



## Veganismo como prática contemporânea Ético-Ambiental: Perspectivas a partir de vozes veganas

Jadina De Nez<sup>1\*</sup>, Elaine Puziski Varela<sup>2</sup>, Ismael Gonçalves Alves<sup>3</sup>, Vanilde Citadini-Zanette<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Doutora em Ciências Ambientais. Universidade do Extremo Sul Catarinense, Brasil. (\*Autor correspondente: jadinadenez@gmail.com)

<sup>2</sup>Doutoranda em Ciências Ambientais. Universidade do Extremo Sul Catarinense, Brasil.

<sup>3</sup>Doutor em História. Universidade do Extremo Sul Catarinense, Brasil.

<sup>4</sup>Doutora em Ecologia e Recursos Naturais. Universidade do Extremo Sul Catarinense, Brasil.

*Histórico do Artigo:* Submetido em: 25/10/2025 – Revisado em: 22/12/2025 – Aceito em: 17/01/2026

### RESUMO

A crise ambiental atual resulta da exploração da natureza e dos animais não-humanos. Nesse cenário, o veganismo emerge como uma prática ética, política e ambiental. A pesquisa teve como objetivo analisar o veganismo como prática ético-ambiental contemporânea, com base em vozes veganas. Os participantes apontaram motivações éticas como centrais para sua escolha, relatando episódios de veganofobia e destacaram a conexão do veganismo com questões socioambientais. Criticaram a fragilidade da legislação brasileira sobre os direitos dos animais e defenderam maior atuação do poder público, da mídia e da educação ambiental vegana. Também consideraram o veganismo economicamente viável e sustentável.

**Palavras-chave:** Prática vegana, Ética animal, Especismo, Legislação brasileira, Educação ambiental.

### Veganism as a Contemporary Ethical-Environmental Practice: Perspectives from Vegan Voices

### ABSTRACT

The current environmental crisis results from the exploitation of nature and non-human animals. In this context, veganism emerges as an ethical, political, and environmental practice. The objective of this research was to analyze veganism as a contemporary ethical-environmental practice, based on vegan voices. Participants identified ethical motivations as central to their choice, reported experiences of veganophobia, and emphasized the connection between veganism and socio-environmental issues. They criticized the weakness of Brazilian legislation regarding animal rights and advocated for greater involvement of public authorities, the media, and vegan environmental education. They also considered veganism to be economically viable and sustainable.

**Keywords:** Vegan practice, Animal ethics, Speciesism, Brazilian legislation, Environmental education.

De Nez, J., Varela, E. P., Alves, I. G., Citadini-Zanette, V. (2026). Veganismo como prática contemporânea Ético-Ambiental: Perspectivas a partir de vozes veganas. *Meio Ambiente (Brasil)*, v.8, n.1, p.30-45.



Direitos do Autor. A Meio Ambiente (Brasil) utiliza a licença *Creative Commons* - CC BY 4.0.

## 1. Introdução

A crise ambiental atual reflete os impactos de um modelo civilizatório fundamentado na dominação da natureza e na exploração de todas as formas de vida. As ações antropogênicas causam efeitos destruidores aos bens naturais e demonstram propósitos cada vez mais desimportantes. “A crise ecológica atual, pela primeira vez, não é uma mudança natural; é transformação da natureza induzida pela concepção metafísica, filosófica, ética, científica e tecnológica do mundo” (Leff, 2003, p. 19). Ainda segundo Leff (2003), as modificações ambientais que ocorrem na contemporaneidade não são resultado de fenômenos naturais, mas da ação humana na Terra.

Diante desse cenário, segundo Acosta (2016), emergem práticas contra-hegemônicas que propõem novas formas de se relacionar com o Planeta e com os seres que o habitam. Entre essas práticas, destaca-se o veganismo, cuja essência reside na recusa à exploração dos animais não-humanos. O veganismo, enquanto prática ética e política, tem como fundamento central a defesa incondicional dos animais não-humanos, reconhecendo-os como sujeitos de direito e seres sencientes, historicamente submetidos à violência, à invisibilidade e à opressão.

Kamel (2017) sustenta que o veganismo tem como base a ética animal e que somente por meio de uma mudança social profunda será possível superar práticas tradicionais de exploração. Nesse sentido, o veganismo se caracteriza pela recusa do consumo de animais e de produtos deles derivados, recusa que não se limita exclusivamente à alimentação. Trata-se de uma proposta ética que se opõe ao especismo, ou seja, à hierarquização arbitrária das espécies, na qual determinados animais, como os de estimação, são protegidos, enquanto outros são considerados aptos ao consumo (Abonízio, 2013).

Essa fundamentação ética encontra respaldo nas teorias contemporâneas da ética animal, especialmente na noção de senciência. Singer (2010) destaca que a capacidade de sentir dor e prazer deve ser o critério central para a consideração moral dos animais não-humanos. Para o autor, ao se reconhecer que esses seres são capazes de sofrer, torna-se eticamente injustificável sua exploração, defendendo-se, assim, a consideração igualitária de todos os seres sencientes como forma de evitar sofrimentos desnecessários. De modo convergente, Regan (1986), em períodos anteriores, já defendia a abolição total da exploração animal ao reconhecer os animais como “sujeitos de uma vida”, portadores de direitos morais inerentes, independentemente de sua utilidade para os seres humanos. O autor enfatiza que uma ética genuína deve rejeitar o uso dos animais como meros meios para fins humanos, propondo a superação integral de práticas marcadas pela exploração e pela violência.

Complementando essa perspectiva, Felipe (2014) aprofunda o conceito de senciência ao defini-lo como resultante da combinação entre consciência e sensibilidade. Para a autora, a senciência designa a condição mental, afetiva, emocional e consciente de todos os animais. Nesse contexto, Felipe (2012) argumenta que, enquanto os animais continuarem sendo percebidos como seres separados dos humanos e a natureza for tratada a partir de uma lógica extrativista e antropocêntrica, a sociedade permanecerá vinculada a modelos tradicionais de moral, direito, política, ciência e ética igualmente extrativistas, dificultando a construção de relações mais justas entre humanos, animais e meio ambiente.

O objetivo geral deste estudo foi analisar o veganismo como prática contemporânea ético-ambiental, considerando perspectivas a partir de vozes veganas. Nesse sentido, buscou-se identificar os principais motivos de adesão ao veganismo, bem como as adaptações individuais e as dificuldades vivenciadas por pessoas veganas. Analisou-se, ainda, a relação entre o veganismo, a crise ambiental e a ética animal, considerando suas implicações socioambientais. Por fim, discutiram-se os desafios enfrentados pelo veganismo frente ao modelo atual de sociedade, marcado pelo capitalismo e pela lógica da busca por lucro, refletindo-se sobre alternativas e possibilidades de divulgação e fortalecimento do veganismo enquanto prática ética e ambiental.

## 2. Material e Métodos

O estudo adotou uma abordagem qualitativa, que busca compreender os fenômenos de forma interpretativa e dinâmica, fundamentada em processos dialéticos (Denzin & Lincoln, 2006; Gonçalves, 2006). Nesta etapa, foram realizadas entrevistas com participantes veganos, aplicando-se o método de História de Vida Oral, modalidade temática (Meihy & Holanda, 2007), definida como um relato sobre a existência em que os acontecimentos vivenciados são reconstituídos e as experiências adquiridas são transmitidas (Queiróz, 1988). Segundo este autor, embora o pesquisador formule o tema, é o narrador quem determina o que será contado, conferindo protagonismo à voz dos entrevistados.

