

ESTILO DE VIDA VEGETARIANO: AO AMBIENTE, A SAÚDE, A ÉTICA E AOS DIREITOS DOS ANIMAIS

Camila Flávia BERNARDES¹
Silvia Aparecida de OLIVEIRA¹
Marcio Rodrigo GARCIA²

O comportamento alimentar humano é discutido exaustivamente pela comunidade científica, pois aborda fatores políticos, econômicos, culturais, socioambientais e de saúde pública. O vegetarianismo é um estilo de vida alternativo que não sucumbe prontamente às facilidades comerciais e mercadológicas capitalistas. Este artigo tem como objetivo esclarecer os benefícios e desmitificar idéias infundadas e preconceituosas, bem como, discutir alguns princípios motivadores que levam pessoas a este estilo de vida, em um mundo influenciado pela alimentação ocidentalizada onívora, aliada aos modismos da carnivoría. O ato de se alimentar é determinado por diversos fatores, que variam da disponibilidade de alimentos, influências culturais e religiosas até a seleção refinada de aromas e sabores para agradar o paladar humano. O presente estudo discute os principais fatores motivadores ao vegetarianismo, como: a preservação do ambiente, a saúde, a ética e o direito e bem-estar dos animais. A revolução é individual, as atitudes individuais resultam nas modificações socioambientais, o homem é responsável pela administração dos recursos naturais e pela vida dos animais, o homem é provido de capacidade de tomar decisões. O Estilo de Vida Vegetariano proporciona uma integração mais harmônica e equilibrada entre homem e natureza.

Palavras-chave: Estilo de vida. Alimentação vegetariana. Ambiente. Ética. Bem-estar animal.

¹ Alunas do 2º semestre do curso de psicologia.

² Orientador - Mestre em Biologia pela UNESP – São José do Rio Preto – SP. E docente do curso de Psicologia da FACFEA.