau e Voltaire discutiram e se interessaram pelos argumentos vegetarianos, mas sem ser praticantes efetivos. É preciso ter em mente que na Europa do século XVIII havia uma grande dificuldade para a produção de frutas e verduras frescas, o que tornava especialmente difícil a vida dos vegetarianos daquela época ^{(3) (7)}.

No século XIX ocorreu um aumento do interesse pelo vegetarianismo, especialmente na Inglaterra e na Alemanha, dois países que desenvolveram muito essa filosofia a partir de então ^{(7) (8)}. Na Inglaterra foi criada a primeira Sociedade Vegetariana, em 1847, também pela influência da Índia e do imperialismo britânico, que favoreceram um intercâmbio de ideias e pessoas, onde os britânicos tomaram conhecimento de sociedades inteiras que viviam sem carne. Esse contexto associado ao avanço da cultura letrada do iluminismo, favorece a expansão do interesse pela prática alimentar do vegetarianismo na Inglaterra ⁽⁵⁾.

No século XX ocorreu a criação da palavra *vegan* (em inglês), por Donald Watson, fundador da primeira Sociedade Vegana, com a intenção de excluir todos os alimentos de origem animal, como laticínios e ovos, que ainda estavam presentes na alimentação vegetariana até então. Portanto será uma nova palavra na língua inglesa – e posteriormente também uma recente palavra na língua portuguesa (*vegana*). Mas é importante ter em mente que a ideia de não se alimentar de nenhum alimento de origem animal é muito mais antiga do que o século XX ^{(3) (5)}.

Resultados - Brasil: uma jovem e promissora tradição vegetariana emergente

O Brasil ficou a margem desses desenvolvimentos, pois a colonização portuguesa e as culturas indígenas e africanas, formadoras de grande parte das nossas heranças históricas, originam-se de tradições que não enfatizavam o vegetarianismo, como é sabido. Portanto, o Brasil teve uma fraca influência das ideias iluministas que discutiram o vegetarianismo, com alguns poucos e raros pensadores ou pessoas excêntricas que esposaram as ideias vegetarianas ⁽⁹⁾.

Isso só começou a mudar nas décadas de 1960 e 1970, no contexto da contracultura e do movimento ecológico, onde a efervescência cultural resultante de questionamento da sociedade, dos jovens e do *rock and roll*, direcionaram preocupações com a natureza, a alimentação saudável e vários tipos de pensamentos esotérico associados. Essa Nova Era favorece as primeiras experiências vegetarianas para um grande número de pessoas, constituindo-se no primeiro impulso significativo do vegetarianismo no Brasil, mas ainda uma minoria muito pequena, isolada e desarticulada. Ao mesmo tempo, em paralelo a esse desenvolvimento, há um crescimento no consumo de carne, associado a Revolução Verde ⁽¹⁰⁾ ⁽¹¹⁾.

Mas a partir do início do século XXI é que ocorreu um grande aumento do número de vegetarianos no Brasil. Um aumento que aponta para uma tendência mais expressiva e sólida, no sentido de que se formou uma base social significativa para a criação de uma verdadeira tradição vegetariana. Para explicar essa verdadeira explosão vegetariana brasileira – e também ocorrendo em vários países do mundo - do início do século XXI, a seguir listam-se três fatores contribuidores:

- a. a expansão da pesquisa científica/acadêmica favorável ao vegetarianismo
- b. expansão da internet e da educação superior
- c. criação da sociedade vegetariana brasileira (2003) e outros grupos ativistas

Quanto ao primeiro fator (a), podemos dizer que este foi de extrema importância, principalmente na área da Nutrição, pois historicamente predominou o senso comum de que a carne seria um alimento essencial para a saúde humana. Do ponto de vista científico, esse senso comum vem sendo debatido desde o século XIX com bastante atenção, mas embora os vegetarianos contassem com alguns defensores na comunidade médica e científica, em geral a abstenção de carne era condenada. Somente a partir dos anos 1980 começaram a aumentar o volume e consistência da pesquisa científica sobre a alimentação vegetariana, devido, inclusive, ao próprio aumento do número de vegetarianos em países desenvolvidos, o que oportunizou a avaliação do status de saúde e nutricional dessas populações ⁽¹⁾ ⁽¹²⁾ ⁽¹³⁾. Portanto, desde essa década existem pesquisas bem fundamentadas que

confirmam a antiga ideia de que a alimentação vegetariana é saudável e adequada para o organismo humano.