Para escolha dos entrevistados foram consideradas duas categorias: empresários do segmento vegano e sujeitos, não empresários, que aderiram ao veganismo como prática de vida. Dentre os empresários foi selecionado um participante que está iniciando no veganismo e outro que já aderiu a prática. E, quanto aos praticantes do veganismo, não empresários, foram selecionados um entrevistado do Brasil e outro que reside no exterior, buscando comparar as características de cada um e possíveis desafios para adesão do veganismo no Brasil e em outro país.

Antes de iniciar a entrevista foi esclarecido aos entrevistados o interesse em estudar o veganismo com ênfase para questões de ética e exploração animal. Para a obtenção dos dados, foi aplicado um formulário adaptado de Allabi et al. (2011). Este formulário foi constituído por perguntas relacionadas às características socioambientais dos participantes, bem como sua relação com o veganismo. O formulário, previamente elaborado, foi consultado durante a entrevista, servindo como um guia para que nenhuma questão importante para a pesquisa fosse esquecida.

Uma das entrevistas ocorreu de forma presencial, já que o entrevistado reside no município de Criciúma, Santa Catarina. As outras três entrevistas foram realizadas online por meio do Google Meet, pois os entrevistados residem fora do estado de Santa Catarina. As entrevistas, presencial e de forma remota, foram agendadas antecipadamente com os entrevistados, mediante a disponibilidade de cada um. Para as entrevistas realizadas de forma remota (Google Meet), foram enviados links para acesso à entrevista online.

Durante a aplicação das entrevistas semiestruturadas, que abrangeram perguntas abertas e fechadas (Albuquerque, Lucena, Cunha, 2010), foram registradas também narrativas dos entrevistados. Para este procedimento foi utilizado um gravador de voz na entrevista presencial, enquanto as entrevistas realizadas pelo Google Meet foram gravadas através de vídeo. A gravação das entrevistas possibilitou que a conversa fluísse livremente e sem interrupções, além de auxiliar para que não se perdesse nenhuma informação, contribuindo para melhor análise das narrativas de cada entrevistado.

As questões dirigidas aos entrevistados versaram sobre os motivos de adesão ao veganismo, as adaptações individuais realizadas ao longo desse processo e as dificuldades enfrentadas no cotidiano por ser vegano. As entrevistas também abordaram as percepções sobre a relação entre o veganismo, a crise ambiental e a ética animal, buscando compreender como esses elementos são articulados, a partir das experiências e reflexões dos participantes. Ademais, as perguntas contemplaram os desafios enfrentados pelo veganismo frente ao modelo atual de sociedade, marcado pelo capitalismo e pela lógica da busca por lucro, bem como as alternativas e possibilidades de divulgação e fortalecimento do veganismo, enquanto prática ética e ambiental.

A pesquisa obteve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) em humanos da UNESC, com certificado de apresentação para apreciação ética (CAAE) nº 64181722.5.0000.0119. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), bem como o Termo de autorização de uso de imagem e nome.

### 3. Resultados e Discussão

Foram analisadas as trajetórias de cada participante a partir de suas vivências na filosofia vegana. Os quatro participantes da entrevista possuem entre 29 e 52 anos. Um deles está no período de transição para o veganismo, três já aderiram à prática. Destes, o mais recente é vegano há um ano e meio e o mais antigo há sete anos. Tal diversidade temporal permite compreender o veganismo tanto como uma prática já consolidada quanto como um processo em construção, atravessado por dimensões éticas, profissionais e pessoais (Tabela 1).

**Tabela 1** – Perfil dos veganos entrevistados.

Entrevistado	Idade	Residência (tempo)	Escolaridade	Profissão	Vegano(a) (em anos)
Igor Pereira Barros	34	Veneto, Itália 10 meses	Curso Superior Marketing e Propaganda	Tatuador	5
Isabella Dias Zarur	29	São Paulo, Brasil 12 meses	Curso Superior Medicina Especialização em Dermatologia	Médica	7
Yasmine de Oliveira Castilho	30	Rio Grande do Sul, Brasil 8 meses	Curso Superior Administração de Empresas	Empresária alimentação vegana	1,5
Márcio Figueiredo Acordi	52	Santa Catarina, Brasil desde que nasceu	Curso Superior Ciências Biológicas	Empresário Cosmetologia Vegana	Em transição vegetariano-vegano

Fonte: Autores (2025)

Três entrevistados são solteiros e um casado, todos sem filhos. Quanto à religião, três mencionaram não praticar nenhuma religião e um mencionou ser budista. Dos quatro entrevistados, dois nasceram em cidades catarinenses, um em Criciúma e outro em Içara; os outros são naturais de Porto Alegre/RS e Rio de Janeiro/RJ. Atualmente três dos entrevistados residem no Brasil e um na Itália. Todos os entrevistados possuem curso superior e dois relataram desempenhar atividades como empresário, um como tatuador e outro como médico.

#### 3.1 Motivos de adesão ao veganismo, adaptações individuais e dificuldades de ser vegano

Apresentam-se, na sequência, as motivações e os desafios relacionados à adesão ao veganismo, conforme relatado pelos entrevistados. Segundo o entrevistado Igor, sua adesão ao veganismo foi pela convicção de que os animais, seres sencientes, têm o direito de não serem explorados. “*Pelos animais, contra*

a exploração animal. Depois, claro, vem outros aspectos, outros impactos, mas a princípio...contra exploração animal”.

“Eu não acho justo que a gente coloque o nosso prazer, nossa vontade sobre o direito destes seres. Eles precisam ser ouvidos, mesmo que não emitam voz, precisam ter seus direitos respeitados,” argumenta a entrevistada Isabella. “É que quando a gente não é vegano, não se não tem muita noção sobre a indústria da carne, ... sobre a exploração animal e aprendendo um pouco sobre isso, eu decidi de um dia para o outro, ser vegana. Foi pela questão da exploração animal mesmo,” afirma Yasmine, uma das entrevistadas.

O entrevistado Márcio comenta “Eu acho que não precisamos comer bicho, né? A gente consegue viver com o que tem...com o que a natureza oferece. Por pena dos bichos ...”. Segundo Felipe (2010), o veganismo requer um compromisso ético claro com a preservação da vida de todos os seres, rejeitando qualquer forma de especismo. No entanto, essa radicalidade não implica que o veganismo deva ser imposto a outras pessoas, uma vez que a escolha vegana emerge a partir de convicções, ideias e exemplos vivenciados sem coerção, em um contexto social e pessoal que se contrapõe às normas hegemônicas. Diferentemente das tradições autoritárias da moralidade, o veganismo promove um padrão de não violência e respeito, mantendo firmeza em seus princípios sem recorrer a imposições ou proibições.

