



Ética animal para espíritas

Verduras aos Verdugos

Marco Santin

Verduras aos Verdugos

Ética animal para espíritas

Marco Santin

Verduras aos Verdugos

Ética animal para espíritas

Marco Santin

Netebooks Editora
1ª Edição
2025
Brasil

Todos os direitos nacionais e internacionais
desta edição são reservados aos autores.

Copyright© 2025 by Marco Aurélio Bonilauri Santin

1ª edição - dezembro / 2025

São José dos Campos, SP

Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida - em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico, fotocópia, gravação etc -, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados, sem a expressa autorização do autor (lei nº 9.610 de 19/2/98).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Santin, Marco Aurélio Bonilauri

Verduras aos verdugos : ética animal para espíritas / Marco Aurélio Bonilauri Santin. -- São José dos Campos : Netebooks, 2025.

206 p.

ISBN 978-65-89036-96-8

1. Espiritismo 2. Alimentos vegetarianos 3. Veganismo I. Título

25-5423

CDD 133.9

CDU 133.7

Diagramação: Alexei Augustin Woelz

Capa: Marco Santin

Revisão: Mariana Rocha

Assessoria editorial: Patricia Cristina R. de Sousa

Netebooks Editora - Av. Nove de Julho, 765 - Sala 31

Jd. Apolo - São José dos Campos - SP

www.netebooks.com.br - (12) 3204-5855

Pessoas importantes

Dedico este livro ao meu filho Stefano e à sua geração, cujo futuro está em risco devido à ganância, ao egoísmo e à indiferença da minha geração.

Agradeço à minha esposa, Rosângela, por seu amor e paciência, me apoiando sempre a superar os desafios de viver em um mundo onde há tanta injustiça e onde a Natureza e os animais são tão maltratados.

Agradeço aos meus pais, que me educaram na consoladora Doutrina Espírita e me dão exemplo de trabalho abnegado na Seara Divina.

Agradeço a todos os ativistas dos direitos dos animais, que, apesar de todas as barreiras do carnismo, continuam firmes no propósito de erradicar a exploração animal, principalmente àqueles que, por seus atos em prol dos animais, acabam sendo punidos injustamente.

Agradeço ao Padre Paulo Cesar Rosa da Conceição e ao Movimento pela Ética Animal Espírita, por me darem exemplo de pensamento religioso que agrega o respeito aos animais e à Natureza.

Agradeço especialmente a Olívia Fiore e a Rafael van Erven Ludolf, que me ajudaram na revisão deste livro, me enviando suas valiosas críticas e sugestões.

Prefácio

Nascido em família espírita, desde criança, aprendi que Jesus era a grande referência de amor e justiça. Até que, já adulto, com pouco mais de vinte anos, ao ler *Missionários da Luz* (André Luiz/Chico Xavier), deparei-me com as narrativas terríveis de um matadouro e com afirmações graves, como a de que temos sido “verdugos cruéis” dos animais. Isso me impactou de tal maneira que, no mesmo dia, decidi fazer a transição para o veganismo e me envolver na luta pelos direitos animais. Dessa experiência, nasceu uma contradição na minha mente: se Jesus é o grande exemplo de amor e justiça, teria sido injusto com os animais? Teria comido animais? Matado animais? Teria sido indiferente ao seu sofrimento?

Marco discute justamente esse ponto em seu livro, ao resgatar a pergunta que tem sido feita com mais intensidade hoje em dia aos cristãos: “como Jesus mataria um animal?”. O questionamento sobre a relação de Jesus com o vegetarianismo e com os animais pode parecer recente, mas esteve presente em vários momentos da história cristã. Contudo, foi silenciado por interesses políticos e de poder, pela vitória do carnismo, como bem explica Marco.

O cristianismo hegemônico acabou por atribuir a Jesus o papel de maior especista e antropocêntrico da Terra. Resga-

tar vertentes silenciadas, em diálogo com a ética animal contemporânea e com o espiritismo, pode, no entanto, revelar um Jesus diferente: amigo dos animais e da Natureza. Isso contribui para que se desenvolva no movimento espírita um programa prático de ética animal, superando o especismo que tanto nos distanciou dos animais e da própria Natureza. Afinal, como imaginar Jesus ceifando a vida de animais, Ele que proclamou bem-aventurados os misericordiosos, os que têm fome e sede de justiça, os mansos, os pacificadores...?

É, portanto, com satisfação que apresento este livro, fruto de um esforço generoso, corajoso e necessário. Generoso, porque Marco se oferece ao movimento espírita com uma contribuição sincera e desprendida, em favor de um debate que visa ampliar a compaixão e a justiça para além da espécie humana. Corajoso, porque toca em pontos sensíveis da tradição, enfrentando temas que muitos preferem evitar, como o especismo presente na teoria e na prática espíritas. Necessário, porque, em um mundo em crise socioambiental, urge repensar nossas práticas e crenças à luz de uma ética multiespécie, coerente com os princípios de fraternidade do espiritismo.

Nos primeiros capítulos, o autor resgata cuidadosamente o debate sobre o vegetarianismo no cristianismo primitivo e no contexto de Jesus, contrastando-o com o discurso dominante que, ao longo dos séculos, ocultou ou distorceu essas referências. Ao mesmo tempo, oferece uma crítica lúcida à influência de Paulo na consolidação de um carnismo religioso, que naturalizou o consumo de animais como se fosse algo inevitável ou até mesmo sagrado no cristianismo.

Nos capítulos seguintes, o livro apresenta, de forma didática, a exploração animal industrial e seu profundo enraizamento cultural, desvelando a ideologia do carnismo (Joy, 2014), que normaliza a violência e a transforma em tradição, status e até virtude religiosa. Nesse passo, o autor se soma às vozes que buscam decifrar como o especismo funciona socialmente e vai além: propõe uma atualização abolicionis-

ta no espiritismo, rejeitando leituras especistas das escrituras e defendendo que, assim como a escravidão humana foi abolida, também a exploração animal deve chegar ao fim. Esta perspectiva convida os espíritas a assumirem uma ética libertadora, comprometida com a superação das opressões humanas e não humanas.

Em toda a obra, Marco demonstra honestidade intelectual ao distinguir o que é ciência e o que é crença. Mais do que isso, alerta para os riscos da fé cega que prejudica os animais e reafirma a importância da fé raciocinada, em sintonia com Kardec, que sempre destacou a necessidade de pensar criticamente e de fundamentar as convicções em diálogo com o conhecimento contemporâneo.

Outro aspecto de grande relevância é sua contribuição para a construção de uma teoria espírita dos animais e, mais do que isso, de uma ética animal para espíritas. Marco enfrenta, de maneira franca, o ranço antropocêntrico e especista presente em obras espíritas, sem perder o tom respeitoso, mas assumindo a tarefa necessária de revisitar a tradição para projetar novos horizontes, e ressalta, ao mesmo tempo, os textos luminosos da literatura espírita em defesa dos animais e da Natureza. Trata-se de um exercício crítico fiel ao espírito progressista de Allan Kardec.

Não se trata apenas de teoria. O livro é prático ao propor, nos últimos capítulos, diversas recomendações concretas para os centros espíritas: desde atividades infantis, passando por mocidade, reuniões públicas, atendimento fraterno, passes e reuniões mediúnicas, até as próprias tarefas administrativas. Incentiva, assim, os companheiros espíritas a estenderem a caridade praticada nos centros também aos nossos irmãos animais, construindo uma cultura espírita antiespecista.

Por tudo isso, considero esta obra uma contribuição singular: questiona, diagnostica e propõe mudanças para o bem comum, incluídas aí as espécies companheiras. Que este livro inspire os espíritas a dar passos em direção a uma ética

sem fronteiras entre as espécies, contribuindo para a construção de uma sociedade multiespécie, justa e fraterna para com todos os seres vivos. Ao Marco, meu sincero muito obrigado!

Rafael van Erven Ludolf

*Doutor em Ciências Jurídicas e Sociais (PPGSD-UFF),
pesquisador do Laboratório de Ética Ambiental e Animal (LEA-UFF),
advogado, professor autônomo de Direito Animal e
fundador do Movimento pela Ética Animal Espírita (MOVE)*

Sumário

CAPÍTULO 1 - O preço da pureza	13
CAPÍTULO 2 - Não matarás	24
CAPÍTULO 3 - Cristianismo incompleto	36
CAPÍTULO 4 - Crueldade cultural	57
CAPÍTULO 5 - Atualização abolicionista	77
CAPÍTULO 6 - Além do animal	92
CAPÍTULO 7 - Inevitáveis modificações	115
CAPÍTULO 8 - Quem você deseja se tornar	134
CAPÍTULO 9 - Mutatis mutandis	153
CAPÍTULO 10 - De verdugos a veganos	176
REFERÊNCIAS	181
SIGLAS	192
APÊNDICE A - Lógica do Jesus vegano	193
APÊNDICE B - Por Olívia Fiore	199
APÊNDICE C - Datas comemorativas	203

CAPÍTULO 1

O preço da pureza

Espiritismo e os animais

Mais do que uma religião, entendo o Espiritismo como uma postura aberta frente à religiosidade, que procura conciliar a filosofia cristã e as mensagens do mundo espiritual com as descobertas científicas. O que os espíritos nos contam por meio da mediunidade não é mais importante do que as hipóteses levantadas pelos físicos, biólogos, historiadores, antropólogos, psicólogos etc.

É natural do instinto humano querer se apegar a tradições e à rigidez de conhecimentos consolidados durante séculos, mas o Espiritismo nos pede a coragem de rever paradigmas, buscando o aprimoramento contínuo. Diferente de outras religiões, partimos do pressuposto de que nada do que sabemos foi escrito por Deus, ou tem a chancela de Dele. Tudo é interpretação humana de verdades maiores e, portanto, tudo é digno de ser questionado. Em vez de dogmas, temos princípios fundamentais, que funcionam como os axiomas da ciência: são considerados válidos até que se prove o contrário. Assim construímos o que chamamos de fé raciocinada.

Por influência da filosofia cristã, o Espiritismo é fundamentalmente uma doutrina de caridade. Esta palavra redentora se encontra no centro de todo ensinamento espírita. Qual-

quer conclusão que se reflita em desatenção ao sofrimento do próximo, humano ou não humano, é certamente equivocada na ótica da nossa doutrina. A caridade é o amor em sua forma ativa. Não é um sentimento, mas uma escolha, uma ação. É dedicar o nosso trabalho em prol daqueles que necessitam.

O Espiritismo incentiva o respeito aos animais, nossos irmãos na Criação. Aliás, como humanos, também somos animais. Além disso, nossa doutrina nos ensina que somos todos espíritos. No entanto, não encontramos em nenhuma obra espírita o termo “veganismo”, nem “especismo”.

Mais do que uma dieta, mais do que um estilo de vida, entendo o veganismo como uma postura ética. É considerar o interesse dos animais não humanos da mesma forma como devemos considerar os interesses dos humanos. É fazer isso em todas as nossas escolhas, quando vamos ao shopping, ao supermercado, ao restaurante etc. Como veganos, somos chamados a refletir sobre a maneira cruel como a nossa sociedade trata os animais. Somos chamados a dedicar o nosso trabalho de caridade também a eles, trilhões que sofrem, a cada ano, a exploração sob o domínio cruel do ser humano.

Com este livro, pretendo mostrar como Espiritismo e veganismo nasceram um para o outro e quero convidá-lo a refletir sobre os argumentos que apresento nas páginas que seguirão.

Afastamento das religiões

Muitas pessoas que aderem ao veganismo ou ao vegetarianismo acabam encontrando na religião a oposição mais intransponível para seus argumentos. A razão para isso é que a crença não requer provas. Um texto bíblico mal interpretado é o suficiente para uma vida de falsas certezas.

Os argumentos científicos dos defensores dos direitos dos animais são muito robustos, mas são ineficazes para argu-

mentar com pessoas que colocam suas crenças religiosas acima das verdades científicas. Alguns dos principais argumentos científicos favoráveis aos direitos dos animais são:

1. Não é necessário se alimentar de produtos de origem animal.

Há milhões de vegetarianos e veganos no mundo e muitos deles nunca experimentaram qualquer alimento de origem animal na vida. Veganos têm maior longevidade e menor propensão a doenças.

2. Animais são seres sencientes.

Humanos e outros animais sofrem de maneiras muito similares entre si, por meio de receptores neurais e sistemas nervosos. Apresentam reações traumáticas semelhantes quando submetidos a situações de intenso estresse. Sentem medo, alegria, calor, frio. Têm consciência de suas existências. Lembram de experiências passadas. São capazes de solucionar problemas. São capazes de construir e utilizar ferramentas.

3. Humanos se diferenciam de outros animais por grau, mas não por tipo.

Não somos uma espécie à parte na Natureza. O sistema nervoso de todos os animais funciona de maneira semelhante, com basicamente as mesmas estruturas, que se tornam mais ou menos complexas dependendo da espécie. Quanto mais complexo o sistema nervoso, maior a capacidade do ser de expressar comportamentos mais elaborados.

Mesmo que estes argumentos tenham pouco valor para os que prefiram ignorá-los, o afastamento dos defensores dos direitos dos animais das religiões é um erro, na minha opinião (e com todo o respeito por quem pensa o contrário). É fundamental que as religiões também passem a tratar os animais de forma justa, mesmo que tenham que rever paradigmas consolidados. Os defensores dos direitos dos animais têm o papel de ajudar nessa transição, levando informações relevantes, influenciando tomadas de decisão ou, ao menos, servindo como exemplo dentro de suas religiões.

Escrevi este livro com foco na Doutrina Espírita, mas alguns dos seus capítulos podem ser úteis para outras religiões cristãs também.

Crença não pode justificar abusos

Amplamente conhecida pela juventude dos anos 80, na voz de Humberto Gessinger, a frase “a dúvida é o preço da pureza”, do filósofo existencialista Jean-Paul Sartre, pretende colocar as crenças em seu devido lugar, no que diz respeito à tomada de decisão, no fazer o que é certo.

Crenças podem guiar as nossas vidas, podem nos dar conforto e consolação, esperança na vida futura, na imortalidade da alma. A fé pode ser maravilhosa e gerar ricos frutos, porém, a fé e as nossas crenças não podem ser usadas para justificar o mal.

Diferentes dos fatos, as crenças não nos proporcionam a certeza nas informações. Quem toma decisões com base em crenças pode muito bem estar cometendo erros, sendo injusto. Por isso, é necessário duvidar das nossas crenças para mantermos a “pureza”. É preciso manter um nível saudável de dúvida e assim evitar a fé cega.

Extremistas religiosos já cometeram todo tipo de atrocidade em nome de suas crenças, pois não se permitiram esse nível saudável de dúvida. É a fé cega que desvirtua a religião e nos afasta de Deus, em vez de nos aproximar. Se religião vem de religare, como o meio de religar-se a Deus, a fé cega tem o potencial de minar nossos esforços.

Devemos evitar esse caminho espinhoso e, para tal, não podemos permitir que as nossas crenças prevaleçam quando o que está em questão é o “mal necessário”. As pessoas que dizem que comem animais porque “Deus autorizou” estão justamente utilizando suas crenças para justificar a exploração animal e todas as suas mazelas, toda a sua injustiça, todo o sofrimento intrinsecamente relacionado a essa prática.

Aqui estão algumas outras crenças que são utilizadas para justificar a exploração animal:

- “Se eu não comer carne, eu ficarei fraco ou doente”.

Esse mito é muito antigo e já foi desmentido pela ciência.

- “Os animais são como máquinas e não sofrem de verdade”.

Humanos e outros animais sofrem de maneiras muito semelhantes. Não há nenhum indício de que o sofrimento dos animais não humanos seja menos importante para eles do que os nossos são para nós.

Às vezes, realmente é necessário causar sofrimento, como quando levamos nossos filhos para vacinar, por exemplo. Pode também ser necessário matar (humanos ou outros animais) em situações de legítima defesa. Mas somente os fatos (do benefício da vacinação e da iminência do risco de vida) podem justificar essas ações.

Não há fatos que justifiquem a exploração animal que existe em nossa sociedade. Este livro é um chamado à fé raciocinada.

A autoridade dos fatos na Doutrina Espírita

O Espiritismo possui aspectos de ciência, filosofia e religião, no entanto, suas revelações não podem ser igualadas aos fatos científicos. A Doutrina Espírita complementa a ciência naquilo que a ciência ainda não pode compreender, dada a limitação dos instrumentos científicos no campo espiritual. No entanto, Kardec reconhece que as informações recebidas dos espíritos, que embasam a sua doutrina, devem ser tratadas como crenças.

Também por isso reconhece que as descobertas científicas devem prevalecer sobre as revelações da Doutrina Espírita. Diz ele, em A Gênese, de maneira plenamente lógica, que “não há revelação que possa se sobrepor à autoridade dos fatos”. Ele é bastante claro quanto ao papel da ciência para

a evolução do próprio Espiritismo:

Caminhando de par com o progresso, o Espiritismo jamais será ultrapassado, porque, se novas descobertas lhe demonstrassem estar em erro acerca de um ponto qualquer, ele se modificaria nesse ponto. Se uma verdade nova se revelar, ele a aceitará.

Kardec escreveu seus livros em meados do século XIX, mais de 150 anos atrás. Os avanços científicos desde aquela época foram gigantescos. É natural que diversos aspectos das revelações das obras de Kardec precisem ser revistos frente a esse tamanho salto científico.

A natureza dos animais não humanos na época de Kardec era alvo de intensos debates. A cultura medieval religiosa classificava os animais não humanos como seres sem alma. O racionalismo, que veio depois, movimento que supervalorizava a razão humana, igualava-os a máquinas, relegando-os a uma subclasse que não merecia atenção da ética.

As “verdades” antropocêntricas foram sendo desconstruídas à medida que os fatos científicos foram sendo descobertos. Diante disso, as obras espíritas que foram escritas com base nessas antigas verdades devem ser lidas com o crivo da razão, sempre abertas a novos entendimentos.

Ao longo deste livro, as informações derivadas de crenças e fatos científicos poderão ser diferenciadas umas das outras com base na sua fonte. Note, no entanto, que, apesar de se encontrar na esfera da ciência, as informações obtidas no campo da história muitas vezes não carregam certezas, são apenas hipóteses mais prováveis de representarem a realidade.

Filtro carnista no cristianismo

Pretendo apresentar evidências de como a cultura carnista influenciou o que sabemos hoje sobre o cristianismo, filtrando e privilegiando somente as informações que a sustentavam, inclusive distorcendo significados para ocultar a verdade.

Com o passar do tempo, a verdade prevalece, é claro. Mas a verdade pode demorar a prevalecer quando a maioria prefere a mentira mais conveniente. A mente humana está sujeita a diversos tipos de vieses cognitivos. Rolf Dobelli, em *A arte de pensar claramente*, explica que descobrir a verdade é um interesse secundário para o cérebro humano. Além disso, a racionalidade exige mais recursos energéticos do que a intuição. Por isso, tendemos a decidir primeiro e só depois procurar justificativas para a nossa decisão.

Os vícios, incluindo o vício carnista, atuam justamente nessas fraquezas humanas, nos levando a tomar decisões irracionais. Como todos nós estamos imersos no sistema carnista, acabamos atuando como seus servos, mesmo que involuntariamente. O carnismo, portanto, atua como um seletor de informações relevantes, fazendo com que ideias contrárias sejam ignoradas, rejeitadas, distorcidas ou ocultadas.

A seleção artificial de informações foi essencial para o sucesso do cristianismo e sua disseminação mundial em uma sociedade predominantemente carnista. Veremos, ao longo do livro, que o vegetarianismo sempre teve presença relevante no cristianismo. Mas, caso o vegetarianismo fosse tido como requisito para a salvação, o número de adeptos provavelmente seria menor, principalmente entre os mais ricos, que, nos tempos iniciais do cristianismo, tinham mais acesso à carne.