Essas pesquisas podem ser bem avaliadas no seu conjunto através das *position papers* publicadas pela ADA (American Dietetic Association) desde essa época até mais recentemente, e que afirmam que tanto a alimentação (ovolacto) vegetariana como a vegana são adequadas, desde que bem planejadas, para todas as fases da vida, incluindo gravidez, lactação, infância, adolescência, velhice e também para atletas ⁽¹⁴⁾. Então, a igualmente antiga ideia de que carne é um alimento fundamental para a saúde vem sendo demolida com bastante consistência científica desde os anos 1980. Apesar disso, ainda podem ser encontrados muitos médicos e nutricionistas que tiveram uma formação mais antiga e que ainda repetem o antigo paradigma, pois as escolas médicas e de nutrição, demoraram para adaptarem-se aos conceitos vegetarianos das pesquisas científicas mais atualizadas.

Um marco da popularização da nutrição vegetariana no Brasil foi a publicação em 2006 do livro “Alimentação sem Carne”, de Eric Slywitch. Esse foi o primeiro livro em português bem embasado cientificamente sobre a adequação nutricional da alimentação vegetariana ⁽¹⁵⁾.

Na área ambiental, pesquisas científicas se avolumaram nas décadas recentes relatando os enormes impactos da pecuária, o que comporá esse cenário de pesquisas científicas favoráveis ao vegetarianismo.³ Num planeta cada vez mais superpovoado pelos humanos, a pecuária tem ocupado um espaço e um consumo de recursos cada vez maior, e inclusive colaborando para o surgimento de doenças transmissíveis para humanos. Revistas científicas importantes como a Nature e os Anais da Academia Nacional de Ciência dos Estados Unidos publicaram resultados de pesquisa mostrando como o vegetarianismo causa um impacto muito menor ao meio ambiente, incluindo aí na questão das mudanças climáticas ⁽¹⁷⁾ ⁽¹⁸⁾.

Nas ciências humanas e na filosofia, um marco no país foi a publicação em 2004 da primeira edição brasileira do livro “Libertação Animal”, do filósofo australiano Peter Singer. Publicado originalmente em 1975, esse livro teve um

³ Um relatório extremamente influente e que é ao mesmo tempo uma expressão desse volume de pesquisa é o “Livestock’s Long Shadow”, da FAO ⁽¹⁶⁾.

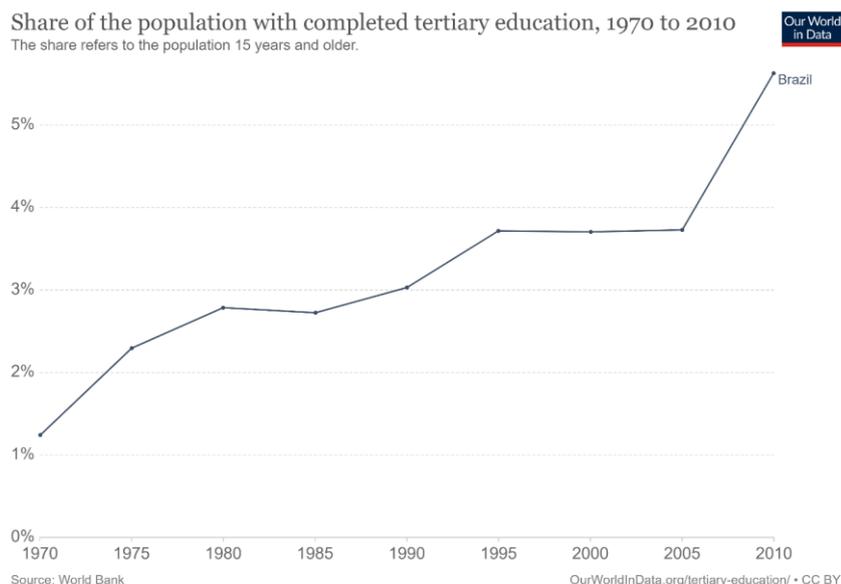
impacto muito grande no vegetarianismo na Europa e na América do Norte, e frequentemente essa data é usada como uma referência cronológica para a intensificação do vegetarianismo no Ocidente ⁽³⁾ ⁽¹⁹⁾ ⁽²⁰⁾. A primeira edição brasileira foi traduzida por Marly Winckler, a primeira presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira. Outros filósofos brasileiros que tiveram um impacto significativo no pensamento vegetariano brasileiro recente são Sonia Terezinha Felipe e Carlos Naconecy ⁴ ⁽²⁴⁾ ⁽²⁵⁾.