Nessa mesma direção, Singer (2010) fundamenta a ética vegana a partir do conceito de senciência, entendendo que a capacidade de sentir dor e prazer, inerente aos animais não-humanos, é suficiente para incluí-los na esfera de consideração moral. Para o autor, ignorar o sofrimento desses seres apenas por pertencerem a uma espécie diferente, configura uma forma de preconceito arbitrário denominado especismo. Assim, defende que os interesses e necessidades dos animais não-humanos devem ser considerados de maneira equivalente aos dos humanos, sempre que estejam em jogo experiências de sofrimento ou bem-estar, reforçando a necessidade de abandonar práticas que desconsideram sua senciência em benefício de interesses humanos.

Adicionando a essa perspectiva, Regan (1986) argumenta que a validade do princípio da igualdade repousa na semelhança, e não na diferença, entre os seres. O princípio da igualdade deve ser compreendido a partir da similitude compartilhada por todos os sujeitos de uma vida, isto é, seres capazes de experimentar bem-estar e de realizar ações para preservá-lo. Essa similitude não se restringe aos seres humanos, estendendo-se a todos os animais que, assim como nós, são sujeitos de uma vida e, portanto, detentores de valor inerente. Nessa abordagem, conforme destaca Oliveira (2004), Regan estabelece a distinção entre agentes morais e pacientes morais. Os agentes morais são aqueles dotados da capacidade de deliberar sobre suas ações e, por isso, possuem deveres em relação a todos os sujeitos de uma vida, e não apenas em relação a outros agentes morais. Já os pacientes morais são aqueles que, embora não sejam capazes de aplicar princípios morais ou reconhecer ações morais, possuem a capacidade de sofrer danos, o que os torna igualmente merecedores de consideração ética.

Ao dialogar com Felipe (2010), Singer (2010) e Regan (1986), observa-se uma convergência fundamental na defesa da vida e no combate ao especismo, embora cada autor enfatize aspectos distintos dessa perspectiva ética. Felipe ressalta que o veganismo nasce de um compromisso pessoal e voluntário, guiado por convicções e exemplos, sem imposições externas, o que se aproxima da forma como muitos entrevistados relataram sua adesão. Singer reforça a importância da senciência como critério ético, lembrando que a capacidade de sentir dor e prazer é suficiente para incluir os animais na esfera moral, uma visão que sustenta o argumento de que o sofrimento animal deve ser igualmente considerado. Já Regan amplia essa compreensão ao destacar o valor inerente de todos os “sujeitos de uma vida” e a necessidade de tratá-los com justiça e respeito, sem distinções arbitrárias. Assim, as reflexões desses autores fortalecem a compreensão do veganismo como uma prática ética que se ancora na justiça, no respeito e na recusa de qualquer forma de exploração animal.

Sobre os desafios de adotar o veganismo, o entrevistado Igor afirma que para a se adaptar ao veganismo, quanto a oferta de produtos, facilidade de acessar os produtos, preços, dentre outras variáveis, afirma que: “Eu estou vivendo neste Planeta e eu tento sobreviver, por exemplo, no Brasil tinha pasta de dente não vegana no

valor de R\$2,5, a vegana o valor era R\$14,00. Eu não podia pagar a vegana”. Igor ressalta que, quando se trata de alimentos, ele sempre consome produtos veganos. E complementa: “Mas comida, eu tenho muitas opções, vestuário também tem opções (...). Dentro do veganismo o mais fácil é a alimentação. O que se come? Arroz, feijão, legumes, farofa”.

A entrevistada Isabella comenta: “Tudo o que for possível eu faço”. Para Yasmine, participante da pesquisa, que trabalha com gastronomia vegana (pizzas), encontrar alimentos já se torna mais fácil, pois alega já saber onde procurar e adquirir: “Alimentos veganos eu sempre encontro, sempre há alternativas veganas, por exemplo, para queijos e molhos. E eu mesma elaboro em meu trabalho. Eu faço comida vegana”.

Márcio, entrevistado que ainda está na transição para o veganismo, tem certa dificuldade em encontrar produtos que não contenham nenhum componente derivado de animais. E relata: “Meu maior desafio é encontrar comida sem nenhum componente animal, mas eu faço já algumas receitas”.

Felipe (2010) salienta que antes de adotar o veganismo, é fundamental que cada indivíduo compreenda profundamente o propósito dessa escolha, bem como seus desdobramentos e implicações. O veganismo não é apenas uma dieta ou um estilo de vida; trata-se de um compromisso ético que busca, de maneira central, a libertação dos animais de todas as formas de exploração, uso, abuso e violência promovidas pela humanidade. Sem essa compreensão, a prática não pode ser considerada verdadeiramente vegana. A autora ainda afirma que imaginar que essa transformação ocorra de forma simples ou desprovida de desafios seria ingênuo, pois ainda vivemos em uma cultura amplamente estruturada em torno da exploração animal, o que torna a decisão de se tornar vegano ou vegana um ato que frequentemente exige confrontar normas morais profundamente enraizadas.

Os veganos entrevistados também relataram enfrentar críticas, estereótipos e tentativas recorrentes de banalização de suas escolhas, frequentemente manifestadas por meio de comentários irônicos, questionamentos depreciativos ou atitudes que minimizam a relevância de sua opção ética. Tais manifestações revelam, não apenas desconhecimento sobre os fundamentos do veganismo, mas também a resistência social frente à práticas que desafiam padrões alimentares, culturais e econômicos historicamente naturalizados. Nesse contexto, a escolha vegana passa a ser interpretada como excessiva, radical ou incompatível com a vida social dominante, o que contribui para processos de estigmatização e silenciamento. Esses relatos evidenciam que o veganismo, além de uma prática individual, constitui uma postura ética e política que tensiona valores hegemônicos, expondo conflitos simbólicos e estruturais presentes na sociedade contemporânea.

O entrevistado Igor, por exemplo, pratica o veganismo e não se importa com as possíveis críticas que surgem por parte de algumas pessoas, como colegas de trabalho. Na entrevista, Igor comenta: “Eu não tenho mais energia para discutir e atender críticas, ironias, etc. Eu me mantenho vegano, dou informação sobre o veganismo e se criticarem eu não dou ouvidos”

Para a entrevistada Yasmine, a banalização e as críticas são mesmo ignorância por parte de quem assim procede: “Eu vejo as críticas e banalizações como uma ignorância social. Tem pessoas que não tem entendimento, talvez por cultura, então se é uma pessoa mais aberta ao diálogo, eu falo do veganismo, eu tento, explico...”

O entrevistado Márcio relata que já foi muito criticado e banalizado por abolir a carne do prato e por estar aderindo ao veganismo: “Já aconteceu bastante de eu ser criticado ou banalizado. Tento explicar o motivo, mas eu acho que uma pessoa não pode banalizar uma escolha que outra pessoa fez”.

As piadas e chateações frequentemente enfrentadas por pessoas veganas ultrapassam, em muitos casos, os limites do humor e da discordância saudável, assumindo características de veganofobia. Esse tipo de manifesto se expressa por meio da ridicularização sistemática, da deslegitimação moral e da tentativa de desqualificar o veganismo como uma escolha exagerada, irracional ou socialmente inconveniente. Tais práticas discursivas e comportamentais operam como mecanismos de controle social, reforçando normas alimentares e culturais hegemônicas e desencorajando posicionamentos éticos que questionam a exploração animal e os impactos socioambientais associados. Ao reduzir o veganismo a objeto de piada, essas atitudes contribuem

para a naturalização da violência simbólica, invisibilizando os fundamentos éticos da prática vegana e dificultando o reconhecimento de sua legitimidade enquanto forma de resistência ética, política e ambiental.