O problema é que o filtro carnista fez com que uma parte importante dos ensinamentos de Jesus fosse deixada em segundo plano: o pacifismo e o amor estendido a todos os seres da Criação. Mesmo as obras espíritas que procuraram abordar o tema têm sido filtradas e ignoradas. Quantos espíritos lembram do alerta de Emmanuel, em “O Consolador” *“A ingestão de carne¹ é um erro de enormes consequências, do qual derivam muitos vícios da nutrição humana”*.

¹No original, Emmanuel usa o termo “vísceras dos animais”. Ao longo deste livro, a linguagem das citações está simplificada, dentro do possível e mantido seu sentido original, com objetivo de facilitar o entendimento.

Quero, com este livro, justamente trazer à luz essa parcela de ensinamentos que foi sistematicamente negligenciada ao longo da história.

Conceitos relevantes

Não tenho a intenção de estabelecer novas definições. Os termos trazidos aqui provavelmente são conhecidos por todos os veganos espíritas, mas, ao mesmo tempo, são objeto de amplos debates. Não é o escopo deste livro tratar dessas discussões.

Explico alguns termos aqui apenas por questão de nivelamento de conhecimento, principalmente para leitores que não tiveram contato com eles, mas precisarão conhecê-los para compreender o livro.

O termo “carnismo” foi criado pela psicóloga social Melanie Joy e se refere ao sistema de crenças invisível, preponderante na nossa sociedade, que sustenta o abate de certas espécies de animais para consumo de sua carne.

Mais do que um carnismo, na nossa sociedade, temos um sistema caracterizado por um especismo estrutural, que trata espécies não humanas de maneiras totalmente arbitrárias e injustas, revestido por uma aura de normalidade, onde as pessoas não se questionam quanto ao porquê de tratar cada espécie de uma maneira diferente.

Este sistema de crenças invisível está tão arraigado que influencia leis, hábitos, cultura, religião, produção acadêmica, literária, além da educação em diferentes níveis, principalmente nos cursos de medicina, veterinária, farmácia, engenharia de alimentos, nutrição e psicologia.

Por falta de um termo melhor, neste livro, são usados o termo “carnismo” e seu sinônimo “sistema carnista”, de forma ampla para tratar da cultura vigente.

O termo “filtro carnista” se refere ao processo tendencioso de avaliação de informações, consciente ou inconsciente,

que é influenciado pelos mitos que caracterizam o carnismo, resultando em rejeição, desconsideração, esquecimento, extravio de informações relevantes que sejam contrárias ao carnismo e/ou supervalorização de informações, até mesmo falsas, favoráveis ao carnismo.

O termo “especismo” possui diferentes definições, mas aqui se refere à maneira injusta e opressora como o ser humano trata as demais espécies.

O termo “veganismo” se refere à postura ética de se abster de quaisquer produtos de origem animal, não somente para alimentação.

O termo “vegetarianismo estrito” está associado à dieta isenta de quaisquer produtos de origem animal, adotada por veganos.

O termo “vegetarianismo” é muitas vezes usado de forma ampla para se referir a uma dieta que exclui carne, mas, dependendo do contexto, pode incluir diversos produtos de origem animal. Devido ao uso displicente, é evitado em contextos veganos. Neste livro, é empregado quando a dieta exclui carnes, mas os demais detalhes da dieta são desconhecidos.

O termo “mapa moral” diz respeito a tudo o que deve ser considerado quando analisamos a situação do ponto de vista da ética. O que se encontra fora do mapa moral não é relevante para a tomada de decisão.

Sobre este livro

Este livro está organizado em dez capítulos e três apêndices. Na jornada de leitura que virá, passaremos por três momentos distintos. Nos primeiros capítulos, veremos como Jesus revolucionou o entendimento do mandamento “não matarás” e como o carnismo reagiu, moldando o cristianismo que temos hoje. Posteriormente, explico como o carnismo está estabelecido em nossa sociedade e seus impactos

materiais e espirituais. Abordo como nossa mente interage com esse cristianismo carnista, criando armadilhas e o que podemos fazer para escapar delas. Por fim, veremos como a nossa religião deve se adaptar para incorporar o respeito aos animais de forma integral. É uma jornada que perpassa o passado, presente e futuro.

Este livro foi concebido graças ao estudo que fiz com base em material bibliográfico amplamente disponível na internet. Não é uma obra produzida por meios mediúnicos, nada que esteja além da normal intuição dos bons espíritos. É também importante esclarecer que não tenho nenhuma intenção de criticar pessoas específicas. Caso você não tenha aderido ao veganismo ainda, talvez possa se identificar com alguma conduta apontada como incorreta ao longo das páginas, mas é importante que você não veja isso como afronta pessoal. Cabe a cada um avaliar suas próprias condutas sob a luz da sua própria consciência. Ao contrário, o objetivo deste livro é propor uma abordagem para uma vivência espírita que nos ajude a passar pela transição planetária de forma mais tranquila, respeitando a todos, humanos e não humanos, e a Natureza.

Também não é o objetivo aqui fechar questão ou trazer uma visão definitiva sobre nenhum dos assuntos abordados. A evolução é imparável e o conhecimento se renova a cada dia. Novas conclusões doutrinárias e científicas são bem-vindas. O melhor cenário que poderíamos querer é aquele em que este livro se torna obsoleto rapidamente, com um borbulhar de novas ideias em benefício da humanidade, dos animais e da Natureza.

O foco deste livro é o tratamento dado pela nossa cultura e religião aos animais não humanos. Isso não significa que as injustiças e a opressão contra seres humanos sejam menos importantes. Pelo contrário, como espíritas, devemos aplicar o amor universal, praticando a caridade e buscando ativamente os necessitados, conforme nos orienta o Evangelho Segundo o Espiritismo, de Allan Kardec.

Muitas das citações a obras espíritas utilizadas neste livro foram obtidas por meio dos opúsculos² desenvolvidos pelo MOVE (Movimento pela Ética Animal Espírita) e publicados pela FEB (Federação Espírita Brasileira). Ao longo do texto preferi referenciar somente os autores de cada livro, para deixar a leitura mais fácil, mas deixo aqui a justa menção e o meu agradecimento ao trabalho precioso de coleta feito pelo grupo.

Meu objetivo de criar um texto de leitura fácil e rápida também me impediu de trazer maiores aprofundamentos sobre cada tema tratado. Em contrapartida, sugiro, ao longo do texto, diversas leituras complementares, caso você se interesse em obter mais detalhes sobre determinado tema.

Como forma de evitar o uso excessivo de citações, em alguns trechos deste livro afirmo que “no Espiritismo, pensamos X”. Uso esse recurso apenas quando considero que o assunto é consenso entre a maioria dos espíritas. Sei que corro o risco de não contemplar todas as vertentes, todos os pontos de vista que existem. Ainda assim, entendo que pequenas divergências não resultam em prejuízo à compreensão do livro como um todo.

² MOVIMENTO PELA ÉTICA ANIMAL / FEDERAÇÃO ESPÍRITA BRASILEIRA. WEB-Em-Defesa-da-Vida-Animal (13-05-21). [s.l.]: MOVE / FEB, 2021. Disponível em: <<http://www.febnet.org.br/portal/wp-content/uploads/2021/05/WEB-Em-Defesa-da-Vida-Animal-13-05-21.pdf>>. Acesso em: 29 set. 2025. MOVIMENTO PELA ÉTICA ANIMAL / FEDERAÇÃO ESPÍRITA BRASILEIRA. WEB-Em-Defesa-da-Vida-Animal: volume 2. [s.l.]: MOVE / FEB, 2023. Disponível em: <<https://www.febnet.org.br/portal/wp-content/uploads/2023/03/WEB-Em-Defesa-da-Vida-Animal-volume-2.pdf>>. Acesso em: 29 set. 2025.

CAPÍTULO 2

Não matarás

O mandamento controverso

Após libertar os judeus da escravidão no Egito, Moisés os conduziu pelo deserto à procura da Terra Prometida e acabaram por criar um acampamento próximo ao Monte Sinai. Ali Moisés recebeu de Deus os dez mandamentos, ou Decálogo, entre os quais se encontra o controverso “*não matarás*” (Êxodo 20:13).

A proibição de matar já estava clara para os hebreus, afinal eles já propagavam oralmente a história da condenação de Caim, o “primeiro assassino” (Gênesis 4:11). Com o Decálogo, a Lei Divina ficou ainda mais explícita. Contudo, da leitura imediata do mandamento “*não matarás*”, não é possível saber com exatidão a quem ele se aplica. Algum ser vivo todos acabamos matando, mesmo que por acidente. Uma interpretação tão abrangente assim seria impraticável.

Por óbvio, os sacrifícios de animais feitos pelos sacerdotes levitas também não representavam uma violação para os israelitas, uma vez que estavam expressamente autorizados (ver Levítico). Além disso, mesmo no que diz respeito aos seres humanos, a pena de morte era a punição para diversos crimes, incluindo adultério, homossexualidade, assassinato, sequestro, prostituição, estupro, zoofilia, entre outros.

Um judeu, desde que autorizado pelos poderes do estado, não estaria violando o Decálogo ao matar outro judeu, normalmente pela prática brutal do apedrejamento, caso ele fosse condenado. Ou seja, na visão dos judeus da época de Moisés, e mesmo mais de mil e quinhentos anos depois, na época de Jesus, tratava-se de um “não matarás” com muitas exceções.

A origem do Templo

No livro Êxodo, capítulo 33, Moisés levanta a Tenda da Congregação, aos pés do Monte Sinai, um espaço reservado, fora do acampamento, para que ele e os demais israelitas pudessem conversar com Deus. O lugar depois evoluiu para o Tabernáculo, que era uma espécie de templo móvel. As especificações técnicas desse lugar religioso são tão detalhadas no livro Êxodo que nos permitem recriá-lo com riqueza de detalhes.³

O Tabernáculo era composto basicamente por três partes: 1) o pátio externo, 2) o lugar santo e 3) o lugar santíssimo, também chamado de santo dos santos (*sanctum sanctorum*). No seu pátio externo, localizava-se o altar de holocausto, uma grande churrasqueira onde eram sacrificados os animais. A estrutura era quadrada, com aproximadamente 2,5 m cada lado, e seus vértices possuíam pontas, que ficavam sempre banhadas no sangue dos animais. Ao entrar na área coberta do Tabernáculo, encontrava-se o lugar santo, onde ficava a mesa dos pães, o candelabro de ouro e o altar do incenso. No local mais interno do Tabernáculo, se encontrava o lugar santíssimo, um espaço quadrado de 5 m de lado,

³ Na internet, o leitor poderá encontrar recriações do Tabernáculo, virtuais e físicas, inclusive em tamanho real. Por exemplo: JW.ORG. Diagrama – Tabernáculo e sumo-sacerdote. In: VÁRIOS AUTORES. Bíblia Tradução do Novo Mundo — Apêndice B. [S.l.], [s.d.]. Disponível em: <https://www.jw.org/pt/biblioteca/biblia/nwt/apendice-b/diagrama-tabernaculo-e-sumo-sacerdote/>. Acesso em: 29 set. 2025.

aproximadamente. Era o local onde ficava a Arca da Aliança e onde somente o sumo sacerdote entrava, somente uma vez por ano, para fazer sacrifícios para si mesmo e para o povo de Israel.

Conta a Bíblia que, posteriormente, aproximadamente no século X a.C., esse local religioso evoluiu para uma estrutura permanente em Jerusalém, o templo planejado por Davi e construído por Salomão. O Templo de Salomão, apesar de ter o dobro do tamanho, possuía a mesma configuração do Tabernáculo em seu interior, com os mesmos locais para sacrifícios. Esse primeiro templo acabou sendo destruído por Nabucodonosor por volta do ano 600 a.C.

Em seu reinado, Herodes construiu um novo templo em Jerusalém. O local sagrado foi construído de forma grandiosa, com muros externos que chegavam a quase meio quilômetro de extensão e podem ser visitados até hoje. Foi palco de momentos cruciais da vida de Jesus, incluindo seu protesto na Páscoa, evento que trataremos em mais detalhes a seguir. Este segundo templo acabou sendo destruído pelos romanos no ano 70 d.C. durante a revolta dos judeus, apenas 40 anos depois da crucificação de Jesus.

É importante esclarecer que temos confirmação científica apenas da existência do Templo de Jerusalém. Todo o restante do que expliquei até aqui se encontra no campo da crença cristã.

Sacrifícios e o consumo de carne

Diversos livros do Antigo Testamento nos trazem informações acerca dos sacrifícios praticados pelos israelitas desde a saída do Egito. Em especial, o terceiro livro da Bíblia, Levítico, traz em grandes detalhes os rituais praticados pelos sacerdotes, através do qual podemos conhecer os motivos que levavam os judeus a sacrificarem animais, como oferendas voluntárias por gratidão ou para adoração, expiação de

pecados, pagamento de promessas (votos), cura de doenças. Há procedimentos específicos para cada um desses motivos, que variavam também de acordo com a espécie de animal a ser sacrificado. Havia procedimentos específicos para três diferentes grupos de animais: 1) gado grande, 2) gado pequeno, cabras e ovelhas e 3) aves.

O sacrifício chamado “holocausto” levava à destruição total do animal. Em outros tipos de sacrifícios, após o abate, o animal virava comida, para o fiel e para o sacerdote. Existiam sacrifícios solicitados de forma voluntária pelo fiel, mas diversos tipos de sacrifícios eram obrigatórios. Uma vez tendo cometido um determinado pecado, uma vez tendo feito um determinado voto, obrigatoriamente o fiel deveria levar o animal a ser sacrificado para o templo.

Levítico deixa claro que uma pessoa comum não podia matar um boi, um cordeiro ou uma cabra sem levá-los aos sacerdotes para fazer oferta a Deus. A punição por não levar o animal podia ser grave, como mostra o trecho a seguir (Levítico 17: 3-4)

Qualquer homem da casa de Israel que degolar boi, ou cordeiro, ou cabra (...) e não os trouxer à porta da tenda da congregação, para oferecer oferta ao Senhor diante do tabernáculo do Senhor, a esse homem será imputado o sangue; derramou sangue; por isso aquele homem será extirpado do seu povo.

Ainda hoje, os judeus devem restringir sua alimentação a animais abatidos por procedimento ritualístico. Devido à grande complexidade da indústria alimentícia atual, esses procedimentos são realizados nos próprios matadouros, que recebem certificação específica de autoridades rabínicas. As carnes obtidas sob essa certificação atualmente recebem o selo kosher (em português, “apropriado”).

É comum as pessoas pensarem que os procedimentos de abate religiosos são menos cruéis com os animais, mas infelizmente é o contrário. O procedimento certificado envolve, entre outras etapas, degolar o animal vivo para que sua pulsação expulse todo o sangue do seu organis-

mo. A insensibilização por pistola de dardo pneumático, que ocorre normalmente nos grandes matadouros, não é permitida sob a certificação kosher, uma vez que não foi prevista nas escrituras. Ou seja, o sofrimento para o animal é ainda maior.

Sacrifício da Páscoa Judaica

Além dos diversos sacrifícios praticados ao longo do ano, na Páscoa, os judeus deviam fazer um sacrifício especial, celebrando a libertação da escravidão no Egito. Para forçar o faraó a libertar os israelitas, conta a Bíblia que Deus mandou dez pragas sobre o Egito. A última delas foi a morte dos primogênitos egípcios.

Segundo o Êxodo, capítulo 12, os filhos dos israelitas foram protegidos da morte graças ao sacrifício de um cordeiro, cujo sangue foi colocado na porta da casa, em aviso para que Deus soubesse qual família deveria poupar. Durante a noite, a morte entrou na casa dos egípcios, que não tinham feito o mesmo ritual, e levou seus primogênitos. O faraó, então, tendo perdido também seu filho, determinou a libertação dos israelitas. Em comemoração a esse dia, o sacrifício do cordeiro passou a ser repetido pelas famílias israelitas todos os anos no mesmo dia, dando origem à Páscoa judaica.

Em resumo, na semana da Páscoa, os judeus tinham que escolher um cordeiro sem defeito, macho, de um ano de idade, e levá-lo para as suas casas para passar a semana absorvendo os pecados da família. No quinto dia, o animal era sacrificado, assado e comido por toda a família, juntamente com pães sem fermento e ervas amargas. Após a Páscoa, os membros da família podiam continuar suas vidas tranquilamente, sabendo que mais nenhum pecado recaía sobre eles.

É nesse contexto que se inserem os eventos relativos à última semana da encarnação de Jesus. No dia que Jesus entrou em Jerusalém, os judeus estavam colocando seus cordeiros

sem defeito para dentro de suas casas. No dia de sua crucificação, os cordeiros foram sacrificados, assados e comidos.

Covil de assassinos

Famílias de todas as regiões se dirigiam a Jerusalém para expiar seus pecados durante a Páscoa. Assim, estima-se que centenas de milhares de animais eram mortos no Templo nessa semana religiosa.

Havia um grande comércio de animais e câmbio de moedas em função dos sacrifícios. Por isso, a Páscoa era um momento de alta lucratividade para o templo e, considerando os impostos associados, também para os romanos.

Para qualquer espírita, seria absurdo pensar em ver seu centro espírita transformado em um matadouro de alta lucratividade, mesmo que fosse apenas por um dia ao ano, mas era essa a realidade de dois mil anos atrás na Judéia. Aliás, o templo não realizava sacrifícios somente na Páscoa, mas no ano todo. A Páscoa era somente o momento mais lucrativo.

Justamente nessa semana mais esperada por Caifás, o sumo sacerdote, Jesus entrou no Templo, fez um chicote de cordas e expulsou comerciantes e animais. Esse ato provavelmente causou um impacto econômico desagradável aos cofres da instituição religiosa (João 2: 14-15).

No pátio do templo viu alguns vendendo bois, ovelhas e pombas, e outros assentados diante de mesas, trocando dinheiro.

Então ele fez um chicote de cordas e expulsou todos do templo, bem como as ovelhas e os bois; espalhou as moedas dos cambistas e virou as suas mesas.

No auge de seu ato revolucionário, Jesus lembrou a todos que o templo devia ser uma casa de oração, mas os seus líderes religiosos a haviam transformado em um “covil de ladrões”⁴ (Mateus 21:13 e Marcos 11:17). Cristo se referia à instituição como uma facção criminoso violenta. Talvez o

termo que descrevesse melhor o que se fazia no templo fosse “covil de assassinos”. De fato, a violência não era somente contra os animais, há diversas passagens sobre espancamento e apedrejamento relacionadas ao templo.

Independente disso, fato é que, graças ao ato de Jesus, os animais puderam viver um pouco mais. Foi um ato de libertação animal que trouxe repercussões através dos milênios que se seguiram. Jesus foi tratado como um criminoso e foi punido com a pena capital.

Jesus e seus seguidores passaram a ser vistos como uma ameaça real ao poder econômico. E isso, aos olhos dos poderosos do templo, justificou a punição a Jesus e a posterior perseguição constante imposta aos seus seguidores.

Sete anos após a crucificação, os seguidores de Jesus, agora liderados por Tiago, foram novamente ao templo na Páscoa para pregar contra o uso da casa de Deus como um lucrativo matadouro, como mostra o seguinte trecho, reproduzido nos *Reconhecimentos*⁵, de Clemente:

Porque nós constatamos, sem sombra de dúvida, que Deus está muito mais descontente com os sacrifícios que vocês oferecem, pois o tempo dos sacrifícios já passou; e porque vocês se recusam a reconhecer que o tempo de oferecer vítimas terminou, por isso o templo será destruído (...).

Tiago foi espancado, tendo sobrevivido por pouco, depois que os fariseus incitaram a multidão contra ele e os demais cristãos ali presentes.

Infelizmente, histórias semelhantes se repetem até hoje e não somente na Páscoa. Quando ativistas dos direitos dos animais causam impactos econômicos desagradáveis, eles também são tratados como criminosos e também são punidos, não com a morte, mas muitos já foram considerados

⁴ Jesus fez referência a uma passagem de Jeremias 7:11, onde o termo foi traduzido como “caverna de bandidos” (Jeremias 7:11).