Quanto ao segundo fator listado (b), a expansão das últimas décadas da internet e da educação superior, certamente foram contribuidores para o aumento do número de vegetarianos no Brasil. A criação de redes sociais a partir de 2004, como Orkut (extinto), Facebook e Instagram, e o YouTube (a partir de 2005), facilitaram a troca de informações e experiências entre os poucos e dispersos vegetarianos existentes no país, o que os aproximou, preparou melhor os argumentos e as práticas, e os ajudou a enfrentar os preconceitos e hostilidades tradicionalmente sofridas pelos vegetarianos. As publicações em inglês oriundas das experiências vegetarianas mais antigas de outros países começaram a circular com muito mais facilidade pelo Brasil, o que reforçou essas tendências. Desde o site www.vegetarianismo.com.br, o primeiro site em língua portuguesa sobre vegetarianismo, criado pela Marly Winckler em 1998, até os dias de hoje, em que estamos muito mais imersos na era digital e nos smartphones, a informação incrementou-se em várias ordens de magnitude, com vários canais do Youtube, páginas em redes sociais e sites diversos dedicados ao vegetarianismo. A popularização do Youtube certamente foi um aspecto a ser destacado, não só pelo surgimento recente de vários youtubers, ou pessoas que gravam palestras (informais) sobre determinados temas, mas principalmente, num momento inicial, pela disseminação de documentários e vídeos relevantes para o avanço do vegetarianismo, como *A Carne é Fraca* (2005), *Terráqueos* (2005) e vários outros.

⁴ Carlos Naconecy trabalhou em conjunto com a Sociedade Vegetariana Brasileira e publicou online o documento “Ética & Vegetarianismo”, em 2015 ⁽²¹⁾. Ainda é oportuno lembrar aqui que a produção acadêmica da filosofia e ciências humanas ligada ao vegetarianismo no Brasil abrange distintas perspectivas teóricas, englobando inclusive pós-modernistas que, como é sabido, costumeiramente negam o papel fundamental da razão e da ciência. Para um exemplo onde podem ser encontradas essas perspectivas, ver a Revista Latinoamericana de Estudios Críticos Animales ⁽²²⁾. Para uma crítica a fundamentação filosófica relacionada ao pós-modernismo na ética animal e vegetarianismo ver Gary Steiner ⁽²³⁾.

É preciso lembrar que a expansão dos bytes significou simplesmente ampliação da informação, inclusive fake news vegetarianas, o que não acompanhou na mesma medida, portanto, o crescimento da informação científica, de qualidade sobre o tema. Mas se a dimensão quantitativa da informação se sobressaiu sobre a qualitativa nesse início de século XXI, esta última dimensão da qualidade também teve uma expansão, embora menos impressionante. A expansão do ensino superior (através do investimento público e privado) é um processo visível no país desde os anos 1990, com uma fatia crescente da população com acesso à educação terciária e inclusive com um grande crescimento da pós-graduação (mestrados e doutorados) e dos intercâmbios acadêmicos com a América do Norte e Europa. Esse aumento da escolarização foi um elemento importante para a ampliação do horizonte cultural e intelectual dos brasileiros para novas ideias e práticas distantes da herança do país, e que ao mesmo tempo, oferecem soluções para antigos problemas, como é o caso do vegetarianismo. A ampliação do ensino superior trouxe mais qualidade para a complexa discussão vegetariana, um aprofundamento das leituras e dos debates sobre o tema (Gráfico 1).

Gráfico 1 – Porcentagem da população brasileira acima de 15 anos de idade com educação terciária completa (1970 a 2010)



Fonte: Max Roser e Esteban Ortiz-Ospina. Our World in Data. (26)

Por fim, como terceiro fator listado (c) para o aumento do vegetarianismo no Brasil, menciona-se a criação da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), em 2003, e outros grupos ativistas, como organizações não governamentais de proteção animal. Esses grupos, espalhados pelo Brasil, foram aos poucos reforçando os outros fatores mencionados, espalhando as ideias vegetarianas e fazendo congressos, campanhas para ajudar na proteção dos animais, a divulgar receitas vegetarianas, incentivar o poder público a adotar políticas de estímulo a alimentação vegetariana, como o programa “Segunda Sem Carne” da SVB e também para fornecer respostas aos ataques aos vegetarianos ocasionalmente publicados na imprensa. Compõe esse cenário ainda a expansão do número de restaurantes vegetarianos pelo país, a expansão de produtos veganos e vegetarianos nos supermercados, inclusive por empresas tradicionalmente vinculadas à indústria da carne, como já mencionado.

Considerações Finais

O vegetarianismo enquanto filosofia e prática alimentar não é algo novo, mas faz parte, portanto, de uma longa tradição de pensamento no Ocidente e no Oriente. Essa explanação foi importante devido ao pouco conhecimento que se tem sobre essa tradição no Brasil e para evitar conectar o vegetarianismo com modismos passageiros. Embora com alguns raros antecedentes, o Brasil apresentou um notável e inesperado florescimento do vegetarianismo a partir do início do século XXI.