O termo “veganofobia” foi proposto por Cole & Morgan (2011), após uma análise sobre a forma como periódicos do Reino Unido abordavam o veganismo. Segundo os autores, a veganofobia se manifesta como um discurso depreciativo em relação ao veganismo, adotando diferentes formas. Entre elas, está a ridicularização dessa prática, sua caracterização como ascetismo (envolvendo austeridade, abstinência, entre outros), além de descrições que o apontam como difícil ou inviável de ser mantido. A veganofobia também se expressa ao tratar o veganismo como uma moda passageira, ao retratar pessoas veganas como hipersensíveis ou ao enxergá-las de maneira hostil, considerando-as como inimigas ou adversas aos padrões tradicionais.

Apesar da “veganofobia”, os veganos se veem motivados a compartilhar e até tentar convencer outros a adotar o veganismo, seja por uma razão ética, ambiental ou de saúde. Esse impulso é compreensível, já que, para muitas pessoas que abraçam a causa, o veganismo representa uma mudança profunda de valores e uma tentativa de combater a exploração animal, o que desperta o desejo de influenciar positivamente aqueles que convivem ao seu redor.

### 3.2 Veganismo, Crise Ambiental e Ética Animal

A crise ambiental já está em pauta há décadas, sendo discutida em conferências, relatórios científicos e movimentos sociais ao redor do mundo. Segundo Ferreira & Rosa (2021), parece que tanto os sistemas de governo quanto muitas pessoas, escolhem não ouvir ou agir diante da gravidade dessa situação. Enquanto a Terra enfrenta o colapso de ecossistemas, a destruição das florestas e a extinção de inúmeras espécies animais, seguimos em um caminho de consumo descontrolado e poluição crescente. É como se os alertas fossem abafados por interesses econômicos de curto prazo, ignorando os limites claros que o Planeta nos impõe. Nesse contexto, o veganismo emerge como parte da solução para a crise ambiental. É um caminho que alinha saúde, ética e sustentabilidade ambiental, mostrando que escolhas individuais têm o poder de transformar sistemas inteiros.

O entrevistado Igor, afirma que somente o veganismo não dará conta de solucionar os problemas da degradação ambiental. Para ele: *“O veganismo passa pela solução dos problemas ambientais, é uma necessidade na verdade para que se pare com essa degradação. Somente o veganismo não, mas é o início”*.

Yasmine, uma das entrevistadas, comenta que não sabe exatamente se o veganismo solucionaria os problemas ambientais, porém afirma que seria uma forma de recuperar um pouco o Planeta: *“Não sei se há solução, mas é a única maneira de tentar recuperar um pouquinho...o Planeta”*. O entrevistado Marcio afirma: *“Na minha opinião, sim e não. Veganismo pode e não pode ser a solução para os problemas ambientais, depende da evolução da consciência, do cuidado com a natureza.”* A entrevistada Isabella comenta: *“Eu vejo como uma instalação gradual desta consciência... trazer benefícios para o meio ambiente... mas penso que não acontecerá pelo menos nos próximos 100 a 200 anos...seria a solução, ainda não é palpável”*.

Para Kuroski (2021), diante da crise ambiental que atinge o Planeta Terra, é essencial compreender que não basta adotar práticas sustentáveis e éticas. A necessidade de transformação vai além disso: a maneira como os seres humanos se relacionam com os outros animais precisa ser completamente ressignificada. O “ser humano civilizado” se apropria dos outros animais, usando-os como fontes de alimentação, entretenimento e lucro, desconsiderando os danos que causa aos seus habitats naturais.

Felipe (2021) destaca que a produção de animais para consumo humano é uma das principais responsáveis pela emissão de gases de efeito estufa, conhecidos por absorver e emitir radiações. Dentre esses gases, o dióxido de carbono, o metano e o óxido nitroso são os mais evidenciados, embora não sejam os únicos. Essas emissões intensificam o calor retido na atmosfera e nos oceanos, elevando as temperaturas a níveis superiores à média histórica considerada normal.

Num sistema produtivo que atribui tão pouco valor à vida intrínseca dos animais não-humanos, não é

possível considerar que o problema da crise ambiental seja resolvido. A eliminação das práticas exploratórias aos animais é uma questão essencial de sustentabilidade, que busca o progresso humano sem a necessidade de degradar o que resta do meio ambiente terrestre (Kuroski, 2021). Quando o entrevistado Igor é questionado sobre veganismo e ética animal, responde com firmeza de que não há como a humanidade evoluir, explorando os animais não-humanos, seres sencientes: *“Para mim não há opção da libertação do homem sem passar pela libertação do animal. Para darmos o próximo passo na nossa evolução, o veganismo e a libertação animal é essencial. A liberdade dos animais é direito deles”*.

A entrevistada Isabella também se refere à adesão ao veganismo como uma libertação do animal quando menciona: *“A partir do momento que a gente se desenvolve (evolui), quando vira a chavinha.”* Para a entrevistada Yasmine, *“...a exploração animal é injusta; a questão de explorar os animais, seres sencientes, é covarde e injusto”*. O entrevistado Márcio, assim se expressa: *“Eu acho que não precisamos comer bicho”*, para Márcio, os vegetais fornecem o que necessitamos.

Nos relatos dos entrevistados Igor e Isabella, percebe-se que, para ambos, aderir ao veganismo e concordar com a ideia da abolição da exploração animal representa um avanço na condição humana. Essa perspectiva reflete evolução ética e moral, onde o respeito e a compaixão pelos animais se tornam pilares fundamentais para uma sociedade mais justa e consciente.

Conforme explicita Branco (2015), a liberdade individual está conectada ao contexto social e comunitário. Isso significa reconhecer que os Estados modernos adotam diversas práticas para observar e direcionar a vida das pessoas, incluindo aspectos íntimos e subjetivos. No entanto, alguns indivíduos conseguem, com sucesso, se distanciar ou resistir às formas de poder e controle empregadas pelas instituições e pelo Estado. No entanto, aqueles que abraçam a causa da abolição da exploração animal conseguem, de certa forma, “virar a chave”, assim como os indivíduos que, segundo apregoa Branco (2015), se libertam das técnicas de controle do Estado.

Ao tomar consciência da exploração animal e lutar contra essa prática, as pessoas não apenas questionam as normas culturais estabelecidas, mas também se distanciam da visão utilitarista e de poder sobre os animais, buscando uma nova forma de relação, mais justa e ética. Nos argumentos de Igor e Isabella, percebe-se que, ao aderirem ao veganismo, os indivíduos passam por um processo de libertação e transformação. Eles “viram a chave”, rompendo com os padrões culturais e a consciência já pré-estabelecida pela sociedade, que naturaliza a exploração animal. Essa mudança não apenas representa uma evolução pessoal, mas também um posicionamento ético que desafia as normas vigentes, permitindo que se sobressaiam como agentes de uma nova forma de pensar e viver.