⁵ PSEUDO CLEMENS. *Recognitions* [tradução de Schaff]. Disponível em: [http://www.documentacatholicaomnia.eu/03d/0050-0150,_Pseudo_Clemens,_Recognitions_\[Schaff\],_EN.pdf](http://www.documentacatholicaomnia.eu/03d/0050-0150,_Pseudo_Clemens,_Recognitions_[Schaff],_EN.pdf). Acesso em: 30 set. 2025.

terroristas e já foram presos. Ao seguir o exemplo de Jesus, receberam também suas cruzes.

O sacrifício de Jesus

Jesus mostrou que os sacrifícios de animais não agradavam a Deus. Mas, como vimos, os sacrifícios ocorriam por diferentes motivos. Sem eles, seria necessário algo em substituição.

Imaginemos o que poderia pensar um judeu ao refletir sobre a oposição de Jesus aos sacrifícios: “se não posso sacrificar um animal, como faço para expiar meus pecados? Como agradecer e adorar a Deus? Como pagar uma promessa? Como obter ajuda Divina para curar uma doença? Como obter uma carne apropriada para comer?”.

Em resposta a essas perguntas, foram estabelecidos diversos tipos de substitutos: confissão, autossacrifício, quaresma, acendimento de velas, autoflagelação, jejum, peregrinação, ex-votos, entre outros.

O primeiro desses substitutos talvez tenha sido o próprio batismo, praticado por João Batista mesmo antes do início da missão de Jesus. Alguns dos primeiros cristãos se batizavam diariamente para se limparem de seus pecados.

Algumas religiões cristãs também consideram que o próprio sacrifício de Jesus (o “sacrifício perfeito”) encerrou a necessidade de sacrifícios de animais, que eram imperfeitos. O cordeiro era sacrificado na Páscoa judaica para expiar pecados. Cristo se ofereceu como cordeiro, afirmando que aquele que o segue não precisa fazer mais nenhum sacrifício de animais.

No espiritismo acreditamos que os sacrifícios nunca agradaram a Deus. Segundo o Livro dos Espíritos, questão 669: “*Deus (...) nunca exigiu sacrifícios, nem de homens, nem, sequer, de animais*”.

Independente da linha de raciocínio, fato é que hoje não temos mais animais sacrificados para Deus pelos cristãos.

Jesus pelo fim das mortes

Apesar de Jesus ter libertado os animais e ter comido pão na ceia, seu exemplo não é seguido pela maioria dos cristãos hoje, que continuam a fazer uma grande matança de animais na Páscoa, mas agora em seu nome, o que é um grande contrassenso. Ou seja, ainda que os sacrifícios para Deus tenham acabado, as mortes de animais não acabaram. Pelo contrário, só aumentaram ao longo dos séculos. Apesar de não submeterem mais os animais ao sacrifício no Templo, os cristãos em todo o mundo ainda submetem os animais à crueldade dos matadouros.

As centenas de milhares de mortes do Templo de Jerusalém agora soam como atividade amadora comparada ao tamanho da maldade da indústria atual. Em 2024, no mundo, foram mortos cerca de 2 trilhões de peixes, 74 bilhões de galinhas, 4,3 bilhões de patos, 1,4 bilhões de porcos, 620 milhões de ovelhas, 584 milhões de perus, 511 milhões de cabras e 328 milhões de vacas⁶. Não são números. São indivíduos, cuja existência significava para eles tanto quanto a nossa significa para nós.

Jerônimo de Estridão (São Jerônimo para os católicos), sacerdote cristão do século IV, em sua obra *Adversus Jovinianum*⁷, explica que a mensagem de paz de Jesus relativa aos animais deve ser compreendida além da questão dos sacrifícios, abrangendo também o abate de animais para alimentação. Ele expõe sua interpretação da seguinte maneira (tradução livre):

⁶ Considerando a média do ano de 2024. Fonte: ZANLUCHI, Júlia. O número de animais mortos para o consumo aumenta a cada ano no mundo. ANDA • Agência de Notícias de Direitos Animais, 15 mar. 2024. Disponível em: <https://anda.jor.br/o-numero-de-animais-mortos-para-o-consumo-aumenta-a-cada-ano-no-mundo>. Acesso em: 29 set. 2025.

⁷ JERÔNIMO. Against Jovinianus. Book I. In: NEW ADVENT. Church Fathers. [S.l.], [s.d.]. Disponível em: <https://www.newadvent.org/fathers/30091.htm>. Acesso em: 29 set. 2025.

No início da raça humana, nós não comíamos carne (...). Mas, após o dilúvio, juntamente com a entrega da lei — que ninguém pôde cumprir — a carne foi dada como alimento (...). Mas, uma vez que Cristo veio (...), já não nos é permitido o divórcio, nem somos circuncidados, nem comemos carne.

Portanto, segundo o santo da Igreja Católica, a permissão de Deus para o consumo de carne durou entre o dilúvio até a vinda de Cristo. Com o sacrifício de Jesus, não temos mais a permissão Divina para a alimentação carnívora.

Respondendo à pergunta sobre como obter “carne apropriada” sem o sacrifício de animais, Jesus provavelmente via como substituto o próprio pão, que ele repartia com seus discípulos. Mas hoje sabemos que uma alimentação variada de produtos vegetais não processados possui todos os nutrientes necessários e é a opção mais saudável. No que diz respeito às proteínas, o tradicional feijão com arroz da culinária brasileira fornece todos os aminoácidos essenciais que precisamos.

A versão de Jesus do “não matarás”

De fato, Jesus trouxe uma visão diferente para o mandamento “não matarás”. No livro Pontos e Contos, de Chico Xavier, Irmão X relata a seguinte passagem de Jesus:

Não matarás; eu [Jesus], porém, vos digo que não se deve matar em circunstância alguma e que se faz indispensável a vigilância sobre os nossos impulsos de oprimir os seres inferiores da Natureza, porque, um dia, responderemos à Justiça do Criador Supremo pelas vidas que consumimos.

Jesus deixa claro que seu pacifismo e seu amor se estendem a toda a Criação, abrangendo também o que é necessário para a nossa alimentação, pelo que teremos que prestar contas a Deus.

Em *O livro dos espíritos*, Kardec pergunta, na questão 735, se referindo aos animais, o que devemos pensar da destruição que ultrapassa os limites das necessidades. E a resposta dos espíritos é a seguinte: “*Toda destruição que excede os limites da necessidade é uma violação da lei de Deus*”. É, portanto, nosso dever limitar o ato de “matar” somente ao que é estritamente necessário. O próprio Kardec elabora com mais profundidade a questão da necessidade em *A Gênese*, profetizando o futuro da humanidade:

Todavia, à medida que o senso moral prepondera, desenvolve-se a sensibilidade, diminui a necessidade de destruir, acaba mesmo por desaparecer, por se tornar odiosa essa necessidade. O homem ganha horror ao sangue.

Em 1959, o livro *Fisiologia da Alma*, de Hercílio Maes, já trazia a seguinte mensagem de Ramatís: “*Já tendes provas irrecusáveis de que podeis viver e gozar de ótima saúde sem recorrerdes à alimentação carnívora*”. Mais do que uma mensagem espiritual, essa afirmação de Ramatís é confirmada pela ciência humana, especialmente considerando os milhões de veganos e vegetarianos que vivem vidas normais ao redor do mundo. Muitos inclusive nunca comeram carne, pois nasceram em famílias vegetarianas.

Hoje podemos fazer uma afirmação ainda mais ampla do que a de Ramatis, com base exclusivamente em conclusões científicas: já temos provas irrecusáveis de que uma alimentação vegetariana estrita, devidamente balanceada, promove a longevidade⁸ e a boa saúde⁹, ajudando a prevenir doenças, e causa redução do impacto ambiental¹⁰, aliviando as pressões econômicas na disponibilidade de alimentos. Hoje,

⁸ CHAVES, Fábio. Estudo de Harvard com 130 mil pessoas confirma que a alimentação vegana é a mais saudável. Vista-se, 4 ago. 2016. Disponível em: <https://www.vista-se.com.br/estudo-de-harvard-com-130-mil-pessoas-confirma-que-a-alimentacao-vegana-como-mais-saudavel/>. Acesso em: 29 set. 2025.

⁹ SOCIETE VEGETARIENNE BRÉSILIENNE. Santé. SVB, [s.d.]. Disponível em: <https://svb.org.br/vegetarianismo-e-veganismo/saude/>. Acesso em: 29 set. 2025.

¹⁰ SOCIETE VEGETARIENNE BRÉSILIENNE. Environnement. SVB, [s.d.]. Disponível em: <https://svb.org.br/vegetarianismo-e-veganismo/meio-ambiente/>. Acesso em: 29 set. 2025.

mais do que nunca, matar animais para alimentação é uma violação da lei de Deus.

Jesus é, para nós, o símbolo do amor universal e do pacifismo. É realmente inquietante pensar no Mestre associado a qualquer tipo de violência. A própria passagem de Jesus com um chicote no Templo de Jerusalém soa absurda para muitos cristãos. O documentário *Christspiracy*¹¹, de Kip Andersen e Kameron Waters, é centrado na pergunta “como Jesus mataria um animal?”. Duvido que algum cristão consiga imaginar Jesus com uma faca na mão, pronto para cortar o pescoço ou perfurar o coração de algum animal, já que a imagem mental que fazemos de Jesus é o exato oposto disso.

¹¹ ANDERSEN, Kip; WATERS, Kameron. *Christspiracy: The Spirituality Secret*. 2025. Disponível em: <https://christspiracy.com/>. Acesso em: 29 set. 2025.

CAPÍTULO 3

Cristianismo Incompleto

A questão alimentar

Se Jesus defendia o fim do abate de animais, então, por que o vegetarianismo é tão pouco valorizado entre os cristãos?

Difícilmente iremos encontrar um único motivo, mas podemos, de maneira geral, dizer que uma parte da mensagem de Jesus não resistiu aos séculos de influência carnista.

Talvez uma das primeiras duras provas enfrentadas pelo cristianismo nesse sentido tenha sido a sua adaptação para recepcionar os gentios, pessoas que não eram judeus.

Algumas pessoas acreditam que os judeus eram os inimigos de Jesus, mas isso não é verdade. Cristo e seus seguidores eram judeus fiéis aos preceitos do judaísmo.

Jesus era contra o modo como os escribas e fariseus lideravam a religião, por sua soberba, ganância, descaso com os necessitados, e, sobretudo, por terem desvirtuado o templo, transformando-o em um “covil de assassinos”. Mas a missão de Jesus era fundamentalmente para com os próprios judeus, que ele considerava as “ovelhas perdidas da casa de Israel” (Mateus 15:24).

Depois da crucificação, os seus seguidores continuaram a aplicar grande parte da cultura judaica, até pelo menos o ano 50 d.C. Durante pelo menos vinte anos após a morte

de Jesus, todos os recém-convertidos eram batizados, uma prática cristã, mas também eram circuncidados, uma prática judaica. Eles se comportavam como uma seita dentro do judaísmo. Por isso, neste livro chamaremos esses primeiros cristãos de “judeus-cristãos”.

Paulo, posteriormente, recebeu a missão de propagar o cristianismo além das fronteiras da Judéia. Outros apóstolos também levaram a mensagem de Jesus a outros países. Tomé, por exemplo, foi ao oriente. Tiago Maior foi à Península Ibérica. Mas Paulo ficou reconhecido nos livros de história pelo grande sucesso que teve em suas três viagens missionárias.

Todos que estudaram a história do cristianismo, em particular os atos dos apóstolos, se lembram da controvérsia acerca da circuncisão. Poucos se lembram, no entanto, que a questão alimentar estava presente também nessas discussões. É o filtro carnista em ação.

Três cartas de Paulo tratam de divergências relativas à alimentação, que podem ser encontradas na Bíblia em:

- Romanos 14: resposta a críticas por comer carne;
- 1ª Coríntios 8 e 10: resposta a críticas por comer carne de animal sacrificado aos ídolos; e
- Gálatas 2: repreensão a Pedro por sua recusa em comer junto com os gentios após a chegada de enviados de Tiago.

A primeira conclusão que podemos tirar é que a questão alimentar causava discussões relevantes para Paulo, a ponto de ele trazer seus argumentos em três de suas cartas.

Mas com quem? Quem estava do “outro lado” desses debates? Pedro e Tiago aparecem imediatamente como personagens centrais na carta aos Gálatas e são também citados na carta aos Coríntios. Mas, como vamos ver neste capítulo, havia um contexto muito mais amplo a ser considerado.

Essênios, Nazarenos e Ebionitas

A hipótese defendida por algumas religiões cristãs da atualidade é a de que as cartas de Paulo pretendiam responder a

críticas de alguma seita herética de judeus-cristãos que existia naquele tempo.

Relatos históricos da antiguidade indicam que existiam diversas seitas de judeus-cristãos, que compreendiam Jesus de diferentes formas. Uma boa parte delas tinha algo em comum: o vegetarianismo.

Talvez a mais antiga delas seja a seita dos essênios. O próprio Evangelho segundo o Espiritismo coloca os essênios como um dos grupos precursores das ideias cristãs e do espiritismo:

Essênios ou esseus. – Também seita judia fundada cerca do ano 150 antes de Jesus-Cristo, ao tempo dos macabeus, e cujos membros, habitando uma espécie de mosteiros, formavam entre si uma como associação moral e religiosa. Distinguiam-se pelos costumes brandos e por austeras virtudes, ensinavam o amor a Deus e ao próximo, a imortalidade da alma e acreditavam na ressurreição. Viviam em celibato, condenavam a escravidão e a guerra, punham em comunhão os seus bens e se entregavam à agricultura.

Um segundo grupo era chamado de nazarenos. Kardec também os menciona no *Evangelho*:

Nazarenos. – Nome dado, na antiga lei, aos judeus que faziam voto, perpétuo ou temporário, de guardar perfeita pureza. Eles se comprometiam a observar a castidade, a abster-se de bebidas alcoólicas e a conservar a cabeleira. Sansão, Samuel e João Batista eram nazarenos. Mais tarde, os judeus deram esse nome aos primeiros cristãos, por alusão a Jesus de Nazaré.

Também foi essa a denominação de uma seita herética dos primeiros séculos da era cristã, a qual, do mesmo modo que os ebionitas, de quem adotava certos princípios, misturava as práticas do moisaísmo com os dogmas cristãos, seita essa que desapareceu no século quarto.

O terceiro grupo, também mencionado na citação anterior e, provavelmente uma ramificação dos nazarenos, era chamado de ebionitas. O nome vem da palavra ebion, que significa “pobre” em hebraico. A principal diferença desse grupo era justamente seu voto de pobreza e dedicação aos mais pobres, como fazia Francisco de Assis.

Apesar de Kardec não mencionar o vegetarianismo, temos essa informação graças ao *Panarion*¹², de Epifânio, bispo de Salamina no século IV, e graças aos *Reconhecimentos*¹³ e *Homilias*¹⁴, de Clemente, quarto papa de Roma do fim do primeiro século. Eles trazem detalhes sobre cada uma dessas seitas.

Kardec apresenta o termo “nazareno” como sendo referido a três coisas diferentes: 1) um grupo anterior a Jesus; 2) os primeiros seguidores de Jesus, e 3) um grupo herético posterior. Epifânio menciona que o termo tem um quarto significado (tradução livre): “*Nazarenos, significando “rebelde”, que proibem o consumo de qualquer tipo de carne e não comem nenhum ser vivo (...)*”.

Mas e se fosse tudo a mesma coisa?

1. Um grupo vegetariano anterior a Jesus;
2. Considerado rebelde pelas outras seitas judaicas (escritas, fariseus e saduceus), talvez por ser contra os sacrifícios;
3. De onde vieram Jesus e seus seguidores;
4. Que permaneceu após a crucificação;
5. Tornou-se “ebionita” (voltado à caridade) por influência de Jesus; e
6. Foi considerado herético para os padrões cristãos do século IV.

Essa hipótese é inspirada pelo estudo de Keith Akers, apresentado em *Disciples*.

As seitas judaico-cristãs eram consideradas heréticas pela Igreja no século IV. As crenças espíritas também são con-

¹² É provável que Kardec tenha utilizado o *Panarion* como fonte também (mesmo que indireta), porque classifica as seitas como heréticas, como Epifânio, e menciona o século IV, o mesmo do bispo de Salamina. Epifânio trata os nazarenos e os ebionitas de forma pejorativa, pois se opunha às suas ideias, inclusive quanto ao vegetarianismo, com o qual chega a zombar. Isso pode ter influenciado o pensamento de Kardec.

¹³ PSEUDO CLEMENS. *Recognitions* [tradução de Schaff]. Disponível em: [http://www.documentacatholicaomnia.eu/03d/0050-0150,_Pseudo_Clemens,_Recognitions_\[Schaff\],_EN.pdf](http://www.documentacatholicaomnia.eu/03d/0050-0150,_Pseudo_Clemens,_Recognitions_[Schaff],_EN.pdf). Acesso em: 30 set. 2025.

¹⁴ PSEUDO CLEMENS. *Homilies* [tradução de Schaff]. Disponível em: [http://www.documentacatholicaomnia.eu/03d/0050-0150,_Pseudo_Clemens,_Homilies_\[Schaff\],_EN.pdf](http://www.documentacatholicaomnia.eu/03d/0050-0150,_Pseudo_Clemens,_Homilies_[Schaff],_EN.pdf). Acesso em: 30 set. 2025.

sideradas heréticas pela Igreja Católica, tanto que diversas publicações espíritas foram queimadas em praça pública em 1861¹⁵. Da mesma forma, este livro é considerado herético sob os dogmas católicos, assim como todos os outros livros espíritas também são. Não há nenhum motivo de estranhamento nisso. Significa simplesmente que pensamos de forma diferente.

Inclusive, algumas crenças ebionitas são bastante semelhantes ao que acreditamos no espiritismo:

- **Não-divindade de Jesus:** eles acreditavam que Jesus não era Deus, mas seu emissário. No espiritismo, concordamos que Jesus não é Deus. cremos que ele é um espírito muito avançado que trouxe à Terra lições para o nosso aperfeiçoamento.

- **Passagens bíblicas humanas:** eles acreditavam que muitas passagens do Antigo Testamento foram falsificadas pelos escribas. No espiritismo, acreditamos na verdade atemporal do Decálogo, mas consideramos que, no Antigo Testamento, há legislação relativa à esfera política do povo da época.

- **Salvação pela verdade:** eles acreditavam que a salvação era obtida pelo conhecimento e prática das verdades trazidas pelo Cristo. No espiritismo, acreditamos que o conhecimento e prática dos ensinamentos cristãos levam ao nosso aperfeiçoamento moral. Acreditamos que “fora da caridade não há salvação”.

- **Influências espirituais:** eles acreditavam que demônios podiam possuir seres humanos que cedessem aos vícios. Na visão espírita, compreendemos os demônios como espíritos que insistem em praticar o mal, cuja capacidade de influen-

¹⁵ “Hoje, nove de outubro de mil oitocentos e sessenta e um, às dez e meia da manhã, na esplanada da cidade de Barcelona, no lugar onde são executados os criminosos condenados ao último suplício, e por ordem do bispo desta cidade, foram queimados trezentos volumes e brochuras sobre o Espiritismo”. Fonte: KARDEC, Allan. Resquícios da Idade Média: Auto-de-Fé das obras espíritas em Barcelona. Revista Espírita: Jornal de Estudos Psicológicos, Paris, Ano IV, n. 11, nov. 1861, p. 449-454. Disponível em: <https://kardecpedia.com/roteiro-de-estudos/895/revista-espirita-jornal-de-estudos-psicologicos-1861/4927/novembro>. Acesso em 30 set. 2025.

ciar encarnados está relacionada à lei de afinidade. Apesar de serem abordagens diferentes quanto à natureza da ameaça (demônio vs. espírito maligno), a crença na possibilidade de influência espiritual e sua relação com os vícios é semelhante.