Acredito que essa tendência continuará em expansão nas próximas décadas, considerando inclusive o crescimento do vegetarianismo em nível mundial, mas também pelas vantajosas condições naturais para a produção de vegetais no país, com uma biodiversidade tropical e alimentar com grande potencial. Seria simplista e superficial demais ver essa transformação somente como mudança de hábitos alimentares, mas se conecta com outras mudanças sociais em curso, como a questão demográfica, urbanização, a situação da mulher, dos homossexuais e das atitudes em relação a violência contra pessoas e animais.

Referências

- (1) Leitzmann C. Vegetarian Nutrition: past, presente, future. *Am J Clin Nutr.* 2014; 100(suppl):496S–502S.
- (2) G1. Brasil tem 14% de vegetarianos e 81% de adeptos à dieta com carne, diz pesquisa Ibope. [Acesso em 06 jul 2020]. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/noticia/brasil-tem-14-de-vegetarianos-e-81-de-adeptos-a-dieta-com-carne-diz-pesquisa-ibope.ghtml>.
- (3) Preece R. *Sins of the Flesh: a history of ethical vegetarian thought.* Vancouver: University of British Columbia Press; 2008.
- (4) Spencer C. *Vegetarianism: a History.* Reprint. Grub Street: London; 2016.
- (5) Stuart T. *The Bloodless Revolution: a Cultural History of Vegetarianism from 1600 to Modern Times.* London: W. W. Norton & Company; 2006.
- (6) Pinker S. *Os Anjos Bons da Nossa Natureza: por que a violência diminuiu.* São Paulo: Companhia das Letras; 2013.
- (7) Thomas K. *O Homem e o Mundo Natural: mudanças de atitude em relação às plantas e aos animais (1500-1800).* São Paulo: Companhia das Letras; 2010.
- Barton G. *The Global History of Organic Farming.* Oxford: Oxford University Press; 2018.
- (8) Arioch D. Augusto dos Anjos e a consciência vegetariana. [Acesso em 06 jul 2020]. Disponível em: <https://davidarioch.com/2016/06/27/augusto-dos-anjos-e-a-consciencia-vegetariana/>.
- (9) Weis T. *The Ecological Hoofprint: the Global Burden of Industrial Livestock.* London: Zed Books; 2013.
- (10) MacLachlan I. *Evolution of a revolution: meat consumption and livestock production in the developing world.* In: Emel J, Neo H. *Political Ecologies of Meat.* New York: Routledge; 2015:21-41.
- (11) Whorton J. Historical development of vegetarianism. *Am J Clin Nutr.* 1994;59(suppl):1103S-95.
- (12) Warren WJ. *Meat Makes People Powerful: A Global History of the Modern Era.* Iowa City: University of Iowa Press; 2018.
- (13) Melina V, Craig W, Levin S. *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets.* *J Acad Nutr Diet.* 2016; 116(12):1970-1980.
- (14) Slywitch E. *Alimentação sem carne: guia prático – o primeiro livro brasileiro que ensina como montar sua dieta vegetariana.* São Paulo: Palavra Impressa; 2006.
- (15) Steinfeld H, Gerber P, Wassenaar T, Castel V, Rosales V, Haan C de. *Livestock's Long Shadow: environmental issues and options.* Rome: FAO; 2006.
- (16) Tilman D, Clark M. Global Diets Link Environmental Sustainability and Human Health. *Nature.* 2014. 515: 518-522.

- (17) Springman M, Godfray HCJ, Rayner M, Scarborough P. *Analysis and Valuation of the Health and Climate Change Cobenefits of Dietary Change*. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 2016, 113(15):4146-4151.
- (18) Walters K, Portmess L, Editores. *Ethical Vegetarianism: from Pythagoras to Peter Singer*. Albany: State University of New York Press; 1999.
- (19) Singer P. *Libertação Animal*. Porto Alegre, São Paulo: Lugano; 2004.
- Naconecy C. *Ética & Animais*. <http://materiais.svb.org.br/etica-e-vegetarianismo>. Acesso em 06 jul 2020.
- (20) Steiner G. *Animals and the Limits of Postmodernism*. New York: Columbia University Press; 2013.
- (21) Felipe ST. *Por uma questão de princípios: alcance e limites da ética de Peter Singer em defesa dos animais*. Florianópolis: Fundação Boiteux; 2003.
- (22) Naconecy C. *Ética e Animais: um guia de argumentação filosófica*. Porto Alegre: EDIPUCRS; 2006.
- (23) Roser M, Ortiz-Ospina E. *Tertiary Education*. Our World in Data. Disponível em: <https://ourworldindata.org/tertiary-education#all-charts-preview>. Acesso em 06 jul 2020.