Embora a defesa dos direitos humanos não seja uma exigência para todos os ativistas animalistas, já que cada pessoa escolhe atuar em diferentes causas sociais conforme suas possibilidades, é relevante observar que muitos defensores dos animais se envolvem ativamente na promoção e defesa dos direitos humanos, quando possível. Segundo Cestari (2019), muitos desses ativistas se associam à organizações comunitárias ou ONGs que assistem os mais vulneráveis e necessitados, ampliando sua atuação também para o resgate animal.

A menção sobre a covardia e a injustiça, presentes na exploração animal, feita pela entrevistada Yasmine, pode ser interpretada à luz do conceito de *“kakothymia”*, descrito por Felipe (2014) como uma condição de sofrimento emocional coletivo e persistente, caracterizado por um estado de desumanização e negação da empatia. Quando Yasmine denuncia a exploração animal, ela expõe a natureza cruel e injusta dessa prática, que reflete um mal-estar coletivo em que a sociedade se distancia da ética e da empatia, perpetuando o sofrimento dos animais. Essa perspectiva pode ser vista como uma manifestação da *“kakothymia”*, em que a coletividade aceita e normaliza a exploração dos seres vivos, resultando em um ciclo de sofrimento e desvalorização da vida.

De acordo com Felipe (2021), o verdadeiro argumento ético animal é aquele que não contabiliza nenhum ganho ou benefício para os seres humanos. A ética animal deve ser focada exclusivamente no direito dos animais, à vida e ao bem-estar, sem considerar suas utilidades para os humanos. Este é o ponto central da ética



abolicionista: a defesa dos direitos dos animais independentemente de qualquer benefício humano.

Segundo Felipe (2012), os abolicionistas veganos entendem que é possível, com uma única ética, orientar decisões em diversos âmbitos, no trato com os animais não-humanos, com os ecossistemas naturais e com o próprio organismo humano. Cada vegano ou vegana possui a capacidade de abordar questões éticas utilizando um ou outro eixo, sem a necessidade de “trocar de ética”, como se trocasse de camisa. Isso significa que a ética vegana pode integrar e direcionar ações em todas essas esferas, sem contradições ou fragmentações.

Em um contexto mais amplo, a resistência à abolição animal também se reflete na constante naturalização da exploração, seja na criação de animais para consumo, em experimentos científicos ou no entretenimento. No entanto, a ética abolicionista nos convoca a enxergar além dos benefícios que a exploração animal pode proporcionar aos seres humanos. Ela exige mudanças nas estruturas sociais e culturais, desafiando as normas que validam a crueldade e o sofrimento como algo aceitável. A verdadeira transformação só será alcançada quando os direitos dos animais forem reconhecidos independentemente de sua utilidade para os seres humanos. A resistência à abolição é, na verdade, uma resistência à evolução moral e ética da sociedade, mantendo um *status quo* opressor que precisa ser superado.

### *3.3 Desafios Frente ao Modelo Atual de Sociedade – Capitalismo e Busca por Lucro - Alternativas Possíveis de Divulgação e Fortalecimento no Veganismo*

Para o entrevistado Igor, a busca pelo lucro faz com que o mercado não avalie as intenções das empresas, ou seja, se tais empresas têm ou não preocupação com o meio ambiente ou com a causa animal. Basta lançar um produto e, se este produto for aceito pela sociedade em termos de consumo, o capitalismo estará lá, apoiando o segmento. Para Igor, o veganismo é um segmento economicamente sustentável, quer seja por questões ambientais ou somente por questões apenas mercadológicas: “*Para as grandes empresas, com raríssimas exceções, o veganismo é nicho de mercado*”.

No contexto capitalista, o mercado se adapta rapidamente para atender à crescente demanda por produtos veganos, reconhecendo o potencial lucrativo dessa tendência, embora o produto possa ficar mais caro para o consumidor. A entrevistada Isabella comenta que o veganismo é economicamente sustentável para as empresas, mesmo que tais empresas não tenham como filosofia o veganismo. Segundo Davidson (2022), o veganismo pode ser enxergado como uma fonte atraente de lucro para o sistema capitalista, não apenas por possibilitar a oferta e venda de novos produtos sem que seja necessário abandonar a comercialização de itens tradicionais, que ainda contêm ingredientes de origem animal.

Com o aumento das preocupações globais em relação às questões ambientais, muitas empresas começaram a adotar discursos e práticas que aparentam ser sustentáveis. Esse movimento no mundo corporativo, conhecido como *greenwashing* ou “lavagem verde”, em tradução livre, busca atrair consumidores preocupados com o meio ambiente. No entanto, em grande parte dos casos, trata-se de uma estratégia enganosa. O *greenwashing* muitas vezes consiste em campanhas de marketing que exageram ou distorcem os reais impactos ambientais de produtos ou serviços. Essa prática não só prejudica a confiança do consumidor, mas também dificulta o avanço de iniciativas genuinamente sustentáveis, desviando a atenção das soluções verdadeiramente comprometidas com o Planeta.

Para Siano et al. (2017), o *greenwashing* é uma estratégia simbólica, criando a ilusão de que o consumidor está adquirindo algo correto do ponto de vista ecológico, quando, na verdade, os méritos ambientais desses produtos ou serviços são apenas aparentes. O *greenwashing* contraria os princípios do marketing verde, buscando explorar as vantagens desse segmento, especialmente no mercado consumidor, sem implementar práticas efetivas de sustentabilidade (Fialho & Marquesan, 2018).

Para Carvalho (2021), a principal motivação para a busca por produtos livres de ingredientes de origem animal está na conscientização em relação à crueldade que existe com a parte dos animais. Segundo o autor, o mercado vegano com certeza tende a crescer com o tempo, com a possibilidade de redução dos preços, que

atualmente são relativamente altos em relação aos produtos similares não veganos. As empresas precisam investir em inovação, pesquisa e desenvolvimento de fórmulas e processos que possibilitem a criação de produtos livres de ingredientes de origem animal, a fim de atender à demanda crescente desse mercado.

O veganismo em si não é supérfluo. Supérfluos são os itens que são vendidos mais caros por sustentarem, por exemplo, uma etiqueta “*Cruelty free*”, sendo muitas vezes tal “*Cruelty free*” pura cilada. Segundo Davidson (2022), ao analisarmos o conceito de capitalismo verde de Mueller & Passadakis (2008) e sua relação com o veganismo, nos deparamos com uma realidade alarmante: os selos “*animal-friendly*”, amigos dos animais numa tradução livre, ou “*cruelty-free*”, livre de crueldade, são utilizados como estratégias de venda. Felipe (2014), alerta sobre o comportamento de muitas empresas que se dizem veganas para conquistar uma fatia do mercado vegano. Essas empresas, em busca de lucro, colocam etiquetas e selos como “*Vegan*” e “*Cruelty-Free*”, mas, na realidade, continuam explorando os animais. Mesmo que você não seja vegano, certamente já se deparou com esses termos, selos ou imagens de coelhinhos fofos em embalagens de xampu. Contudo, é importante investigar o que está por trás dessas ações.