- **Ressurreição espiritual:** eles acreditavam que, após a crucificação, Jesus apareceu em espírito para os apóstolos. No espiritismo, concordamos com isso e ainda acrescentamos que a manifestação aconteceu por processo mediúnico de materialização.

- **Nascimento natural:** eles acreditavam que Jesus era filho de Maria e José, nascido por concepção natural, pensamento idêntico ao espírita.

Voltando às cartas, a hipótese de que Paulo estava fazendo oposição ao pensamento de uma dessas seitas faz sentido com relação às cartas para os romanos e para os coríntios. A menção a Pedro e Tiago na carta aos Gálatas confirma a hipótese de que eles se afinizavam com as ideias vegetarianas dessas seitas, talvez porque eles fossem realmente os líderes de alguma dessas seitas judaico-cristãs.

Kardec, ao descrever os nazarenos e os ebionitas, menciona que eles seguiam “práticas do moisaísmo”. A obrigatoriedade dessas práticas (como a circuncisão) aos cristãos gentios era justamente o ponto central de discussão das cartas de Paulo e do Concílio de Jerusalém, como veremos a seguir.

Para entender melhor essa questão, precisamos nos aprofundar no que ocorreu com os seguidores de Jesus depois da sua desencarnação.

Colunas de Jerusalém

Após a crucificação de Jesus, os seus seguidores continuaram a divulgar as suas mensagens. O grupo passou a ser liderado por Tiago, apoiado por Pedro e João. Os três eram considerados por Paulo como as “colunas” do cristianismo:

(Gálatas 2:9): “*Tiago, Cefas¹⁶ e João, que são considerados as colunas (...)*”.

A princípio, não causa nenhum estranhamento ver o nome de Tiago, uma vez que Jesus tinha dois apóstolos com esse nome. No entanto, no início dessa mesma carta aos Gálatas, Paulo comenta que foi a Jerusalém para conhecer Pedro e cita Tiago como sendo o “irmão do Senhor” (Gálatas 1:18-19, grifo introduzido): “*Três anos depois subi a Jerusalém para conhecer Cefas, e fiquei com ele quinze dias. Dos outros apóstolos não vi mais nenhum, a não ser Tiago, irmão do Senhor.*”

A interpretação mais comum entre as religiões cristãs que acreditam no dogma do nascimento virginal é a de que os “irmãos do Senhor” não são irmãos biológicos de Jesus e que esse Tiago seria o apóstolo Tiago Menor¹⁷. Essa interpretação é importante para essas religiões, uma vez que elas consideram a virgindade como virtude, a qual não poderia faltar em Maria.

Como no Espiritismo acreditamos no nascimento natural de Jesus, não precisamos ficar apegados a essa interpretação. De fato, existe uma outra hipótese tão relevante quanto a primeira e até mais óbvia: Jesus tinha realmente irmãos.

Vejamos esta passagem do evangelho de Mateus (há outra semelhante em Marcos 6:3), na qual habitantes da cidade natal de Jesus perguntam de onde vem a sabedoria dele (Mateus 13:54-55, grifo introduzido):

Foi para a sua cidade e ensinava na sinagoga, de modo que todos diziam admirados: “Donde lhe vem esta sabedoria e esta força miraculosa?”

Não é este o filho do carpinteiro? Não é Maria sua mãe? Não são seus irmãos Tiago, José, Simão e Judas?”¹⁸.

¹⁶ “Cefas” significa “pedra” em aramaico.

¹⁷ Há diversas hipóteses sobre o grau de parentesco entre Jesus e seus supostos “irmãos”. O termo em grego “adelphos” significa literalmente “do mesmo útero”. Fonte: CATHOPEDIA. Fratelli di Gesù. Disponível em: https://it.cathopedia.org/wiki/Fratelli_di_Gesù. Acesso em: 30 set. 2025. WIKIPÉDIA. Irmãos de Jesus. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Irmãos_de_Jesus. Acesso em: 30 set. 2025.

¹⁸ Não confundir com Judas Iscariotes, que traiu Jesus.

Não fica claro se Tiago, José, Simão e Judas são irmãos biológicos, ou possuem algum outro grau de parentesco, mas, nessa passagem, as pessoas estão claramente perguntando sobre a família de Jesus.

Na História Eclesiástica, Eusébio de Cesareia cita Judas (grifo introduzido):

Sobreviventes da família do Senhor ainda havia os netos de Judas, de quem se dizia ser Seu irmão consoante a carne, e informaram acerca deles de que eram descendentes de Davi.

(...) uma antiga tradição alega que alguns hereges acusaram os descendentes de Judas — o irmão do Salvador, humanamente falando — reivindicando que eram da família de Davi e aparentados com o próprio Cristo.

Essas passagens dão a entender que realmente se trata de irmãos biológicos de Jesus. Percebemos uma clara intenção de vincular biologicamente Jesus e sua família a Davi. Essa descendência era importante para reforçar a ideia de que Jesus era o messias prometido pelas profecias de Samuel e Isaías.

Do ponto de vista espírita, não há nenhum demérito que Maria tenha tido relações sexuais com seu marido, José, e que tenha tido outros filhos com ele. Se essa for a verdade, mostra somente que Maria era uma mulher virtuosa, uma mulher saudável, uma excelente mãe de filhos importantes assassinados pela ignorância humana, uma personagem fundamental na história do cristianismo, uma mulher notável.

Todas essas informações também ressaltam a importância da família de Jesus para a consolidação do cristianismo primitivo. Tiago era uma pessoa muito importante para os seguidores de Jesus, a ponto de ser considerado referência de justiça e de ter sido escolhido como líder do grupo dos judeus-cristãos de Jerusalém. Eusébio, citando Hegésipo (uma obra infelizmente perdida no tempo), descreve Tiago da seguinte forma (grifo introduzido):

Ele era chamado “o Justo” por todos, desde os tempos do Senhor até aos nossos, visto que havia muitos Tiagos, mas este havia sido consagrado desde o ventre de sua mãe. Ele não bebia vinho ou licor

e não comia carne. (...) Somente ele era permitido entrar no sanctum, pois não se vestia com lã, mas com linho.

Pela descrição de Hegésipo, Tiago tinha um estilo de vida que excluía a carne de sua alimentação e vestimentas feitas de lã. O termo “veganismo” não existia na época. A palavra foi inventada somente no século passado. Ainda assim, a descrição de Hegésipo tem grande aproximação com esse conceito.

Tiago seguia esse modo de vida “desde o ventre de sua mãe”, o que leva a crer que sua família tinha um modo de vida semelhante ao dele. Se ele for realmente o irmão de Jesus, temos mais um indício importante da postura de Jesus frente aos animais. Aliás, não somente dele, mas de toda a sua família.

Há relatos de que outros seguidores de Jesus também eram vegetarianos:

- Nas *Homilias Clementinas*, Pedro é citado dizendo “*vivo de azeitonas e pão, aos quais raramente acrescento vegetais*”.

- Clemente de Alexandria escreveu, em *O Pedagogo*, que o apóstolo Mateus “*alimentava-se de sementes, nozes e vegetais, sem carne*”.

- No texto apócrifo *Atos de Tomé*¹⁹, é descrito que ele “come somente pão com sal, e sua bebida é água”.

Alimentação da época

Quando imaginamos a alimentação na época de Jesus, ao lembrar de todas as metáforas e parábolas relativas a pastores que encontramos na Bíblia, poderíamos facilmente concluir que os judeus comiam muita carne.

A realidade, contudo, era totalmente outra. Em um estudo com base em dados arqueológicos, registros artísticos e do-

¹⁹ GNOSIS. The Acts of Thomas. Disponível em: <http://www.gnosis.org/library/actthom.htm>. Acesso em: 30 set. 2025.

cumentos da época, concluiu-se que alimentação da população era essencialmente baseada em vegetais, como explica Andrew McGowan, em *Ascetic Eucharists*:

Podemos afirmar com razoável certeza que, para a maioria das pessoas, a alimentação consistia basicamente em pão ou outros tipos de cereais, com pequenas quantidades de vegetais e frutas, óleo e sal, conforme as circunstâncias. A carne não é mencionada em nenhuma dessas descrições, e a partir disso — além de muitas outras evidências — parece que ela, no mínimo, não fazia parte do cardápio diário da maioria das pessoas.

McGowan não se refere apenas à Judeia. Essa era a realidade em praticamente todo o Império Romano. As pessoas comiam o que havia à disposição: basicamente vegetais, em especial o pão.

Essa realidade persistiu por muitos séculos e provavelmente só começou a mudar com a ascensão da revolução industrial. No livro *The cry of nature*, John Oswald comenta sobre o acesso à carne no final do século XVIII (tradução livre): “O campesinato da Turquia, França, Espanha, Alemanha e até mesmo da Inglaterra, o mais carnívoro de todos os países, dificilmente pode se dar ao luxo de comer carne”.

A carne não era, portanto, um alimento comum para os judeus cristãos em Jerusalém, que eram na maioria pessoas mais pobres. Mesmo os mais ricos que decidiram seguir os ensinamentos de Jesus vendiam todos os seus pertences e doavam o dinheiro para a comunidade cristã.

Atos 2:44-45: “E todos os que criam estavam juntos, e tinham tudo em comum. E vendiam suas propriedades e bens, e repartiam com todos, segundo cada um havia de mister”.

Atos 4:34-35: “Não havia, pois, entre eles necessitado algum; porque todos os que possuíam herdades ou casas, vendendo-as, traziam o preço do que fora vendido, e o depositavam aos pés dos apóstolos. E repartia-se a cada um, segundo a necessidade que cada um tinha”.

Além disso, segundo Akers, o consumo de carne provavelmente carregava conotações de luxo e devassidão para os primeiros cristãos.

Na última ceia, vemos Jesus repartir o pão com os seus seguidores em um ato simbólico. Poderíamos pensar que ele tivesse uma grande variedade de alimentos à mesa, incluindo carne, mas escolheu o pão como um símbolo de simplicidade ou alguma virtude espiritual. Mas é pouco provável. O pão pode realmente ter tido algum simbolismo naquela situação, mas é provável que sobre a mesa não houvesse muitos outros alimentos naquele momento, já que o pão era a base da alimentação de Jesus e seus discípulos e eles viviam em situação de escassez de recursos, sem falar nas questões animalistas tratadas anteriormente.

O ato de repartir o pão provavelmente foi praticado não somente naquele dia, mas durante todos os três anos da missão de Jesus junto aos seus discípulos. O ato simbólico da última ceia pode ter sido uma forma de registrar um modo de vida comunalista e vegetariano que já vinha sendo praticado nos anos anteriores. É possível que Jesus tenha sido literal quando disse “o pão nosso de cada dia nos dai hoje”.

Por outro lado, Paulo, antes da conversão ao cristianismo, enquanto ainda se chamava Saulo, era um fariseu de considerável influência, com acesso aos melhores recursos do Templo de Jerusalém. A carne era acessível para os sacerdotes do templo. Alguns sacrifícios inclusive previam que parte da carne fosse destinada ao próprio sacerdote que executou o sacrifício. É provável que ele tivesse acesso frequente à carne dos animais sacrificados no Templo antes de sua conversão ao cristianismo.

No dia da última ceia, enquanto Jesus e seus seguidores comiam pão, Saulo estava comendo carne de cordeiro, alheio aos ensinamentos de Cristo.

Alimentação judaica no exterior

A cultura judaica, até nos dias de hoje, requer que os animais sejam abatidos por um procedimento ritualístico (hoje chamado kosher). Seria impuro para um judeu da época de Cristo alimentar-se de um animal abatido sem o envolvi-

mento dos sacerdotes, algo que é perfeitamente aceitável na nossa cultura carnista atual. A diferença cultural dá origem às muitas interpretações equivocadas sobre as razões da preocupação de Paulo acerca da questão alimentar.

O historiador Flávio Josefo, que viveu nos tempos de Jesus, nos conta, em *Vida de Josefo*²⁰, que sacerdotes judeus que estavam aprisionados em Roma, mesmo não sendo vegetarianos em sua terra natal, preferiram seguir uma dieta a base de vegetais, de modo a evitar alimentos que não seriam apropriados para o seu consumo segundo a lei judaica.

Os judeus-cristãos não faziam sacrifícios. Caso fizessem, não haveria qualquer discussão quanto a comer carne, uma vez que ela teria sido “abençoada” pelo sacerdote judeu-cristão. Mas, como vimos, o líder da igreja de Jerusalém era vegetariano.

Comer carne de animal sacrificado no templo seria um grande contrassenso com os atos contundentes de Jesus e, sete anos depois, de Tiago, mas seres humanos são imperfeitos, agem muitas vezes movidos pela gula, então, é possível que isso eventualmente tenha acontecido.

Já os cristãos gentios, que viviam em cidades do Império Romano afastadas da Judeia, não tinham à sua disposição um sacerdote levita que pudesse disponibilizar carne apropriada para eles comerem. Nos locais onde viviam, o abate era realizado pelo sacrifício, não a Deus, mas aos deuses, aos ídolos, conforme sua cultura local. Na visão dos cristãos, inclusive de Paulo, isso era equivalente a sacrificar para os demônios (1 Coríntios 10:20): “(...) *as coisas que os gentios sacrificam, as sacrificam aos demônios, não a Deus* (...)”.

Ou seja, não havia carne “apropriada” para ser comida no exterior, seja pelos judeus, seja pelos judeus-cristãos, seja pelos cristãos gentios.

²⁰ JOSEPHUS, Flavius. The Life of Flavius Josephus. Loeb Classical Library. University of Chicago: L'Année philologique/Penelope. Disponível em: <https://penelope.uchicago.edu/josephus/autobiog.html>. Acesso em: 30 set. 2025.

Essa situação provavelmente causou dificuldades para a propagação do cristianismo durante as viagens missionárias de Paulo. Ele havia sido um sacerdote fariseu. Mesmo que não fosse vegetariano, provavelmente considerava importante ter uma carne “apropriada” para comer, algo que não encontrava nas terras por onde passava.

As condições financeiras das suas viagens não permitiriam uma alimentação com porções frequentes de carne, mas é provável que os gentios recém-convertidos tenham oferecido a ele de suas carnes, obtidas de sacrifícios aos ídolos. É de se supor que Paulo tenha recusado, pelo menos no princípio.

Com base nessa contextualização, podemos entender mais claramente as cartas de Paulo e os conflitos internos que o levaram a colocar seu posicionamento por escrito.

Decreto Apostólico

A questão da alimentação foi somente uma das dificuldades originadas pelo choque cultural entre judeus-cristãos e cristãos gentios. Por volta do ano 50 d.C., os líderes da igreja se reuniram, no que ficou conhecido como o Concílio de Jerusalém, para debater quais regras do judaísmo seriam obrigatórias para os cristãos gentios.

No livro Atos, da Bíblia, e na obra *Paulo e Estevão*, psicografada por Chico Xavier, Tiago, líder dos judeus-cristãos em Jerusalém, aparece como um dos decisores, junto com Pedro, da questão da circuncisão dos gentios. Essa decisão ficou conhecida como o Decreto Apostólico. Nela, Tiago aceita que os gentios não sejam circuncidados, mas coloca condições, que considera intransponíveis. Vejamos as citações, primeiramente:

- De Atos 15:20: “Mas escrever-lhes que se abstenham das contaminações dos ídolos, da fornicação, do que é sufocado e do sangue”e
- Do livro *Paulo e Estevão*: “Os pagãos ficavam isentos da circuncisão, mas deviam assumir o compromisso

de fugir da idolatria, evitar a luxúria e abster-se das carnes de animais sufocados”.

Ambas as citações não são claras quanto ao que pretendia Tiago, mas está evidente que a questão alimentar está presente aqui também, confirmando a ideia de que esse era um tema relevante de debate entre judeus-cristãos e cristãos gentios.

Como vimos, a alimentação da população da época era essencialmente baseada em vegetais. A carne não era um alimento comum para os seguidores de Jesus. Mesmo nas comunidades de cristãos gentios devia ser assim. Resulta, portanto, que a determinação de Tiago provavelmente afetava principalmente os gentios mais ricos. Para os cristãos gentios, não comer carne de animal sacrificado ao ídolo significava não comer carne alguma, pois nenhuma era apropriada.

Não comer animais mortos por sufocamento era não comer peixes e outros animais aquáticos. Não há restrições deste tipo na lei de Moisés, a não ser quanto a certas espécies, que o judaísmo considera impuras. Aqui claramente Tiago estava indo além do praticado pelos judeus da época, expandindo a proibição a todas as espécies, como ele e outros judeus-cristãos de Jerusalém faziam. Ou seja, Tiago, que se alimentava basicamente de vegetais e estava cercado por pessoas que se alimentavam assim também, estabeleceu que os cristãos gentios (provavelmente mais ricos) deveriam se abster de carne, inclusive dos peixes e frutos do mar.

Akers defende que o Decreto Apostólico foi uma determinação para que os cristãos gentios seguissem uma dieta vegetariana, assim como Tiago e os demais judeus-cristãos seguiam, e assim como os sacerdotes judeus seguiam quando estavam no exterior.

Reação de Paulo

Paulo, talvez preocupado que a restrição alimentar poderia dificultar a expansão do cristianismo, talvez interessado em manter seu estilo de vida anterior à conversão, flexibilizou as restrições de Tiago. No livro Paulo e Estevão, Pedro pergunta a Paulo o que ele achou das restrições de Tiago, ao que Paulo responde:

Quanto às emendas de Tiago, não me impressionam, porquanto a idolatria e a luxúria são atos detestáveis para a vida particular de cada um; e, quanto às refeições, suponho que todo cristão poderá comer como melhor lhe pareça, desde que os excessos sejam evitados.

Este extrato deixa claro que Paulo não via o carnivorismo como um problema. Ele ignora até a parte mais clara do decreto apostólico: “*abster-se das carnes de animais sufocados*”. Seria o equivalente a um bispo ignorar as ordens do Papa nos dias de hoje.

Para entender melhor as razões que levaram Paulo a essa atitude extrema, precisamos estudar mais aprofundadamente as suas cartas, que são as referências mais confiáveis que temos acerca do seu pensamento.

Paulo faz uma extensa defesa do seu ponto de vista carnista em sua primeira carta aos coríntios, capítulos 8 e 10, e em sua carta aos romanos, capítulo 14. Em sua carta aos romanos, ele começa a tratar do assunto com uma afirmação que pode parecer até ofensiva, em uma primeira leitura (Romanos 14:2): “*Um crê poder comer de tudo; outro, que é fraco, só come legumes*”.

Com essa frase, provavelmente Paulo pretendia diferenciar as pessoas pelo seu grau de fé. A pessoa “forte” é aquela que tem uma fé inabalável e a pessoa “fraca” é aquela que está mais sujeita a tropeços. Ele tem a ideia de que a alimentação carnívora é mais perigosa e, quem não tem a fé inabalável, fica vulnerável se comer carne. Ele vê a questão do vegetarianismo como algo relativo. Parece não perceber que o direito “do animal é independente do observador” (Romanos

14:14): *“Sei, estou convencido no Senhor Jesus de que nenhuma coisa é impura em si mesma; somente o é para quem a considera impura”*.

Em outras palavras, Paulo diz que, se você vê a carne como um problema, então, você deveria ser vegetariano. Se você não vê a carne como um problema, logo, você não precisa ser vegetariano.

Nesse trecho, ele também parece usar sua autoridade de apóstolo de Jesus para transformar o que deveria ser uma hipótese em uma “verdade”: “a carne não é um problema para Deus”. A afirmação é uma falácia conhecida como “petição de princípio”, na qual se usa a conclusão como premissa.

A partir daí, ele conclui que, se a pessoa é forte e tem uma fé inabalável, ela “sabe” que a carne não é um problema para Deus. Logo, a pessoa não precisa se preocupar em pecar comendo carne. Por outro lado, se a pessoa é fraca, e duvida dessa “verdade”, então essa pessoa vai viver com crise na consciência e isso será motivo de sua queda. Portanto, aquele que é fraco (na fé) “come legumes”.