Ainda conforme Davidson (2022), o capitalismo verde vai além da simples introdução de selos e palavras nos produtos. Ele aposta na supervalorização mercadológica, o que leva ao aumento de preços. Esse aumento, por sua vez, coloca o consumidor diante de uma escolha: ser visto como uma pessoa “civilizada” e pagar mais por um produto suposta e politicamente correto, ou ser considerado “cruel” e economizar. A mensagem que isso transmite é clara: deveríamos estar dispostos a pagar mais por nossas escolhas de consumo, especialmente quanto ao respeito pelos animais e pelo meio ambiente. Dessa forma, quem pode se alinhar ao que é considerado “civilizado” ou politicamente correto? As classes mais abastadas, com maior capacidade aquisitiva. O veganismo, ao ser promovido dessa forma, cria uma divisão de classe, excluindo aqueles que, por questões financeiras, não podem optar pelos produtos mais caros com o selo vegano. Não é por acaso que o veganismo é frequentemente e, de forma pejorativa, visto por aqueles alheios ao veganismo na sua essência, como um privilégio das classes mais altas, ou como “coisa” de rico.

A partir das profissões exercidas e da formação acadêmica dos entrevistados (Tabela 1), infere-se que o grupo apresenta, de modo geral, maior estabilidade financeira quando comparado à ocupações de menor qualificação formal. Contudo, ao serem indagados sobre o custo da alimentação vegana, os participantes afirmaram que dietas veganas, especialmente aquelas baseadas em grãos, legumes e frutas, tendem a ser mais econômicas quando comparadas a dietas que incluem carne, cujo custo foi apontado como significativamente mais elevado. Desta forma a entrevistada Isabella argumenta que veganismo não é de alto custo financeiro: “*O veganismo não é caro na sua essência. Acho que falta mudar esta consciência. É possível fazer uma alimentação muito mais nutritiva e barata, economicamente viável no orçamento doméstico, se a pessoa quiser e fizer direitinho. E daí fazem errado e discriminam a causa*”.

Yasmine, uma das entrevistadas, lamenta que muitas e grandes empresas, tenham o veganismo apenas como nicho de mercado. Para ela, o modo de produção capitalista, de certa forma enfraquece os ideais da filosofia vegana, quando coloca o veganismo como nicho de mercado. E, assim se reporta, “*Tem gente que não consome o produto vegano das grandes empresas que também vendem produtos não vegano, porque se formos ver, essas empresas continuam explorando o meio ambiente e os animais, o que faz perder o sentido da causa*”.

A fala da entrevistada Yasmine evidencia um aspecto relevante no contexto da expansão do veganismo. Observa-se que muitas empresas não veganas passaram a oferecer produtos veganos, não a partir de um compromisso com a ética animal, mas principalmente motivadas pelo crescimento e pelo potencial econômico desse segmento de mercado. Nesses casos, o veganismo é incorporado como estratégia mercadológica, desvinculado de seus princípios éticos, políticos e sociais, sendo frequentemente reduzido a uma tendência de consumo. Essa prática revela a permanência de modelos produtivos baseados na exploração animal, que coexistem com a oferta de produtos rotulados como veganos, sem que haja, necessariamente, mudanças estruturais nos valores ou nas práticas corporativas.

Por um lado, essa prática tem o mérito de ampliar o acesso ao veganismo, tornando mais fácil para pessoas veganas e curiosos encontrarem opções adequadas em diversos contextos. Isso pode contribuir para a popularização do consumo vegano e, em alguns casos, até incentivar reflexões sobre escolhas alimentares. No entanto, esse movimento também pode enfraquecer a causa vegana. O fato de essas empresas não serem veganas em sua essência abre margem para questionamentos sobre a viabilidade prática do veganismo como um estilo de vida ético e coerente. Além disso, ao lucrar com a venda de produtos veganos, sem abraçar os valores éticos do movimento, essas corporações acabam distanciando o veganismo de seu propósito original, que é a rejeição da exploração animal em todas as suas formas.

Segundo Francione (2012), os bem-estaristas argumentam que o veganismo não deve ser visto como uma questão de justiça ou um imperativo moral, pois, segundo eles, estamos sendo injustos ao não reconhecer o veganismo como uma obrigação. No entanto, essa argumentação necessita de um princípio limitador e leva a uma conclusão vaga. Para eles, qualquer tipo de dinheiro seria “sujo”, o que implicaria que, mesmo ao fazer compras em uma loja vegana, que utiliza trabalhadores não veganos, que tem por exemplo como fornecedores produtores rurais que comercializam grãos e também produtos de origem animal, ainda seria considerado um apoio à exploração animal.

Todos os entrevistados concordam que, para um real fortalecimento da causa vegana, é fundamental que a política e o poder público estejam especificamente envolvidos. Segundo Weber (1921) citado por Colliot-Thélène (1995), a política pode ser entendida como a busca pela participação no poder ou pela influência na distribuição do poder, seja entre Estados, seja dentro de um Estado, entre os diversos grupos humanos que o compõem. Para o autor, a política é a busca pela participação no poder ou pela influência na divisão do poder entre grupos humanos. Medidas como incentivos à produção vegana, campanhas de conscientização e regulamentações que promovam o respeito aos direitos dos animais são essenciais para ampliar o impacto do veganismo na sociedade e garantir avanços significativos. Ressalta-se que, campanhas e incentivos devem ser feitos. Contudo, o mercado consumidor deve abarcar e desejar produtos veganos frente a não veganos, pelo valor e não pela estética, por exemplo, pois produtos orgânicos, geralmente apresentam imperfeições e são menores, além de serem mais caros:

*“A causa vegana depende da nossa união e da nossa interação com a política. Viver em sociedade é um fato político. Para fazer a diferença na sociedade precisa de união e participação na política pública, nos projetos de lei, por exemplo”,* destaca o entrevistado Igor.

*“Se conseguirmos botar gente no Congresso que embata com o pessoal do agronegócio, mais representantes do veganismo no Congresso para argumentar com essa legislação, consegue-se fortalecer a causa no Brasil”,* afirma a entrevistada Isabella.

*“Acho que o fortalecimento do veganismo tem que partir dos órgãos governamentais. Se órgãos públicos, principalmente os de saúde incentivassem, com certeza ajudaria o veganismo a se intensificar em massa”,* afirma a entrevistada Yasmine.

*“Se o governo afirma que o alimento vegano faz bem à saúde, o veganismo se intensifica. Com o aval do governo federal como incentivo, acho que o veganismo daria um bom salto, sim”,* comenta o entrevistado Márcio.

No contexto do veganismo, a participação ativa no poder de decisão seria essencial para promover mudanças significativas. Ao inserir o veganismo nas discussões políticas e sociais, seria possível influenciar políticas públicas em prol dos direitos dos animais, incentivo às práticas agrícolas sustentáveis e promoção da conscientização sobre os impactos ambientais e éticos do consumo de produtos de origem animal. A atuação política garantiria que o veganismo o reconhecesse como uma alternativa viável e necessária, fortalecendo o movimento e ampliando sua eficácia em diferentes esferas da sociedade (Borba, 2012).

Um outro aspecto destacado pelos entrevistados como importante para fortalecer o veganismo é o desenvolvimento tecnológico, especialmente nas matrizes produtivas e industriais. Eles ressaltam que inovações tecnológicas podem ampliar a oferta de produtos veganos, tornando-os mais acessíveis e

competitivos em relação aos produtos de origem animal. Segundo Igor: *“Quando mudarmos a tecnologia, essa matriz. Caso contrário continuaremos assim. Se falarmos abertamente sobre o veganismo, vão dizer que queremos diminuir o valor do produtor, do produtor rural da carne”*.

As empresas pioneiras no mercado vegano já estão avançando no desenvolvimento das tecnologias necessárias para atender a crescente demanda por produtos veganos em segmentos como cosmetologia, higiene e limpeza, vestuário e alimentos. Isabella comenta que o desenvolvimento tecnológico poderia reduzir a utilização de agrotóxicos: *“Investimentos em tecnologia, inovação na produção de alimentos, menos agrotóxicos, menos pesticidas”*.

Uma alternativa aos pesticidas sintéticos são os compostos de origem natural. Sabe-se que as plantas evoluíram para grande diversidade de metabólitos secundários que atuam como uma barreira à herbivoria, os quais podem ter efeito repelente, dissuasor (que impedem a alimentação ou oviposição) ou letal (pesticida) em insetos herbívoros (Mithöfer & Boland, 2012). Em contraste com os pesticidas sintéticos, os pesticidas naturais são menos agressivos. Estes são biodegradáveis e não contaminam o meio ambiente, dentre outros benefícios.

O avanço da tecnologia é, sem dúvida, um fator relevante para a disseminação e implementação do veganismo na sociedade, pois oferece novas soluções e facilita a acessibilidade à alternativas sustentáveis. No entanto, é preciso ter cautela para que esse desenvolvimento não se transforme apenas em uma resposta à demandas de nichos de mercado. O progresso tecnológico deve ser orientado por princípios éticos sólidos, principalmente no que se refere ao respeito e à proteção dos animais e do meio ambiente.

A conscientização das pessoas foi outro ponto levantado pelos entrevistados para fortalecer o veganismo. De acordo com eles, a verdadeira mudança ocorrerá quando os indivíduos adquirirem consciência sobre o direito à libertação dos animais, reconhecendo-os como seres sencientes, dignos de respeito e livres de exploração. Os participantes também enfatizaram a necessidade de um entendimento mais amplo sobre as problemáticas ambientais relacionadas à produção pecuária, incluindo o desmatamento, a emissão de gases de efeito estufa e a contaminação de recursos hídricos. Para os entrevistados, é essa conscientização que pode proporcionar transformações significativas nos hábitos de consumo e na relação da sociedade com o meio ambiente e os animais.

O entrevistado Igor relata: *“Quando eu era criança ensinava-se que escovar os dentes era essencial para a saúde, e sobre adotar o veganismo, é questão de educação também”*. Isabella, entrevistada, afirma que a conscientização das pessoas é importante para a causa. Acredita que as pessoas não têm noção dos impactos da alimentação não vegana para o meio ambiente e para os animais e relata: *“As pessoas não têm noção dos efeitos em termos de meio ambiente... e nem dos efeitos do processo das indústrias da exploração animal. A informação mudou minha consciência, eu quis ver, quis saber e aderi ao veganismo. As pessoas não são conscientes sobre o veganismo. Alegam que sempre foi assim.”*

Segundo Brügger (2009), é urgente adotar uma perspectiva ambiental crítica, e isso torna a Educação Ambiental (EA) um aspecto fundamental. A EA, nesse contexto, deve rejeitar o antropocentrismo, o especismo e qualquer outra forma de dominação sobre os seres vivos. Uma abordagem crítica e libertadora da EA tem o poder de promover transformações sociais profundas, pois *“obriga a refletir sobre os valores subjacentes ao paradigma dominante em nossa cultura e sobre possíveis vetores de mudanças”* (Brügger, 2009, p. 198).

Uma educação com foco no meio ambiente e na valorização da vida, ao deixar de lado o antropocentrismo, fortaleceria o veganismo, pois ajudaria a mostrar para as pessoas a importância de olhar para o novo com uma perspectiva renovada. Se a sociedade se tornasse vegana, é evidente que novos empregos seriam gerados na produção de alimentos veganos, o que demonstra que o veganismo não é uma ameaça aos direitos sociais das pessoas. Pelo contrário, o veganismo poderia ser visto como uma ameaça aos padrões de consumo e à exploração de seres sencientes, promovendo um modelo mais ético e sustentável de convivência com o Planeta e seus habitantes.

#### 4. Conclusão

O veganismo, como prática e filosofia de vida, busca a eliminação de toda forma de exploração e crueldade contra os animais, estendendo seus princípios éticos à escolhas alimentares, de consumo e de estilo de vida. Mais do que uma dieta, o veganismo envolve reflexões sobre o impacto das ações humanas no meio ambiente, na sociedade e na economia, situando-se como uma alternativa contemporânea que articula ética, sustentabilidade e responsabilidade social.

O presente estudo teve como propósito analisar o veganismo como prática ético-ambiental contemporânea, tendo como base vozes de pessoas que vivenciam essa escolha em seu cotidiano. Para tanto, a investigação articulou pesquisa bibliográfica e entrevistas com quatro veganos, utilizando história de vida oral como recurso metodológico, capaz de dar visibilidade às motivações, desafios e compreensões que orientam a adoção desse modo de vida.

As narrativas analisadas indicaram que a motivação inicial para a adesão ao veganismo é fortemente marcada por concepções éticas, especialmente pela recusa em compactuar com a exploração e o sofrimento animal. Contudo, os relatos também demonstraram que, ao longo da trajetória, os entrevistados passam a reconhecer a dimensão socioambiental de suas escolhas, compreendendo que o veganismo não se limita a uma prática individual, mas se conecta diretamente com questões de sustentabilidade, justiça social e preservação ambiental.

Outro ponto relevante identificado foi a percepção de que o fortalecimento do veganismo depende de condições estruturais e coletivas. Os participantes apontaram que políticas públicas poderiam desempenhar papel fundamental, tanto na ampliação da oferta de alternativas alimentares quanto na valorização da produção sustentável e agroecológica. Além disso, ressaltaram a importância da educação financeira para viabilizar escolhas conscientes em um mercado muitas vezes marcado pela desigualdade de acesso. Da mesma forma, destacaram o papel da mídia e da comunicação na formação de uma consciência social mais ampla, capaz de desconstruir preconceitos e naturalizações relacionadas ao consumo de produtos de origem animal.

Os entrevistados também ressaltaram que o veganismo, por si só, não é suficiente para resolver os problemas ambientais contemporâneos. Eles enfatizaram a necessidade de uma consciência coletiva, na qual as escolhas individuais se articulem à políticas públicas, educação ambiental e práticas sociais responsáveis, de modo a promover mudanças efetivas e duradouras para o meio ambiente e para a sociedade como um todo.

Além disso, apontaram que o veganismo é economicamente viável e sustentável, destacando que escolhas conscientes de consumo podem ser realizadas de forma acessível e alinhadas à preservação ambiental. Eles perceberam que, ao adotar hábitos veganos, é possível reduzir impactos ecológicos e contribuir para uma produção mais justa e responsável, mostrando que o estilo de vida vegano não apenas reflete valores éticos, mas também práticas compatíveis com sustentabilidade econômica e ambiental.