O mais grave é que, em seus argumentos, ele parece focar na carne como um produto em si, tratando a questão como uma simples escolha alimentar. Em momento nenhum, ele trata da questão da vítima, do ato de matar o animal. Paulo parece não compreender que os animais possuem valor intrínseco e que o abate é uma injustiça cometida contra eles. Parece não perceber que usar uma faca para degolar ou simplesmente asfixiar um inocente é um ato de violência, que contraria o princípio de pacifismo e amor universal do cristianismo.

Não sabemos o que ele pensava a respeito disso, uma vez que ele não aborda esse aspecto em suas cartas. Paulo parece concordar que o sacrifício é errado, principalmente o sacrifício aos ídolos, mas ele dissocia o abate da alimentação, como se fossem coisas totalmente independentes.

Mesmo sendo claramente contrário aos sacrifícios aos ídolos, ele autoriza comer carnes de animais sacrificados, na

contramão do Decreto Apostólico. Ele diz, em 1 Coríntios 10:20: “(...) *as coisas que os gentios sacrificam, as sacrificam aos demônios, não a Deus (...)*”. Mas, ao mesmo tempo, diz, em 1 Coríntios 10:27: “*Se algum infiel vos convidar e quiserdes ir, comei de tudo o que se vos puser diante sem indagar de coisa alguma por motivo de consciência*”.

Ele parece ignorar o fato de que se recusar a comprar e comer carne é importante para se manter coerente com a aversão à crueldade contra os animais. Ser contrário ao abate (e toda a crueldade inerente ao processo) e, ao mesmo tempo, comprar e comer carne é uma incoerência. E sabemos que Jesus condenava justamente a incoerência dos escribas e fariseus.

Em outro trecho da carta aos romanos, dentro do mesmo assunto de comer carne, Paulo argumenta que só Deus pode julgar (Romanos 14:10): “*Mas tu, por que julgas teu irmão? Ou tu, também, por que desprezas teu irmão? Pois todos havemos de comparecer ante o tribunal de Cristo*”.

No Capítulo X do *Evangelho Segundo o Espiritismo*, Kardec trata a questão do julgamento dos outros de forma sábia:

— *Ninguém sendo perfeito, seguir-se-á que ninguém tem o direito de repreender o seu próximo?*

— *Certamente que não é essa a conclusão a tirar-se, porquanto cada um de vós deve trabalhar pelo progresso de todos (...).*

A Justiça Divina se encarregará de julgar as ações de cada um de nós, mas cabe a nós protegermos os inocentes e dialogar com foco nas ideias que precisam ser revistas pela nossa sociedade, trazendo à luz verdades ignoradas, como a indisociabilidade entre abate e carne.

Paulo parece dar uma guinada em prol do vegetarianismo no final de suas argumentações:

- 1 Coríntios 8:13: “*Por isso, se a comida escandalizar a meu irmão, nunca mais comerei carne, para que meu irmão não se escandalize*”.
- Romanos 14:21: “*Bom é não comer carne, nem beber vinho, nem fazer outras coisas em que teu irmão tropece, ou se escandalize, ou se enfraqueça*”.

Estes versículos, no entanto, além de confirmar que ele comia carne, também confirmam que a preocupação de Paulo não é com a vítima do abate, mas em não prejudicar o irmão vegetariano, que, na visão dele, tem fé fraca, e precisa ser protegido. Ele reforça essa ideia nessa passagem, ainda no contexto de comer carne (1 Coríntios 10:25): *“Ninguém busque o seu interesse, mas o do próximo”*.

Se Paulo pudesse aplicar esse conceito aos animais, notaria que a alimentação carnívora é uma decisão que envolve, de um lado, a crueldade com os animais, e, de outro lado, o prazer de comer, a gula. O interesse de Paulo era ter o prazer de comer carne, satisfazer sua gula. O interesse do animal era não ser explorado e assassinado. Se Paulo não estivesse buscando o seu interesse, mas o do animal, teria concluído que o vegetarianismo é a única resposta lógica para esse falso dilema.

Por último, vejamos como uma frase cristã poderia ter duas interpretações completamente diferentes para Paulo e para Tiago (Romanos 14:17): *“O Reino de Deus não é comida nem bebida, mas justiça, paz e gozo no Espírito Santo”*.

Na interpretação de Paulo, as leis de Deus não são sobre comida, são sobre justiça e paz, e isso o autorizava a comer o que quisesse. Para alguém que considera também o sofrimento dos animais, essa frase é justamente um chamamento ao veganismo, pois a exploração animal é o oposto da “justiça e paz”. É injusta, pois é o assassinato de um inocente. E é uma verdadeira guerra dos humanos contra algumas espécies.

A vitória de Paulo

Não sabemos qual foi a resposta dos judeus-cristãos a esses argumentos de Paulo. O fato de não termos uma resposta por escrito pode passar a falsa impressão de que a igreja de Jerusalém concordou silenciosamente com eles.

Talvez tenha havido uma resposta verbal de Pedro ou Tia-

go, que não ficou registrada na história. Talvez as cartas de resposta tenham sido perdidas ou descartadas. Impossível sabermos.

É possível que o motivo de não termos uma resposta hoje seja devido à situação dramática dos judeus-cristãos naquele período. Mesmo após a conversão do maior perseguidor dos cristãos, os líderes do judaísmo continuaram sua atuação implacável contra os seguidores de Jesus.

No ano de 62 d.C., representantes das seitas judaicas chamaram Tiago ao Templo. Acusaram-no de ter descumprido as leis e ele foi condenado à morte por apedrejamento, como conta Eusébio de Cesareia, em *História Eclesiástica* (baseado em Hegésipo e Josefo).

No ano de 66 d.C., teve início a revolta dos judeus e o conseqüente aumento da repressão romana. Os anos de guerra que se seguiram representaram um forte golpe ao cristianismo da Judeia. O pacifismo cristão não foi páreo para, de um lado, a perseguição dos líderes judaicos e, de outro, a repressão romana.

Os poucos judeus-cristãos que resistiram ao conflito acabaram se dispersando. Algumas comunidades se formaram além das fronteiras da Judeia, onde hoje se localiza a Jordânia. Há indícios de que o evangelho de Mateus tenha se originado de uma dessas comunidades.

Enquanto isso, o cristianismo se expandia rapidamente pelo Império Romano, muito graças às viagens missionárias de Paulo. Durante trinta anos, ele se dedicou a divulgar as mensagens de Jesus em diversas cidades fora do domínio do judaísmo. Paulo fez três grandes viagens, nas quais formou comunidades cristãs em Antióquia, Corinto, Filipos, Tessalônica, Éfeso, Atenas, entre outras.

A importância de Paulo para a divulgação da mensagem de Jesus é indiscutível. Infelizmente, por causa disso, a “justiça e paz” de Cristo não chegou para salvar os animais no caminho por onde Paulo passou. O cristianismo teve que ceder para vencer, deixando a libertação dos animais para um

segundo momento. E aqui estamos, passados dois milênios, argumentando que novamente seja incluído o respeito aos animais na cultura cristã.

A versão de Paulo ficou conhecida como o “verdadeiro” cristianismo enquanto a versão de Tiago ficou relegada à de uma “seita herética” que seguia práticas do “moisaísmo”. Parafraseando George Orwell, “a história é escrita pelos vencedores”.

Ainda temos que ceder para vencer?

O fim da exploração dos animais é a única forma de dar o devido respeito a eles, uma vez que toda exploração sempre está relacionada com um indivíduo mais forte se aproveitando da fraqueza de algum outro indivíduo.

Ainda assim, muitas pessoas ainda defendem atitudes tidas como meio-termo, como o ovo-lacto-vegetarianismo, que exclui carnes, mas continua comendo ovos e leite; o “pescetarianismo”, que exclui carnes, exceto frutos do mar; ou o “reducitarianismo” ou “flexitarianismo”, que não exclui nada, mas pretende reduzir um pouco a exploração dos animais. Em todas essas abordagens, os animais ainda continuam sendo explorados para satisfazer os desejos da humanidade.

Diferentemente da abordagem de Paulo, não podemos defender um cristianismo incompleto, restringindo ou reduzindo a mensagem de amor e pacifismo trazida por Jesus. Como mencionado anteriormente, não é uma questão de apontar o dedo e julgar quem não segue à risca o cristianismo. É uma questão de não permitir que a mensagem sagrada de Cristo seja diminuída para atender às paixões humanas.

O cristianismo deve ser o defensor do amor e da paz universal, mesmo que nós, cristãos, sejamos imperfeitos. Trabalhando incansavelmente pelo nosso aprimoramento, um dia alcançaremos as virtudes ensinadas pelo Mestre. Enquanto

isso não ocorre, devemos trabalhar para que a nossa sociedade crie mecanismos para proteger os mais vulneráveis das imperfeições humanas.

CAPÍTULO 4

Crueldade Cultural

O mal invisível

As incoerências que vimos no discurso de Paulo são só um reflexo de uma cultura mais ampla de exploração animal. A nossa sociedade e, por consequência, as religiões estão impregnadas com conceitos que não são coerentes entre si. Não é de se estranhar. As culturas normalmente se desenvolvem em torno de ideias conflitantes. Mascarando esses conflitos, a cultura dá conforto à mente e nos permite viver sem sentimento de culpa.

Isso não torna a nossa cultura correta, nem nos torna menos culpados, apenas nos permite dar continuidade à vida, para que a culpa não nos imobilize. É como jogar a sujeira para debaixo do tapete da consciência. A sujeira ainda está lá, esperando que nós, como sociedade, tenhamos maturidade para lidar com ela.

A característica mais sinistra da cultura é que, quando estamos imersos nela, não conseguimos facilmente ver o seu aspecto maligno, porque ele é mascarado por tradições e convenções sociais. Este mal é normalizado a ponto de se tornar imperceptível. Se não fizermos um esforço para compreendê-lo e combatê-lo, acabamos nos tornando seus servos alienados.

O povo da época de Cristo estava tão acostumado com os sacrifícios religiosos que dificilmente conseguiam imaginar a vida sem eles. Foi necessário o sacrifício de Jesus para quebrar a cultura sombria. Matar para agradar a Deus soa absurdo para qualquer cristão do século XXI. Da mesma forma, a opressão normalizada da nossa sociedade atual soará absurda para a humanidade do futuro.

A invisibilidade da cultura também causa confusões, a ponto de as pessoas acharem que certos hábitos comuns e antigos são exigências biológicas. Yuval Noah Harari, em *Sapiens*, mostra que a humanidade passou por uma Revolução Cognitiva, a partir da qual deixamos de seguir narrativas puramente biológicas e passamos a seguir narrativas históricas. Explica ele:

Para entender a ascensão do cristianismo ou a Revolução Francesa, não basta compreender a interação entre genes, hormônios e organismos. É necessário, também, levar em consideração a interação entre ideias, imagens e fantasias.

Ele mostra que a biologia estabelece os parâmetros básicos para o comportamento e as capacidades dos seres humanos, portanto, toda a história acontece dentro desses limites. A biologia é o palco sobre o qual se apresentam os atos da história. Nossa biologia foi desenvolvida durante milhões de anos. Já a cultura humana está sendo desenvolvida há cerca de 70 mil anos apenas, durante os quais a biologia humana mudou muito pouco.

Algumas práticas de exploração animal são milenares. Por isso, é fácil confundirmos com necessidades biológicas. Por exemplo, os laticínios fazem parte da nossa cultura há tanto tempo que poderíamos imaginar que o leite e seus derivados sejam necessários para a nossa boa saúde. No entanto, a domesticação de vacas é algo muito recente, comparada à escala temporal da evolução biológica. O animal que foi domesticado há mais tempo pelo ser humano foi o cachorro, por volta de 14 mil anos atrás. As vacas começaram a ser domesticadas por volta de 10 mil anos atrás. A invenção do

queijo deve ter ocorrido por volta de 8 mil anos atrás. Parece bastante tempo, mas os humanos primitivos surgiram na Terra há mais de 2 milhões de anos. Os *homo sapiens* surgiram cerca de 300 mil anos atrás. Ou seja, durante mais de 99% do tempo de sua existência, a humanidade não bebia leite de vaca, nem comia queijo.

Se os humanos passaram mais de 2 milhões de anos sem consumir leite de outros animais e derivados, por que nós precisaríamos agora? O uso de laticínios é claramente uma questão cultural, não uma necessidade biológica. Ao contrário, os inúmeros casos de intolerância à lactose e à proteína do leite e as alergias são sinais claros de que este não é um alimento apropriado para humanos, mas sim, obviamente, para bezerros.

A própria definição do que é comestível é totalmente arbitrária. Nossa biologia impõe limites à nossa alimentação, mas a variedade de alimentos que temos à disposição está muito mais relacionada a questões históricas do que a questões biológicas. Os animais que as pessoas normalmente consideram comestíveis são fundamentalmente aqueles que o ser humano conseguiu domesticar com mais facilidade. Mesmo entre os animais domesticados, algumas culturas excluem alguns do que é considerado comestível, como o cavalo, o cachorro e o gato, provavelmente por eles terem ocupado funções diferentes em nossa sociedade.

Isto é, o ser humano não se alimenta da grande maioria das espécies de animais do planeta e não sente nenhuma falta. De novo, a seleção das espécies exploradas pela humanidade é claramente cultural, não uma necessidade biológica. A gastronomia é o resultado de um desenvolvimento cultural que desconsiderou totalmente o sofrimento dos animais. E este processo se replicou em cada país, região, cidade, gerando uma variedade infindável de pratos típicos, que normalmente tem como centro uma vítima da crueldade humana.

Nossa biologia se desenvolveu para que pudéssemos sobreviver às condições ambientais mais severas do planeta e

nos adaptou para os extremos de temperatura e umidade e para a escassez de alimentos. Em termos de alimentação, por meio da evolução natural, a Mãe Natureza nos criou onívoros, capazes de comer o que estiver à disposição para a nossa sobrevivência, e, também, nos criou gulosos. Afinal, comer bastante, quando tinha alimento disponível, poderia garantir as reservas de energia imprescindíveis para enfrentar os dias de escassez.

Todos os chamados “pecados capitais” (soberba, avareza, luxúria, ira, gula, inveja e preguiça), no Espiritismo, referidos como “paixões humanas”, têm alguma base na nossa programação biológica, na nossa necessidade de sobrevivência. Mas a biologia e a cultura não definem o nosso comportamento integralmente. O raciocínio, a ética e a moral surgem justamente para nos ajudar a conter os excessos aos quais estamos sujeitos por nossa natureza ancestral e influência cultural.

O fato é que a nossa programação biológica não nos impede de sermos mais justos com os animais. O problema, claramente, está na nossa cultura, que é fundamentalmente especista e antropocêntrica. Por isso, precisamos de uma nova cultura, baseada na ética, na paz e no amor universal. Uma que nos incentive a vencer as nossas “paixões humanas”, de modo a dar o devido respeito a todas as pessoas, a todos os animais e à Natureza.

Para compreender a nossa cultura, para podermos estudá-la e extirpar o mal que se esconde sob seu véu de normalidade, podemos começar dando um nome a ela. Melanie Joy, em *Por que amamos cães, comemos porcos e vestimos vacas*, propôs utilizarmos o nome de “carnismo”.

O carnismo está relacionado ao domínio, status, poder. Os mais ricos têm mais acesso à carne. Como vimos, na Antiguidade, os mais pobres praticamente se alimentavam somente de vegetais. À medida que a pessoa aumenta seu padrão de vida, consegue comprar carnes mais caras. É assim hoje, era assim 2 mil anos atrás. Essa diferença entre níveis de riqueza tornou a carne um símbolo de status.

No livro *A política sexual da carne*, Carol Adams nos mostra como o carnismo também tem forte relação com o machismo. A carne possui uma simbologia de masculinidade, virilidade. A caça simboliza o poder do homem sobre as feras. O macho se alimenta da carne para ter mais músculos. São simplesmente construções culturais que levam à exploração de mulheres e de animais não humanos.

Exploração animal

As pessoas que estão imersas no carnismo normalmente não conseguem compreender o que os defensores dos direitos dos animais veem de tão errado nas coisas como estão atualmente. É claro que todos sabem que matar é um ato de violência, mas, como vimos, é uma violência invisível para nós, cidadãos urbanos. É também uma violência que não toca emocionalmente muitas pessoas das zonas rurais, que entendem isso com algo normal, natural e necessário, como veremos a seguir.

Mas o que há de errado com o leite, com o ovo, com o mel? Se o animal já foi morto, qual é o problema de usar seu couro como vestimenta? As ovelhas são muito peludas, o que há de errado em usar sua lã? Qual é o problema com a seda? O que é cochonilha e ictiocola? Qual é o problema com os pets? Qual é o problema com o hipismo?

O assunto da exploração animal é muito extenso e abordá-lo em detalhes não é o foco deste livro. Há extenso material na internet, vídeos, sites, apostilas em PDF e livros dedicados a explicar tudo isso. O objetivo aqui é apenas trazer as questões básicas que envolvem a exploração animal com finalidade de nivelamento de informação.

Toda exploração é errada, porque constitui abuso de poder. Sempre que obrigamos alguém, encarnado ou desencarnado, humano ou não humano, a fazer algo, sem considerar o interesse desse alguém, estamos cometendo uma injustiça. A ex-

ploração animal é semelhante à escravidão humana e, pelo mesmo motivo que a última foi abolida, a primeira também deve acabar. Os espíritos tratam do assunto na questão 829 de *O livro dos Espíritos* (grifo introduzido): “*A escravidão é um abuso da força e desaparecerá com o progresso, como desaparecerão, pouco a pouco, todos os abusos*”.

Além de toda exploração ser errada por definição, está sempre relacionada à morte e ao sofrimento, de humanos e não humanos.

Laticínios envolvem abuso sexual das vacas, cabras e búfalas; sofrimento tanto das mães, quanto dos filhos durante a separação, e dor devido aos recorrentes casos de mastite. O uso de anéis de desmame configuram um toque adicional de crueldade, fazendo com que o filhote machuque a própria mãe quando está com fome. E o procedimento se repete ano após ano com novos filhotes e, no fim, termina com a morte de ambos, mãe e filho, quando se tornam inúteis para o explorador.

Ovos não são muito diferentes. Ainda quando pequenos, machos e fêmeas são separados. Os machos, inúteis para o explorador, são enviados para uma máquina da morte, onde são triturados vivos. As fêmeas têm um destino ainda mais cruel. São colocadas em uma máquina com lâmina quente que corta seus bicos (debicagem) para que elas não pratiquem canibalismo devido ao intenso estresse causado pelo aprisionamento dentro das gaiolas apertadas e superpovoadas. Passam fome nos primeiros dias de vida porque assim seus organismos garantem uma superprodução de ovos quando bem alimentadas. Depois de passar uma vida de sofrimento engaioladas, quando não são mais úteis ao explorador, são mortas, muitas vezes por processo de asfixia por espuma expansiva.

A lã das ovelhas é extraída com brutalidade. O processo, que deve ser feito de forma rápida, acaba, muitas vezes, em sangramento do animal. De novo, quando não interessam mais ao explorador, são mortas.

A cochonilha é um pulgão que, quando esmagado, libera um líquido vermelho. Seus restos mortais são usados para a produção de um pó usado como corante na indústria alimentícia, o chamado “carmim”. Muitos sucos e biscoitos de coloração avermelhada ou marrom (normalmente sabor morango ou chocolate) levam corante de cochonilha em sua composição.

A ictiocola (ou *isinglass*) é um produto extraído da bexiga natatória dos peixes, usado para acelerar o processo de clarificação de bebidas, sobretudo na produção de cerveja e vinho para remover os resíduos que permanecem após a fermentação.

O bicho da seda cria o seu casulo como parte do seu processo de metamorfose. Este processo é interrompido pelo explorador mergulhando o animal em água fervente. Após a morte brutal, o fio da seda é extraído de cada casulo para confeccionar os belos²¹ tecidos.

O mel é roubado das abelhas por meio de entorpecimento com gases de combustão. Muitas abelhas morrem no processo.