Assim, compreende-se que o veganismo, embora seja um posicionamento ético de caráter individual, carrega implicações coletivas que o situam como prática transformadora diante dos desafios contemporâneos. Ao articular ética, política e meio ambiente, o veganismo revela-se não apenas como um estilo de vida, mas como um campo de resistência e de proposição de alternativas para um futuro mais justo e sustentável.

Portanto, este estudo reforça a ideia de que as escolhas individuais podem assumir relevância social quando se alinham a projetos coletivos, especialmente quando apoiadas por políticas públicas e por processos de conscientização social. O veganismo, nesse sentido, desponta como prática capaz de tensionar paradigmas consolidados e abrir espaço para novos modos de relação entre seres humanos, animais e natureza.

#### 5. Agradecimentos

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

## 6. Referências

- Abonizio, J. (2013). Consumo alimentar e anticonsumismo: veganos e freeganos. **Ciências Sociais Unisinos**, 49(2), 191–196.
- Acosta, A. (2016). **Bem viver: Uma oportunidade para imaginar outros mundos**. São Paulo, SP: Autonomia Literária; Elefante.
- Albuquerque, I. et al. (2020). **Análise das emissões brasileiras de gases de efeito estufa e suas implicações para as metas de clima do Brasil 1970-2019**. SEEG – Observatório do Clima. Disponível em: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.oc.eco.br/wp-content/uploads/2020/12/OC\\_RelatorioSEEG2020\\_final.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.oc.eco.br/wp-content/uploads/2020/12/OC_RelatorioSEEG2020_final.pdf). Acesso em: 10/07/2025.
- Albuquerque, U.P., Lucena, R.F.P., & Cunha, L.V.F.C. (2010). **Métodos e técnicas em pesquisas etnobiológicas e etnoecológicas**. Recife, PE: Nupeea.
- Allabi, C. A., Busia, K., Ekanmian, V., & Bakiono, F. (2011). The use of medicinal plants in self-care in the Agonlin region of Benin. **Journal of Ethnopharmacology**, 133, 234–243.
- Borba, J. (2012). Participação política: uma revisão dos modelos de classificação. **Sociedade e Estado**, 27(2), 263–288.
- Branco, G. C. (2015). **Michel Foucault: Filosofia e biopolítica**. Belo Horizonte, MG: Autêntica.
- Brügger, P. (2009). Nós e os outros animais: especismo, veganismo e educação ambiental. **Linhas Críticas**, 15(29), 197–214.
- Carvalho, D. T. (2021). Crescente mercado vegano demanda investimentos em pesquisas e inovação. *Jornal da USP*, 7 dez. 2021. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/crescente-mercado-vegano-demanda-investimentos-em-pesquisas-e-inovacao/>. Acesso em: 03/12/2024.
- Cestari, V. (2019). **Libertação animal é libertação humana**. Instituto Humanitas Unisinos. Disponível em: <https://www.ihu.unisinos.br/categorias/588547-libertacao-animal-e-libertacao-humana>. Acesso em: 01/07/2025.
- Cole, M., & Morgan, K. (2011). Vegaphobia: Derogatory discourses of veganism and the reproduction of speciesism in UK national newspapers. **The British Journal of Sociology**, 62(1), 134–153.
- Colliot-Thélène, C. (1995). **Max Weber e a história**. Trad. Eduardo Biavati Pereira. São Paulo: Brasiliense, 1995. 159 p.
- Davidson, M. (2022). Veganismo enquanto importação colonial: um fenômeno de consumo do capitalismo. **Revista Estudos Libertários**, 4(9), 30-60.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2006). **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. (2ª ed.). Porto Alegre: Artmed.

- Felipe, S. T. (2010). **A desanimalização do consumo humano: desafios da ética vegana**. Sociedade Vegana. Disponível em: <https://sociedadevegana.org/artigos/desanimalizacaodo-consumo-humano-desafios-da-etica-vegana>. Acesso em 02/05/2025.
- Felipe, S. T. (2014). **Acertos abolicionistas: a vez dos animais: crítica à moralidade especista**. São José, SC: Ecoânima.
- Felipe, S. T. (2021). **Ética animal abolicionista: além do contábil e do emocional**. In L. Denis et al. (Eds.), *Educação Vegana: a urgência de novos olhares* (p. 89). São Paulo: FiloCzar.
- Felipe, S. T. (2012). **Galactolatria: Mau Deleite**. São José, SC: Ecoânima.
- Ferreira, V. O., & Rosa, R. M. (2021). **A crise ambiental global: conjuntura e interpretações**. *Caminhos da Geografia*, 22(84), 158–176.
- Fialho, L. S., & Marquesan, F. F. S. (2018). O comportamento de consumidores diante da prática do greenwashing. **Desenvolvimento Em Questão**, 16(45), 400–418.
- Francione, G. L. (2012). **Entrevista com Gary Francione, autor do livro Introdução aos Direitos Animais**. JusBrasil. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/noticias/entrevista-com-gary-francione-autor-do-livro-introducao-aos-direitos-animais/100460452>. Acesso em 25/04/2025.
- Gonçalves, T. M. (2013). **Do conceito de espaço ao conceito de território**. In *Gestão socioambiental das cidades no século XXI: teorias, conflitos e desafios*. Florianópolis: Insular.
- Kamel, K. (2017). Cultura compartilhada em comunidades virtuais: Conversas sobre o veganismo. **Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação**, 1–15.
- Kuroski, F. (2021). **O caminho ético do veganismo para o alcance da sustentabilidade**. Dissertação de Mestrado, Universidade do Vale do Itajaí, Itajaí, Brasil.
- Meihy, J. C. S. B., & Holanda, F. (2007). **História oral: como fazer, como pensar**. São Paulo: Contexto.
- Mithöfer, A., & Boland, G. (2012). Defesa de plantas contra herbívoros: aspectos químicos. **Annual Review of Plant Biology**, 63, 431–450.
- Mueller, T., & Passadakis, A. (2008). **Eco-consumismo. Apocalipse Motorizado**. Disponível em: <https://www.apocalipsemotorizado.net/2008/12/17/eco-consumismo/>. Acesso em: 04/05/2025.
- Oliveira, G. D. (2004). A teoria dos direitos animais humanos e não-humanos, de Tom Regan. **Ethica**, 3(2), 283–299.
- Pierri, V. (2021). Crescente mercado vegano demanda investimentos em pesquisas e inovação. **Jornal da USP**. Disponível em: <https://jornal.usp.br/?p=476515>. Acesso em: 15/07/2025.
- Queiróz, M. I. P. (1988). **Relato orais: do indizível ao dizível**. In O. Vonsimson (Org.), *Experimentos com*

histórias de vida (p. 14–43). São Paulo: Vértice.

Regan, T. (1986). **The case for animal rights**. Berkeley: University of California Press.

Siano, A. et al. (2017). More than words: Expanding the taxonomy of greenwashing after the Volkswagen scandal. **Journal of Business Research**, 71, 27–37.

Singer, P. A. D. (2010). **Libertação animal**. São Paulo: WMF Martins Fontes.