Os pets, vendidos como graciosos produtos, escondem a realidade cruel com que são tratadas as suas mães (chamadas pela indústria de “matrizes”), muitas vezes aprisionadas em quartos minúsculos. Como presentes de Natal, incentivam as crianças a perpetuarem a cultura da objetificação dos seres sencientes.

O treinamento de cavalos envolve práticas cruéis, com chicotadas, aprisionamento e jornadas exaustivas. Seu uso é totalmente desnecessário, considerando os diferentes meios de transporte disponíveis na atualidade. Há, inclusive, novos robôs projetados para serem usados como montaria, que poderão chegar às lojas, mais cedo ou mais tarde.

Em geral, o uso de animais para entretenimento e atividades desportivas é absolutamente desnecessário. Há tantas

²¹ Conhecendo essa realidade, não consigo ver beleza, confesso.

outras formas de diversão que não requerem a exploração de seres sencientes. Não há qualquer justificativa minimamente aceitável do ponto de vista ético para essas atividades. Sociedades do futuro observarão nossos jogos olímpicos com tristeza ao constatar que o hipismo submetia os cavalos a uma vida de exploração²².

Os animais usados na indústria são, frequentemente, de espécies criadas por seleção artificial. Vacas produzem leite em excesso. Galinhas produzem ovos em excesso. Ovelhas produzem pelos em excesso. Pets são extremamente dependentes de seus tutores. São espécies que nunca existiriam na natureza e provavelmente sofreriam muito se fossem reintroduzidos em um ambiente natural. Desfazer essa obra monstruosa da humanidade será trabalhoso.

Outros impactos

Além do mal causado aos próprios animais não humanos, a exploração animal também causa uma série de outros impactos, não menos importantes. No Capítulo 6 - “Além do animal”, veremos os males identificados pela Doutrina Espírita, que se encontram no campo da crença. Aqui vamos nos ater ao que já está confirmado pela ciência.

Um primeiro efeito que podemos mencionar é que o sofrimento humano também acompanha o sistema cruel da exploração animal. As pessoas envolvidas nos ambientes de matadouros são submetidas a experiências que contrariam o sentimento natural do ser humano de bondade, causando conflitos psicológicos que geram estresse e traumas.

Melanie Joy explica da seguinte maneira:

Embora o comportamento dos processadores de carne possa parecer extremo e irracional, é o resultado inevitável do trabalho nas linhas de frente de um sistema extremo e irracional. Trabalhadores

²² CRUELDADE ESQUESTRE. Crueldade Esquestre. Disponível em: <https://crueldadeesquestre.wordpress.com/>. Acesso em: 01 out. 2025.

traumatizados que, por sua vez, traumatizam outros são vítimas da ideologia violenta que é o carnismo. A violência sem dúvida gera violência.

Há mais de 100 anos, Upton Sinclair propôs a hipótese de que os matadouros eram responsáveis pelo aumento da criminalidade. É o chamado “efeito Sinclair”. Amy Fitzgerald, professora de criminologia da Universidade do Canadá, analisou 581 municípios de 1994 a 2002 e confirmou a veracidade do efeito Sinclair²³.

Outro efeito grave da exploração animal é o surgimento de novas doenças. Segundo a Organização Mundial de Saúde Animal (OMSA), 60% dos patógenos que causam doenças em humanos tiveram origem em animais. Além disso, 75% das doenças infecciosas emergentes humanas têm origem animal, e 80% dos patógenos com potencial para bioterrorismo são de origem animal²⁴.

Há décadas, a própria Embrapa²⁵ já vem alertando para o perigo do uso indiscriminado de antibióticos pela pecuária. Estes medicamentos são usados de forma preventiva pela indústria para aumentar a produtividade, causando uma superexposição que, por seleção natural, leva ao surgimento de superbactérias (bactérias resistentes a todo tipo de antibiótico), que podem eventualmente chegar aos seres humanos, causando doenças letais incuráveis. Caso as superbactérias sejam identificadas a tempo, o rebanho é sacrificado. Mas, com o crescimento da exploração, a probabilidade de sur-

²³ CASON, Murillo Francisco. O impacto social da produção da carne. MOVE, 23 mar. 2020. Disponível em: <https://eticaaanimalespirita.org/2020/03/23/o-impacto-social-da-producao-da-carne/>. Acesso em: 01 out. 2025.

²⁴ BRASIL. Ministério da Saúde. Doenças zoonóticas e novas epidemias/pandemias. Saúde. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/u/uma-so-saude/doencas-zoonoticas>. Acesso em: 01 out. 2025.

²⁵ ANDREOTTI, R.; NICODEMO, M. L. F. Uso de antimicrobianos na produção de bovinos e desenvolvimento da resistência. Mato Grosso do Sul: Embrapa Gado de Corte, 2004. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/320735/uso-de-antimicrobianos-na-producao-de-bovinos-e-desenvolvimento-da-resistencia>. Acesso em: 01 out. 2025.

gimento e propagação de novas superbactérias é cada vez maior.

Para ressaltar a gravidade desse problema, trago as palavras da própria Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA)²⁶:

Se medidas não forem tomadas, estimativas indicam que em 2050 uma pessoa morrerá a cada três segundos em consequência de agravos causados por resistência aos antimicrobianos, o que representará 10 milhões de óbitos por ano, ultrapassando a atual mortalidade por câncer (8,2 milhões de mortes/ano).

A exploração de animais também está relacionada com a escassez de alimentos. A criação de gado demanda uma quantidade enorme de terra. Na criação extensiva (em espaço aberto), muito presente no Brasil, é recomendado que haja um hectare de terra para cada animal. Nesse mesmo espaço, com vegetais, seria possível alimentar uma família de humanos.

Mesmo a criação intensiva (em espaço fechado) também demanda uma quantidade enorme de terra, considerando que os animais são alimentados com milho e soja. Grande parte da produção desses vegetais no Brasil é direcionada à alimentação de animais ao redor do mundo.

Se toda essa terra fosse utilizada para produzir vegetais, estima-se que uma quantidade de pessoas até dez vezes maior poderia ser alimentada²⁷. O fato é que não há terra arável no mundo para que todas as pessoas se alimentem de carne. Esse tipo de alimentação já é insustentável hoje. Com o aumento da população mundial, uma parcela cada vez menor da população poderá comer carne. Pela lei da oferta e da demanda, é previsível que o preço da carne irá aumentar cada vez mais. A carne tende a se tornar um produto cada vez mais elitista.

²⁶ AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – Anvisa. Antibióticos: uso indiscriminado deve ser controlado. Anvisa. 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2018/antibioticos-uso-indiscriminado-deve-ser-controlado>. Acesso em: 01 out. 2025.

²⁷ VEGANISMO E CIÊNCIA. Alimentação vegana exigiria menor uso da terra. Vegamismo e Ciência. Disponível em: <https://veganismoeciencia.com.br/alimentacao-vegana-exigiria-menor-uso-da-terra/>. Acesso em: 01 out. 2025.

A alimentação com produtos de origem animal traz consequências maléficas para o corpo físico, principalmente a carne vermelha e os embutidos, que se encontram na lista de cancerígenos mais perigosos da OMS (Organização Mundial da Saúde)²⁸.

Segundo a SVB, com relação à saúde:

Os estudos populacionais que comparam grupos vegetarianos e não vegetarianos com estilo de vida similar mostram que os vegetarianos têm menor incidência de todas as doenças crônicas não transmissíveis, como dislipidemias (alteração dos lipídios no sangue), hipertensão, cardiopatia isquêmica (infarto agudo do miocárdio), diabetes, diversos tipos de câncer e obesidade.

O uso indiscriminado de agrotóxicos já é preocupante para os vegetarianos, mas se torna ainda mais alarmante para quem come carne. Os alimentos dados aos animais na indústria tem níveis de contaminação com agrotóxicos muito superiores aos vegetais destinados à alimentação humana. Como nos mostra Gabriela Pepe, no artigo *Artigo #24: De onde vem a sua comida?*²⁹ :

As carnes e ovos foram os maiores responsáveis pela ingestão elevada de pesticidas organoclorados, chegando a 348% da ingestão diária aceitável na população geral e a 146% a 183% nos vegetarianos.

Os impactos ambientais da exploração de animais são muito relevantes, muito variados e complexos. Para explicar os detalhes de cada um deles e suas múltiplas interrelações, seria necessária uma coleção de livros. Em resumo, podemos ressaltar os seguintes:

- Consumo hídrico:

A exploração animal consome uma quantidade enorme

²⁸ SOCIEDADE BRASILEIRA DE ONCOLOGIA CLÍNICA – SBOC. OMS classifica carnes processadas como cancerígenas. Notícias. SBOC. 27 out. 2015. Disponível em: <https://www.s boc.org.br/noticias/item/245-oms-classifica-carnes-processadas-como-cancerigenas>. Acesso em: 01 out. 2025.

²⁹ PEPE Gabriela. De onde vem a sua comida? Ética Animal Espírita. 02 ago. 2020. Disponível em: <https://eticaanimalespirita.org/2020/08/02/de-onde-vem-a-sua-comida/>. Acesso em: 01 out. 2025.

de água potável³⁰. Cada pessoa em sua casa consome aproximadamente 5 mil litros de água por mês. Se comer carne, ela consome indiretamente outros 5 mil litros de água **por dia!**³¹ Ao adotar uma dieta vegetariana estrita, esse valor reduz pela metade.

Em dois dias de vegetarianismo, a pessoa economiza, para o meio ambiente, a mesma quantidade de água que ela consome no mês em sua casa. Ou seja, campanhas pela redução do consumo de água deveriam focar na alimentação, não é verdade?

- Emissões de gás carbônico:

Em 2024, a pecuária foi responsável por 54% das emissões do Brasil³². Há esforços em todas as áreas para redução de emissões, como carros elétricos, painéis solares, combustíveis renováveis etc., mas nenhum deles trará tanto benefício, quanto traria uma mudança alimentar.

- Desmatamento e degradação do solo:

Com a escassez de áreas disponíveis para a exploração animal, só resta aos pecuaristas avançarem floresta adentro, causando desmatamento e matando e desalojando inúmeras espécies.

Após o desmatamento, a área é empregada para o pastoreio, que com o tempo vai causando compactação do solo e erosão. Conforme a terra vai se tornando improdutiva, há incentivo para novos desmatamentos e assim avança a fronteira da pecuária para a destruição da Amazônia.

³⁰ WATER FOOTPRINT NETWORK. Water Footprint. [s.d.]. Disponível em: <https://www.waterfootprint.org/>. Acesso em: 01 out. 2025.

³¹ FIGUEROA, Anjuli Jain. How much water did you eat today? MIT JOINT WATER, AGRICULTURE AND FOOD SECURITY INITIATIVE (JWAFS). [s.d.]. Disponível em: <https://jwafs.mit.edu/news/2018/j-wafs-newsletter-highlight-how-much-water-did-you-eat-today>. Acesso em: 01 out. 2025.

³² MANSUR, Alexandre. A pecuária respondeu por 54% das emissões do Brasil em 2024. Exame, 21 jan. 2025. Disponível em: <https://exame.com/colunistas/ideas-renovaveis/a-pecuaria-respondeu-por-54-das-emissoes-do-brasil-em-2024/>. Acesso em: 01 out. 2025.

No Brasil, cerca de 60% das pastagens já estão com pelo menos algum sinal de degradação, sendo que 20% delas apresentam degradação severa³³.

- Excrementos:

O volume de excrementos aumenta à medida que mais animais são aprisionados para atender à gula da humanidade, trazendo um risco crescente de contaminação do solo com metais pesados, patogênicos e antibióticos³⁴.

O diagnóstico de Joanna de Ângelis no livro *O homem integral*, psicografado por Divaldo Franco, é impactante: “A agressão ecológica, em forma de violência cruel contra as forças mantenedoras da vida, demonstra que o homem, em nome da sua liberdade, destrói, mutila, mata e mata-se, por fim, por não saber usá-la conforme seria de desejar”.

Princípio da Igual Consideração

No livro *Introduction to Animal Rights*, o filósofo Gary Francione apresenta o Princípio da Igual Consideração, aplicado também aos direitos dos animais. Segundo ele (tradução livre): “O princípio da igual consideração requer que nós tratemos interesses semelhantes de maneiras semelhantes, a menos que haja uma razão moralmente justificável para não o fazer”.

Esse princípio é aplicável a todo tipo de teoria de direitos humanos. Se duas pessoas não possuem nenhuma característica relevante que justifique um tratamento diferenciado, elas devem ser tratadas da mesma forma. As duas pessoas não precisam ser iguais. Mesmo que uma tenha olhos azuis

³³ GALINARI, Graziella. Brasil possui 28 milhões de hectares de pastagens degradadas com potencial para expansão agrícola. Embrapa. 2024. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/87076753/brasil-possui-28-milhoes-de-hectares-de-pastagens-degradadas-com-potencial-para-expansao-agricola>. Acesso em: 01 out. 2025.

³⁴ BARONI, Aline. Pecuária traz risco crescente de contaminação do solo, alerta agência da ONU. Mercy For Animals, 08 maio 2018. Disponível em: <https://mercy-foranimals.org.br/blog/contaminacao-solo-pecuaria-onu/>. Acesso em: 01 out. 2025.

e a outra tenha olhos castanhos, ambas têm o mesmo direito à educação, uma vez que a cor dos olhos não tem nenhuma relação com a capacidade de aprendizado. É com base nesse mesmo princípio ético que justificamos que mulheres e homens têm o mesmo direito ao voto, ainda que diferentes, pois nenhuma dessas diferenças é relevante.

Se, por outro lado, houver características relevantes, isso pode justificar direitos diferentes, como é o caso do Estatuto do Idoso, do Estatuto da Criança e do Adolescente, da Lei Maria da Penha, entre outros. Todos esses instrumentos jurídicos garantiram direitos diferenciados, justificáveis graças a características relevantes das pessoas.

Francione propõe que usemos esse mesmo princípio para lidar também com os direitos dos animais. Uma vez que animais são seres sencientes, não há motivos para não os considerar como parte integrante do nosso mapa moral.

O sistema nervoso de todos os animais, humanos e não humanos, funciona de maneira semelhante, com basicamente as mesmas estruturas, que se tornam mais ou menos complexas dependendo da espécie. Quanto mais complexo o sistema nervoso, maior a capacidade do ser de expressar comportamentos mais elaborados.

Humanos e outros animais sofrem de maneiras muito similares entre si, por meio de receptores neurais e sistemas nervosos. Apresentam reações traumáticas semelhantes quando submetidos a situações de intenso estresse. Sentem medo, alegria, calor, frio. Têm consciência de suas existências. Lembram de experiências passadas. São capazes de solucionar problemas. São capazes de construir e utilizar ferramentas. Então, pelo princípio da igual consideração, devemos tratar animais humanos e não humanos de formas semelhantes, exceto no que diz respeito a características relevantes.

Por exemplo, animais não possuem capacidade de discernimento e conhecimento das nossas regras sociais, portanto, com base nessa característica relevante, eles não podem ter direito ao voto. Da mesma forma, não compreendem o certo

e o errado sob as nossas leis, portanto, não podem ser julgados por terem matado um ser humano, por exemplo. Por outro lado, caso seu convívio em meio aos humanos seja perigoso, eles podem ser separados e conduzidos até áreas apropriadas para sua reintegração na Natureza, se possível.

Assim como não podemos matar um ser humano inocente para comer, aplicando o princípio da igual consideração, chegamos à conclusão de que não é ético matar um animal para comer. Apesar de todas as diferenças que existem entre um humano e um boi, nenhuma delas é relevante para definir uma diferença no direito à vida.

Se consideramos absurdo fazer testes de laboratório em humanos, como fizeram os nazistas durante a segunda guerra mundial, também não podemos fazer testes em laboratório com beagles, coelhos, ratos, macacos, uma vez que não há característica relevante que justifique o tratamento desigual entre os seres humanos e os não humanos.

Da mesma forma como não podemos obrigar uma mulher a doar seu leite ou sua menstruação para a alimentação de outras espécies, também não podemos forçar as vacas e as galinhas a vidas cruéis de exploração, pois não há características relevantes que justifiquem o tratamento desigual.

Como veremos no Capítulo 6 - “Além do animal”, os espíritos encarnados como humanos se diferenciam daqueles encarnados em corpos de animais não humanos por sua capacidade de pensar em Deus. Essa característica também não tem nenhuma relevância para a decisão da exploração ou não de outra espécie.

Aliás, todos os espíritos que possuem algum grau de consciência devem fazer parte do nosso mapa moral e toda a Criação deve ser tratada com respeito. Isso inclui os animais da Terra, mas também qualquer outra espécie extraterrestre com a qual tenhamos contato. Afinal, somos todos espíritos, irmãos aos olhos de Deus, nosso Pai.

O especismo visto pelo ponto de vista espírita é, portanto, ainda mais irracional. Por que deveríamos dar mais impor-

tância a um espírito somente porque ele encontra-se encarnado em um corpo da espécie *homo sapiens* e desprezar seus sentimentos somente porque ele está encarnado em um corpo de outra espécie?

O interesse do próximo

O veganismo é uma postura ética que exige que nós consideremos os outros animais em todas as nossas escolhas. Não se trata somente de alimentação. É pensar no interesse dos animais ao escolher uma roupa, calçado, acessório, um produto de limpeza, uma peça de decoração, um hotel, restaurante, meio de transporte. Podemos ir até além dos produtos e serviços em si e considerar o interesse dos animais ao escolher um esporte, uma profissão, um candidato em uma eleição. É incorporar o interesse dos animais em todos os aspectos das nossas vidas.

Não é muito diferente do que prega o cristianismo, não é verdade? O cristianismo nos sugere que amemos o próximo como a nós mesmos. Como diz Paulo, “ninguém busque o seu interesse, mas o do próximo” (1 Coríntios 10:24). Basta ampliar esse conceito de próximo para abranger, não somente os humanos, mas também os outros animais. Isso faz todo sentido, já que eles também são espíritos sencientes e devem estar no nosso mapa moral, como vimos anteriormente.

Podemos entender o amor cristão, amor ágape, a caridade, como “fazer ao próximo o que ele precisa que façamos por ele”. Isso não significa atender aos desejos dos outros, mas às suas necessidades reais. A criança não quer ser vacinada, mas ela precisa ser vacinada. A vacinação é uma demonstração do amor de seus pais.

Esse conceito aplicado aos animais não humanos é justamente o que os veganos se propõem a fazer. Os animais não conseguem comunicar suas necessidades verbalmente. Por isso, o que precisam que façamos por eles é falar. Podemos ser as vozes que eles não possuem. Também precisam de

liberdade, precisam de um habitat onde possam viver suas vidas naturalmente. Podemos dar a eles a libertação.

Função dos animais

“Se não servem para comer, então qual seria a função dos animais?”, alguém poderia perguntar. Essa busca por encontrar funções no que vemos ao nosso redor é uma característica do ser humano e tem forte correlação com o antropocentrismo presente em nossa sociedade.

As criações humanas têm sempre uma utilidade, uma função. Criamos canetas para escrever. Criamos trens para transportar. Criamos restaurantes para fornecer serviços de alimentação. Criamos métodos, técnicas, procedimentos, abstrações de todos os tipos, cada uma com seu propósito. A função, portanto, é dada pelo seu criador.

A questão é que muito do que vemos ao nosso redor não foi criado por seres humanos. Podemos usar algumas dessas coisas da maneira como quisermos. Um galho caído no chão, podemos usar como cajado. Uma pedra, podemos usar como enfeite. Mas isso não quer dizer que o galho tem a função de ser um cajado, nem que a pedra tem a função de ser um enfeite. É apenas o uso que fizemos desses objetos.

Os seres humanos, com seu livre-arbítrio podem definir funções para si mesmos. É até mesmo desejável encontrar um propósito na vida. Encontrar o seu *ikigai*³⁵ pode, inclusive, aumentar a sua longevidade, como diriam os okinawanos. Mas não é correto definirmos função para outras pessoas contra a vontade delas, como faziam os escravocratas.

Da mesma forma, os animais não têm uma função predefinida. A nossa sociedade deu uso para os animais de acordo com os seus interesses: cavalos para transporte, animais “de abate” para alimentação, animais “de laboratório” para experimentos etc. Mas essa função é mais um reflexo do carnismo e o

³⁵ Ikigai é um conceito japonês relativo a encontrar seu propósito de vida.

uso dado pelos humanos representa um abuso da autoridade que Deus concedeu a nós. Kardec mesmo já reconhece a incoerência do antropocentrismo ao afirmar em A Gênese: “O orgulho levou o homem a dizer que todos os animais foram criados por sua causa e para satisfação de suas necessidades”.

Do ponto de vista da crença espírita, tudo o que Deus criou tem uma função dentro da sua obra. Mas nenhum espírito foi criado para ser explorado por outro espírito. Tudo o que nós fazemos com os nossos irmãos, humanos ou não, deve ser pesado na balança do amor ao próximo.

Raciocínio dos irracionais

Nossa cultura especista e antropocêntrica faz questão de dar nomes diferentes quando se trata de assuntos de humanos e não humanos. Também usa de eufemismos para suavizar práticas violentas contra outras espécies.

Algumas palavras inclusive são difíceis de evitar. Por exemplo, a palavra “animais”, por definição, inclui os seres humanos, pois somos também pertencentes ao reino animal. Ao dizer “humanos e animais” damos a entender que os humanos são algo à parte. Nós igualamos um chimpanzé a uma aranha, chamando ambos de animais, sendo que geneticamente o chimpanzé³⁶ está muito mais próximo do humano do que da aranha.

Se um ser nasce de um humano, chamamos de “bebê”, “criança”, “filho” ou “filha”. Se nasce de um animal não humano, chamamos de “filhote”, “cria” ou “novilho”. Se é humana, do sexo feminino, é uma “menina”. Se não é humana, é uma “fêmea”. Chamar uma criança humana de “fêmea” pode até soar ofensivo. É o carnismo arraigado na nossa linguagem. Para a humana, dizemos que está “grávida” ou

³⁶ AMNH – American Museum of Natural History. DNA: Comparing Humans and Chimps. Disponível em: <https://www.amnh.org/exhibitions/permanent/human-origins/understanding-our-past/dna-comparing-humans-and-chimps>. Acesso em: 02 out. 2025.

“gestante”; para a vaca, dizemos que está “prenha”.

As cadelas e gatas mães dos pets, que muitas vezes vivem em situação miserável, ou mesmo mães de outras espécies de animais que são usadas com propósito de reprodução, são chamadas de “matriz”, como se fossem um objeto, um molde, de onde são replicados animais como que em uma produção seriada. A violência sexual contra fêmeas é chamada de “cruzamento” ou “inseminação artificial”.

As fezes são “esterco” ou “estrume”. A marcação brutal com ferro incandescente é chamada de “tatuagem”³⁷.

O cadáver de um animal recebe muitos nomes. Se estiver inteiro é “carcaça”. Se estiver em partes, pode ser “maminha”, “picanha”, “bife”, “bisteca” etc. Se queremos suavizar, usamos “restos mortais” ou “despojos”.

“Matar” é tirar a vida de alguém. No entanto, dependendo da conotação que queremos dar, mudamos de palavra conforme queremos condenar ou inocentar o matador. Se achamos que se trata de um ato de brutalidade, podemos usar o termo “massacrar”. Se achamos que é algo normal, natural ou necessário, dizemos “abater”. Se achamos que é por um bem maior, usamos “sacrificar”. Temos diversos termos para as diversas situações: destruir, chacinar, obliterar, assassinar, dizimar, tirar a vida. As mortes de animais pela indústria sempre acompanham algum tipo de suavização da linguagem.

Muitos dos principais livros espíritas foram escritos há muitas décadas. As obras de Kardec foram escritas entre 1857 e 1868. A terminologia empregada em alguns desses textos precisa ser lida com um certo critério, com base nos conhecimentos científicos atuais. Um exemplo disso é se referir aos animais não humanos como “irracionais”. Este termo era usado para valorizar a capacidade de raciocínio dos seres humanos, colocando os animais não humanos como inferiores. É um

³⁷ ORMOND, José Geraldo Pacheco. Glossário de termos usados em atividades agropecuárias, florestais e ciências ambientais. Rio de Janeiro: BNDES, 2006. Disponível em: https://www.bibliotecaagptea.org.br/agricultura/agricultura_geral/livros/GLOSSARIO%20DE%20TERMOS%20USADOS%20EM%20ATIVIDADES%20AGROPECUARIAS%20FLORESTAIS%20E%20CIENCIAS%20AMBIENTAIS.pdf. Acesso em: 02 out. 2025.

conceito derivado da era do racionalismo, que colocava quem era mais racional em um pedestal. Pessoas com modo de agir mais intuitivo eram também inferiorizadas.

Como vimos, animais humanos e não humanos não se diferenciam por tipo, apenas por grau. Alguns animais possuem capacidade de formar alianças de poder, propagar hábitos, tomar decisões com base em sentidos de justiça e empatia. Alguns lembram de experiências passadas, avaliam riscos, resolvem problemas, se preparam para o futuro, fazem uso de ferramentas³⁸.

Uma equipe de 25 neurocientistas de diversos países elaborou o que ficou conhecida como a “Declaração de Cambridge sobre a Consciência em Animais Humanos e Não Humanos”. A declaração foi escrita por Philip Low, foi proclamada em uma conferência que ocorreu em Cambridge, Reino Unido, em 7 de julho de 2012, e representa um marco importante de reconhecimento do meio científico acerca da consciência dos animais não humanos, colocando por terra definitivamente conceitos ultrapassados que eram usados como justificativa para a exploração animal:

A ausência de um neocórtex não parece impedir que um organismo experimente estados afetivos. Evidências convergentes indicam que os animais não humanos têm os substratos neuroanatômicos, neuroquímicos e neurofisiológicos de estados de consciência juntamente como a capacidade de exibir comportamentos intencionais. Consequentemente, o peso das evidências indica que os humanos não são os únicos a possuir os substratos neurológicos que geram a consciência. Animais não humanos, incluindo todos os mamíferos e as aves, e muitas outras criaturas, incluindo polvos, também possuem esses substratos neurológicos.

³⁸ JUNIOR, Gonçalo. Você acredita que os animais são irracionais? O cientista Frans de Waal derruba esse mito. NeoFeed [on-line]. 19 fev. 2022. Disponível em: <https://neofeed.com.br/blog/home/voce-acredita-que-os-animais-sao-irracionais-o-cientista-frans-de-waal-derruba-esse-mito/>. Acesso em: 2 out. 2025.

CAPÍTULO 5

Atualização Abolicionista

Passagens e interpretações especistas

O carnismo também se manifesta por meio dos textos religiosos, trazendo sua incoerência intrínseca. Aliás, a incoerência não se limita somente aos assuntos relativos a animais. Muitos desses textos são incoerentes no que diz respeito a diversos assuntos, pois foram escritos em sociedades caracterizadas também por machismo, xenofobia, intolerância religiosa. Como toda criação humana, esses textos refletem o pensamento de sua época.

No que diz respeito aos atos de Jesus, há diversas passagens que retratam um Cristo indiferente ao sofrimento dos animais. Há passagens de um deus que incentiva o uso de peles de animais e orienta os humanos ao sacrifício de animais e à alimentação carnívora. Se acreditamos que Deus ama igualmente a todos os seus filhos, se cremos que Jesus veio nos ensinar o pacifismo e o amor universal, só nos resta rejeitar essas passagens, supondo que elas tenham sido originadas da ignorância humana.

Em vez de crer que Jesus agiu de forma insensível ao sofrimento dos animais, seria mais coerente aceitar que o autor das passagens poderia ter objetivos ocultos. Isso parece ter acontecido com diversos assuntos. O próprio nascimento

milagroso de Jesus pode ter sido uma invenção de uma época em que o sexo era visto como pecaminoso, como forma de preservar a santidade de Maria.

Em vez de crer que Deus deu autorização para o massacre em massa de animais no Templo de Jerusalém, é muito mais provável que os líderes do judaísmo antigo tenham simplesmente criado um modo de sustentar financeiramente a sua religião, monopolizando o comércio dos produtos de origem animal.

Os próprios argumentos das cartas de Paulo, que, para muitos, soam como revelações divinas, deveriam ser lidos como interpretações pessoais de uma pessoa que se encontrava imersa em uma cultura carnista. O argumento do tipo “Deus autorizou” também utilizado por Paulo, é por si mesmo uma incoerência. Deus nos permite tudo. Essa é a definição de livre-arbítrio. Mas também nos deu a consciência para avaliar a justiça dos nossos atos. Alguns creem que Deus ordenou a Abraão que sacrificasse seu próprio filho. Mesmo que eu fosse autorizado por Deus a um ato absurdo como esse, jamais o faria, porque tenho o livre-arbítrio e a consciência para definir o que é certo fazer.

É nesses casos que precisamos deixar a crença de lado e nos atentarmos à autoridade dos fatos. Esse tipo de passagem nos obriga a lembrar que a crença não pode ser usada para justificar o mal, a crueldade, a exploração, que é inegável, como vimos.

Tratar esse assunto no meio espírita deveria ser mais natural do que em outras religiões que entendem a Bíblia como uma Obra Divina. Nós, espíritas, acreditamos que, apesar da influência dos bons espíritos, tanto o Antigo, quanto o Novo Testamento foram escritos por seres humanos encarnados. Os textos bíblicos naturalmente carregam todo o peso da influência das culturas e cenários políticos e sociais onde estavam inseridos.

Ou seja, se não bastasse a crueldade diretamente contra o corpo físico do animal, o carnismo representa também uma

crueledade cultural, colocando a fé dogmática, que não pode ser questionada, como uma barreira intransponível, que impede o fiel de salvar os animais do sofrimento imposto pelos seres humanos³⁹.

Em sintonia com o princípio da fé raciocinada, devemos partir da premissa de que Deus é amor e Jesus é o maior mensageiro de Deus que já passou pela Terra. A partir dessas premissas, podemos reavaliar as passagens de textos religiosos sob a ótica dos verdadeiros princípios cristãos. É a melhor forma de nos libertarmos da influência cruel do carnismo.

O padre católico Paulo Cesar da Conceição realiza um trabalho muito interessante no sentido de interpretar os textos bíblicos sob a ótica da compaixão animal e do veganismo. Em sua série de livros intitulada *O despertar da compaixão*, diversas passagens do Antigo Testamento são analisadas. O padre mostra, primeiramente, como é a interpretação normalmente dada sob a perspectiva especista, por meio de uma versão caricata da passagem, evidenciando seu absurdo. Depois propõe uma interpretação mais coerente com os princípios cristãos aplicados também aos animais e à Natureza, considerando a paz e o amor universal.

Segundo ele: *“Não podemos interpretar tudo ao pé da letra, como é hábito daqueles que, infundadamente, querem embasar o consumo de carne em trechos bíblicos isolados (...)”*. E *“Devemos saber que a Bíblia foi inspirada por Deus, mas escrita com influência das tradições humanas (...)”*.

Como mostra o padre Paulo Cesar, a Igreja Católica, com toda a sua experiência na interpretação dos textos sagrados, reconhecendo que a Bíblia contém passagens contraditórias e obsoletas, recomenda que a interpretação seja feita considerando os progressos éticos, morais e científicos, buscando

³⁹ As mulheres também são vítimas da mesma crueldade, ficando muitas vezes reféns de preconceitos eternizados pela religião. A própria Igreja Católica reconhece a validade da hermenêutica bíblica feminista, que busca interpretar a Bíblia sob a ótica dos direitos das mulheres.

sempre a paz universal. Dá-se a esse processo o nome de “atualização”⁴⁰:

Graças à atualização, a Bíblia vem iluminar inúmeros problemas atuais, por exemplo: a questão dos ministérios, a dimensão comunitária da Igreja, a opção preferencial pelos pobres, a teologia da libertação, a condição da mulher. A atualização pode também estar atenta a valores cada vez mais reconhecidos pela consciência moderna como os direitos da pessoa, a proteção da vida humana, a preservação da natureza, a aspiração à paz universal.

A atualização considera, por exemplo, que Deus não poderia ser favorável à opressão. É com uma mentalidade semelhante a essa, aplicada também aos animais, que devemos realizar a nossa “atualização” no movimento espírita.

Algumas passagens e suas interpretações especistas são frequentemente lembradas em debates como oposição ao veganismo no meio espírita. Duas delas são muito frequentes:

- Em *O livro dos espíritos*, Kardec pergunta sobre a alimentação carnívora e recebe a resposta “a carne alimenta a carne”.
- Em Mateus 15:11, Jesus diz “o que contamina o homem não é o que entra na boca, mas o que sai da boca”.

As passagens devem estar sendo usadas pelos opositores do vegetarianismo já há muito tempo. Em 1959, no livro *Fiisologia da alma*, de Hercílio Maes, Ramatís já trazia respostas para elas. Outras passagens também já foram citadas em debates sobre o veganismo dentro da cultura cristã. Veremos algumas delas na sequência.

A carne alimenta a carne

Na questão 723 de *O livro dos espíritos*, Kardec traz o seguinte questionamento:

⁴⁰ PONTIFÍCIA COMISSÃO BÍBLICA. A interpretação da Bíblia na Igreja. Roma: Pontifícia Comissão Bíblica, 15 abr. 1993. Disponível em: https://www.vatican.va/roman_curia/congregations/cfaith/pcb_documents/rc_con_cfaith_doc_19930415_interpretacao_po.html. Acesso em: 2 out. 2025.

— A alimentação animal é, com relação ao homem, contrária à lei da Natureza?

— Dada a vossa constituição física, a carne alimenta a carne, do contrário o homem perece. A lei de conservação lhe prescreve, como um dever, que mantenha suas forças e sua saúde, para cumprir a lei do trabalho. Ele, pois, tem que se alimentar conforme o reclame a sua organização.

Interpretada ao pé da letra, a afirmação é claramente falsa e isso era facilmente observável, mesmo nos tempos de Kardec. A existência de uma única espécie de animal herbívoro já bastaria para provar que isso não é verdade. Para eles, o vegetal alimenta a carne.

Além das inúmeras espécies que nunca se alimentaram de carne neste planeta, há centenas de milhões de seres humanos que optaram pela dieta vegetariana e vivem de maneira totalmente saudável. Inclusive, muitos deles nunca provaram carne animal em toda a vida porque já nasceram em família vegetariana. Para eles também, o vegetal alimenta a carne.

Este fato já tinha ficado claro inclusive para John Oswald, como podemos deduzir da sua afirmação, no livro *The cry of nature*⁴¹, de 1791, quase 70 anos antes da publicação da primeira obra kardecista (tradução livre):

A última afirmação [de que é necessário comer carne], no entanto, é refutada da maneira mais contundente; não apenas pela prática do Hindustão, onde milhões de homens subsistem inteiramente de vegetais, mas até mesmo pelo exemplo do campesinato da maioria dos países da Europa, que come carne tão raramente que não se pode supor que ela contribua minimamente para seu bem-estar.

O fato de Kardec ter considerado “a carne alimenta a carne” como uma mensagem digna de fazer parte de *O livro dos espíritos* talvez possa ser justificada pela influência do filtro carnista, que o impediu de ver o que para um vegetariano parece óbvio. Seja lá qual tenha sido a intenção, não faz nenhum sentido utilizar essa afirmação para justificar o carnivorismo, ignorando a ciência, a lógica e as diversas ou-

⁴¹ OSWALD, John. *The Cry of Nature, or a Poem*. [S.l.]: [s.n.], 1791. Disponível em: https://archive.org/details/bim_eighteenth-century_the-cry-of-nature-or-a-oswald-john-miscellane_1791/. Acesso em: 2 out. 2025.

tras passagens espíritas que incentivam a benevolência para com os animais.

O capítulo XXIII de *O Evangelho segundo o Espiritismo* trata da moral estranha, passagens nas quais Jesus transmite mensagens aparentemente incoerentes com a sua doutrina de amor. Podemos dizer que a questão 723 é a moral estranha da obra de Kardec.

Por sorte, temos a mesma pergunta feita para Emmanuel, no livro *O consolador*, psicografado por Chico Xavier. Sua resposta é mais condizente com os fatos científicos:

- É um erro alimentar-se o homem com a carne dos irracionais?
- A ingestão de carne⁴² é um erro de enormes consequências, do qual derivam numerosos vícios da nutrição humana. É de lastimar semelhante situação, mesmo porque, se o estado de materialidade da criatura exige a cooperação de determinadas vitaminas, esses valores nutritivos podem ser encontrados nos produtos de origem vegetal, sem a necessidade absoluta dos matadouros e frigoríficos (...).

O MOVE (Movimento para Ética Animal Espírita) traz em seu site um excelente artigo sobre essa questão, intitulado *Artigo #06: A carne alimenta a carne*⁴³. Recomendo a leitura, caso deseje se aprofundar no tema.

O que sai da boca

A passagem bíblica mais lembrada por quem está na defensiva por conta de seu estilo de vida carnista é a seguinte (Mateus 15:11): “O que contamina o homem não é o que entra na boca, mas o que sai da boca, isso é o que contamina o homem”.

Felizmente, nesta passagem, não há nenhuma informação a ser contestada. A mensagem de Jesus é perfeita e é somente mal interpretada por alguns.

⁴² No original, Emmanuel usa o termo “vísceras dos animais”.

⁴³ ARANTES, Breno. A carne alimenta a carne. MOVE [on-line]. 13 fev. 2020. Disponível em: <https://eticaanimalespirita.org/2020/02/13/a-carne-alimenta-a-carne/>. Acesso em: 2 out. 2025.

O contexto está na própria Bíblia, basta ler a história toda: os discípulos de Jesus estavam sendo criticados por fariseus e escribas por comerem pão (nada a ver com carne) sem antes terem lavado as mãos de forma cerimonial, contrariando a tradição judaica. Hoje sabemos que lavar as mãos antes de comer é uma questão de higiene, mas, naquela época, isso era tratado como uma cerimônia religiosa. Comer algo sujo realmente não contamina o espírito, mas contamina o corpo físico, que pode adoecer ou até morrer, dependendo do tipo de contaminação.

A afirmação controversa de Jesus também não foi compreendida de imediato pelos seus seguidores, que depois perguntaram em particular a quem ele se referia. Jesus, então, explicou a eles o significado profundo das suas palavras (grifo introduzido): Mateus 15:17-19

Ainda não compreendeis que tudo o que entra pela boca desce para o ventre, e é lançado fora no esgoto?

Mas, o que sai da boca, procede do coração, e isso contamina o homem.

*Porque do coração procedem os maus pensamentos, **mortes**, adultérios, **fornicação**, **furtos**, falsos testemunhos e blasfêmias.*

Em outras palavras, Jesus esclareceu que o importante é nosso coração estar em harmonia com a lei Divina, que inclui o “não matarás”, como destacado na citação, e inclui não explorar animais para “furtar” seus ovos, leite, mel.

Da mesma forma como explicado no caso das cartas de Paulo, não podemos dissociar o abate da carne, a exploração do produto, caso contrário seríamos hipócritas. Ao evitarmos os produtos de origem animal, não estamos preocupados com o que entra na boca, mas com o que sai de nosso coração: respeito aos animais.

O domínio do homem

Outra passagem bíblica que gera polêmicas e é utilizada para a defesa do carnismo é encontrada no primeiro livro da Bíblia Gênesis 1:27-28

E criou Deus o homem à sua imagem; à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou.

E Deus os abençoou, e Deus lhes disse: Frutificai e multiplicai-vos, e enchei a terra, e sujeitai-a; e dominai sobre os peixes do mar e sobre as aves dos céus, e sobre todo o animal que se move sobre a terra.

Os opositores do veganismo usam essa passagem para alegar que Deus nos deu o domínio sobre os animais para que os usássemos da forma como bem entendêssemos. Mas essa é uma leitura míope dessa passagem bíblica, pois desconsidera todo o resto. Desconsidera inclusive a passagem logo a seguir, que deixa claro que a alimentação do ser humano é à base de vegetais: Gênesis 1:29-30

Deus disse: “Eis que eu vos dou toda a erva que dá semente sobre a terra, e todas as árvores frutíferas que contêm em si mesmas a sua semente, para que vos sirvam de alimento.

E a todos os animais da terra, a todas as aves do céu, a tudo o que se arrasta sobre a terra, e em que haja sopro de vida, eu dou toda a erva verde por alimento”. E assim se fez.

Deus tem o domínio sobre toda a Criação. Ele trata a todos nós com amor incondicional. Ao conceder ao ser humano o poder sobre os outros animais do planeta Terra, Deus espera que cuidemos deles da mesma forma, como ele cuida da Criação: com amor. A crueldade da exploração animal, que inclui tortura física e psicológica, abandono e morte por todos os métodos mais terríveis imagináveis, certamente afasta a humanidade desse propósito nobre previsto nas sagradas escrituras.

A interpretação tem sido reforçada em diversas obras espíritas. No livro “Conduta espírita”, psicografado por Chico Xavier, André Luiz esclarece a conduta esperada do bom espírita: “[O bom espírita deve] *Esquivar-se de qualquer tirania sobre a vida animal (...)*”.

Casimiro Cunha também transparece o mesmo entendimento em seu belo poema, por psicografia de Chico Xavier, em *Cartilha da Natureza*:

A lei é conjunto eterno

De deveres fraternais:

Os anjos cuidam dos homens,

Os homens dos animais.

Indiretamente, ele nos convida a tratar os outros animais como gostaríamos de ser tratados pelos “anjos” (espíritos puros).

A oferta de Abel

Outra história famosa da Bíblia é a do primeiro assassinato. Caim matou Abel por inveja. Mas o que teria levado o irmão mais velho a esse ato extremo? Segundo o Gênesis, tudo começou quando Caim, o lavrador, e Abel, o pastor, decidiram agradar ao Senhor. E aconteceu o seguinte: Gênesis 4:3-5

E aconteceu ao cabo de dias que Caim trouxe do fruto da terra uma oferta ao Senhor.

E Abel também trouxe dos primogênitos das suas ovelhas, e da sua gordura; e atentou o Senhor para Abel e para a sua oferta.

Mas para Caim e para a sua oferta não atentou.

Da leitura imediata dessa passagem bíblica, poderíamos concluir que Deus prefere o sacrifício de animais a uma oferta de vegetais. As pessoas transmitiram oralmente passagens como essas eram habituados aos sacrifícios de animais, uma prática que persistiu durante milhares de anos entre os israelitas.

Em geral, mas principalmente na Antiguidade, a carne era um alimento mais caro, uma alimentação acessível somente aos mais ricos. A passagem bíblica provavelmente reflete o status cultural presente no carnismo em todas as épocas: a carne como símbolo de força, de domínio, de riqueza. Independentemente de qual fosse a mensagem que os judeus pretendiam propagar, o espiritismo tem essa questão muito bem esclarecida em *O livro dos espíritos*:

672. *A oferenda de frutos da terra, feita a Deus, tinha a seus olhos mais mérito do que o sacrifício dos animais? (...). Mais agradável evidentemente era a Deus que lhe oferecessem frutos da terra, em vez do sangue das vítimas. (...).*

Jesus e o peixe

“Jesus comia peixe” é provavelmente a objeção mais comum de todas. É interessante notar que essa frase por si já revela um consenso geral: Jesus não comia carne de boi, nem porco, nem frango, nem crustáceos, nem rã, nem cordeiro, nem coelho, nem cavalo, nem insetos. Esse consenso já deveria ser um bom ponto de partida para reconhecermos que a abstinência de carne é relevante.

Mostrei no Capítulo 2 - “Não matarás” que, na visão espírita, Jesus expandiu o “amor ao próximo” aos outros animais e a toda a Natureza. Mas, dada a frequência com que o argumento em questão é trazido pelos opositores do vegetarianismo, é importante tratarmos dele separadamente aqui.

Em 2020, Rafael van Erven Ludolf, fundador do MOVE (Movimento pela Ética Animal Espírita) publicou o *Artigo #20: Jesus comeu peixe?*⁴⁴. Ele mostra que a alimentação do Cristo foi fonte de amplos debates ao longo dos últimos dois mil anos. Recomendo a leitura a quem desejar se aprofundar no tema.

As passagens relativas à pesca e à multiplicação de peixes, em si, não implicam diretamente que Jesus comia peixes. Além disso, elas soam mais como metáforas do que como acontecimentos reais. O peixe era usado como metáfora para “seguidor de Jesus”.

Em Lucas 5:1-11, Jesus indica aos pescadores onde deveriam pescar. Acabam encontrando no local indicado uma grande quantidade de peixes. A passagem termina com o convite de Jesus para Simão (Pedro) se tornar seu seguidor, dizendo: “de agora em diante você será pescador de almas”. Ou seja, não vai mais pescar peixes.

Uma possível justificativa para esse ato de Jesus é dada na famosa série televisiva *The Chosen*, de Dallas Jenkins. Nela,

⁴⁴ VAN ERVEN LUDOLF, Rafael. Jesus comeu peixe? MOVE [on-line]. 24 abr. 2020. Disponível em: <https://eticaanimalespirita.org/2020/04/24/jesus-comeu-peixe/>. Acesso em: 2 out. 2025.

Simão e André estão passando por uma situação econômica desesperadora. A pesca teria supostamente liberado os irmãos de enormes dívidas com impostos. Ajudar a encontrar os peixes pode ter sido a forma encontrada por Jesus para convencer Simão e André a segui-lo em sua missão evangélica, de importância incomparável para a evolução do planeta Terra.

Quanto à multiplicação dos pães e peixes, as passagens podem simplesmente ser uma metáfora sobre como o cristianismo se multiplicou, chegando aos pobres, representados pelos pães, e aos ricos, representados pelos peixes. A multiplicação de alimentos se repete em dois momentos distintos.⁴⁵ Em ambos, é mencionado o número sete, que representa a perfeição. Essa simbologia é um indício de que se trata de uma passagem elaborada com propósito de transmitir uma mensagem que ia além da história literal.

Mesmo que não tenha se tratado de metáfora, não há problema nenhum em multiplicar a carne de peixe, uma vez que não há exploração de nenhum ser senciente. É justamente isso que se pretende com a produção de carne sintética. Além disso, um versículo do Evangelho de João deixa claro que não era o grupo de Jesus que trazia os peixes para comer, mas uma das pessoas que vinha com a multidão: (João 6:9) *“Aqui está um rapaz com cinco pães de cevada e dois peixinhos, mas o que é isto para tanta gente?”*.

Além disso, Jesus justifica seu ato pela necessidade. As diversas passagens sobre esse milagre reforçam que os seus milhares de seguidores estavam ouvindo suas palavras em local afastado. Havia preocupação que o desgaste físico de uma jornada de retorno a casa pudesse ser excessiva para se fazer em jejum.

A única passagem clara sobre Jesus comer peixe se encontra em Lucas 24:41-43, quando, após a crucificação, os

⁴⁵ A primeira multiplicação é tratada em Mateus 14:13-21, Marcos 6:31-44, Lucas 9:10-17 e João 6:5-15. A segunda multiplicação é tratada em Mateus 15:32-39 e Marcos 8:1-9.

apóstolos vêem o Cristo e têm dúvidas se ele realmente ressuscitou na carne ou se se tratava de uma manifestação espiritual. Como forma de provar que estava de volta à carne, Jesus come peixe assado.

Seria muito estranho que um espírita utilizasse essa passagem como argumento, já que não acreditamos na ressurreição material de Jesus, nem acreditamos que os espíritos se alimentam de matéria. Portanto, essa passagem não faz nenhum sentido dentro da crença espírita.

Além disso, como espíritas, poderíamos perguntar: se o vegetarianismo é uma virtude, que muitos santos cristãos praticaram, como poderia Jesus, um espírito de elevada ordem, não ter essa virtude? No Apêndice A deste livro, trago uma série de pensamentos lógicos que expõem as contradições do suposto carnismo de Jesus.

Normal, Natural e Necessário

Os argumentos dos opositores do veganismo vão muito além da religião, obviamente. Por exemplo, muitas vezes ouvimos o argumento “somos onívoros” como se isso definisse o que devemos ou não comer. Há aqui uma confusão entre o poder e o dever. Ser onívoro é ter a capacidade biológica de comer alguns vegetais, alguns animais, alguns fungos, alguns minerais, mas não determina o que devemos comer.

A escolha do que comer ou não comer deve passar pelos crivos da razão, entre eles o da ética. Além disso, sabemos que diversos alimentos não são saudáveis. Só porque somos onívoros temos que comê-los também? A justificativa do “somos onívoros”, como podemos ver, não se sustenta.

Melanie Joy, em *Por que amamos cães, comemos porcos e vestimos vacas*, explica que os argumentos usados por quem defende o carnismo se enquadram em um dos três “Ns”: normal, natural e necessário.

Quando alguém argumenta que explora um animal por-

que isso é normal (ex. “sempre foi assim”, “é a tradição”, “todo mundo faz”), essa pessoa está apenas confirmando que gosta da sua cultura vigente. No entanto, a cultura vigente não está necessariamente correta. Ao contrário, estamos constantemente revisando a nossa cultura. Como sociedade, temos que remover a sujeira debaixo do tapete de vez em quando.

Regras equivocadas, que desrespeitam outros seres, precisam ser revistas. Não podemos aceitar na nossa sociedade atitudes racistas, homofóbicas, machistas, assim como também devemos combater o especismo. Ao fazer algo que é normal sem confrontá-lo com a baliza da ética, podemos estar simplesmente repetindo o mesmo erro normalizado na nossa sociedade.

Quando alguém argumenta que explora um animal porque isso é natural (ex. “somos onívoros”), essa pessoa está dizendo que está obrigada a seguir sua programação biológica. Mas, como vimos, isso não faz nenhum sentido.

Combatemos os excessos da nossa programação biológica diariamente quando enfrentamos a preguiça de levantar da cama, quando evitamos comer demais, quando refreamos a raiva. Por que não deveríamos também evitar matar um animal inocente para saciar a nossa gula?

Nosso comportamento é limitado, mas não determinado, pela nossa natureza. Afinal, temos nosso livre-arbítrio para decidir o que comer e devemos usá-lo de acordo com as leis de Deus.

Quando alguém argumenta que explora um animal porque isso é necessário, bom... temos que entender o caso concreto. O argumento da necessidade não faz sentido no nosso dia a dia de cidadão urbano do século XXI, na maioria das vezes, mas eventualmente pode fazer sentido em situações muito específicas. A questão da necessidade pode trazer alguns dilemas reais.

Em 1972, um avião com 45 pessoas a bordo se chocou contra uma montanha na Cordilheira dos Andes. Os sobre-

viventes passaram por longos dias de espera pelo resgate. Para não morrerem de fome, foi necessário se alimentar dos corpos das outras pessoas que morreram durante a queda. Todos concordam que foi uma situação terrível e nenhum de nós pode julgar a escolha feita por aquelas pessoas. Era necessário para a sobrevivência.

Uma situação ainda mais terrível ocorreu no verão de 1884, quando quatro marinheiros ingleses ficaram à deriva a mais de 1.600 km da costa. Depois de 20 dias, sem terem o que comer, três deles decidiram matar o quarto marinheiro, que estava debilitado por ter bebido água do mar. Eles passaram quatro dias comendo o cadáver, até que foram resgatados. Em nenhum momento eles esconderam o fato. Foram presos. Defenderam-se alegando que o assassinato foi necessário para a sobrevivência.

Michael Sandel, em seu livro *Justiça: o que é fazer a coisa certa*, traz uma excelente explicação sobre como as diferentes vertentes da ética permitem a avaliação desse terrível dilema enfrentado pelos marinheiros ingleses. A decisão dos marinheiros se sustenta por meio de uma ética utilitarista, na qual o sofrimento de um se justifica pela salvação dos três, mas não encontra amparo na ética deontológica (do dever), que reprovava o uso de um ser com valor intrínseco como meio para a sobrevivência. Sandel mostra que, em diversas situações, a ética utilitarista resulta em decisões absurdas. Seu uso prático, portanto, acaba sendo limitado.

É difícil imaginar o que faríamos em situações tão extremas, como essas. Talvez a racionalidade acabe ficando em segundo plano quando estamos dominados pelo instinto de sobrevivência. No entanto, quando vamos ao supermercado, a situação é completamente diferente. Temos uma grande diversidade de alimentos de origem vegetal à disposição. Para ajudar na mudança de hábitos, há, inclusive, uma série de produtos vegetais que imitam os produtos de origem animal, como hambúrgueres, queijo, maionese, leite, frango, atum etc. Imagino que, a esse ponto da leitura, já esteja claro que

o argumento da necessidade não se sustenta para a alimentação do dia a dia.

Apesar de não ser necessário comer produtos de origem animal, em certas situações, pode ser necessário, infelizmente, usar produtos relacionados à exploração animal, como é o caso de medicamentos. Desejamos um mundo livre de exploração animal. No entanto, como fruto de uma cultura historicamente especista, alguns processos científicos, especialmente no campo da medicina e da farmacologia, ainda recorrem ao uso de animais.

Como regra geral, devemos nos abster de qualquer produto derivado de exploração animal. Onde isso ainda não é possível, devemos priorizar o desenvolvimento de alternativas que permitam abolir a exploração dos animais dessas práticas também.

CAPÍTULO 6

Além do Animal

Somos todos espíritos

Em *O livro dos espíritos*, no capítulo “Os animais e o homem”, Kardec esclarece junto aos espíritos uma série de questões acerca da natureza espiritual dos animais:

- (...) *haverá neles algum princípio independente da matéria?*
- *Há, e que sobrevive ao corpo.*
- *Será esse princípio uma alma semelhante à do homem?*
- *É também uma alma (...)*
- *Após a morte, conserva a alma dos animais a sua individualidade (...)?*
- *Conserva sua individualidade (...)*

Além das obras de Kardec, diversos outros livros espíritas ajudam a compor uma visão mais ampla acerca dos animais no meio espírita. Irvênia Prada, em *A questão espiritual* dos animais, faz um excelente resumo dessa visão:

- *Os animais têm (são) Espíritos.*
- *Os animais reencarnam e evoluem.*
- *Os animais são seres inteligentes.*
- *Inteligência é atributo do Espírito.*
- *Instinto é uma espécie de inteligência.*
- *Nos animais já existe o despertar da consciência.*

⁴⁶ Irvênia ressalta que o conceito espírita das ideias fragmentárias não pode ser confirmado cientificamente, pelo menos até o momento. A propósito, no livro *Mecanismos da Mediunidade*, André Luiz esclarece que os animais com cérebros mais complexos “já conquistaram bases mais amplas à produção do pensamento contínuo”.

- Os animais pensam em ideias fragmentárias⁴⁶.
- Nos animais o cérebro também é o órgão de manifestação da mente.

Ao reconhecer que os animais são espíritos, Kardec também reconhece o seu valor intrínseco. Qual é o preço de uma alma, de seu sofrimento, de suas alegrias, de seu progresso? Quem possui valor intrínseco não pode ser comprado ou vendido. A negociação de algo impõe determinar um valor e estabelecer um preço. Quando fazemos isso com alguém que possui valor intrínseco, estamos desrespeitando a sua dignidade.

Animais são espíritos. São indivíduos. Cada espírito encarna em um corpo material, seja esse corpo de animal humano, seja de animal não humano. A discussão acerca da possibilidade de que animais tenham uma espécie de alma-grupo (uma alma para muitos animais) parece ter sido superada, pelo menos entre os grupos espíritas que estudam a questão animal. Aos que desejem se aprofundar no tema, sugiro a leitura do artigo *Alma grupo e o espiritismo*⁴⁷, de Wilson Rodrigues Jr., disponível no site do Grupo Espírita Batuíra. O canal do YouTube da Federação Asseama traz um podcast muito interessante sobre o tema também⁴⁸. A principal evidência da individualidade da alma é a personalidade de cada animal, que é notoriamente diferente para cada indivíduo.

Os animais não humanos são espíritos que foram criados simples e ignorantes, da mesma forma que nós humanos. Todos nós espíritos passamos por fases de desenvolvimento, sendo que alguns espíritos se encontram mais próximos do início da jornada, enquanto outros já estão mais próximos da perfeição. Kardec menciona que o espírito vai do “átomo” ao “arcanjo”, sendo a fase da animalidade aquela que antecede a fase da humanidade.

⁴⁷ RODRIGUES JR., Wilson. Alma, grupo e o Espiritismo. Centro Espírita Batuíra [on-line]. 24 out. 2021. Disponível em: <https://abcespiritabatuiira.org/alma-grupo-e-o-espiritismo/>. Acesso em: 2 out. 2025.

⁴⁸ ASSOCIAÇÃO ESPÍRITA DE AMIGOS DOS ANIMAIS (ASSEAMA). #004 – Afinal, existe alma grupo ou não? YouTube [on-line]. 2020. Disponível em: <https://youtu.be/BshwK1MK6i4>. Acesso em: 2 out. 2025.

Importante notar que a diferença é em grau, mas não em tipo. Somos todos do mesmo tipo: espíritos. É a lei da igualdade, conforme encontramos em *O livro dos espíritos*: “Deus criou iguais todos os Espíritos, mas cada um destes vive há mais ou menos tempo, e, conseqüentemente, tem feito maior ou menor soma de aquisições”.

Na questão 592 do mesmo livro, Kardec procura estabelecer um critério mais claro de separação entre os humanos e os animais. A resposta que recebeu foi a de que nos diferenciamos pela “faculdade de pensar em Deus”. Encontramos um esclarecimento adicional na questão 603 de que, mesmo nos mundos mais avançados, os animais continuam sem conhecer a Deus.

De acordo com o livro *O evangelho dos animais*, de Sandra Calado, na fase de animalidade acontece o processo de “individualização”, enquanto, na fase de humanidade, acontece o processo de “individação”. Esses conceitos são explicados da seguinte forma (grifo introduzido):

A **individualização**, que acontece na fase de animalidade, permite ao Espírito que aí se encontra o desenvolvimento da consciência de si mesmo e da própria individualidade, através dos desafios apresentados pelo meio e pela relação com o outro.

A **individação**, que acontece na fase de humanidade, permite ao Espírito o desenvolvimento da consciência de Deus e das coisas extramateriais.

Evolução espiritual

Todos os espíritos estão em constante evolução. Aqueles que já aprenderam mais sobre determinado assunto podem ensinar os que ainda não aprenderam. Aqueles que conquistaram mais poder podem proteger aqueles que ainda estão mais indefesos.

O aprendizado não é algo simples, nem linear. Temos inúmeros campos de conhecimento e, mesmo se restringirmos somente à evolução moral, ainda são diversos atributos a serem considerados. Algumas pessoas são mais capazes de perdoar. Outras são mais assíduas em missões de caridade.

Umas conseguem amar indistintamente. Outras possuem uma fé inabalável. Além disso, uma pessoa pode vencer o vício do alcoolismo, mas acabar tendo uma recaída e voltar a beber. Uma pessoa pode enfrentar o vício da maledicência fazendo voto de silêncio, enquanto outra procura estudar e mudar hábitos.

A evolução moral envolve muitos atributos e infinitos caminhos, por isso, estamos fadados ao erro ao tentar afirmar levemente que “este é mais evoluído que aquele”. Portanto, quando lemos em obras espíritas comparações entre graus de evolução, precisamos buscar compreender o contexto em que a informação se enquadra e evitar conclusões precipitadas.

Um exemplo de como o conceito de evolução é mais complexo do que podemos imaginar pode ser visto na questão 597a de *O livro dos espíritos*. A resposta que trazem os espíritos nos deixa claro que os animais estão em um patamar evolutivo muito anterior ao do homem. “*Há entre a alma dos animais e a do homem distância equivalente à que media entre a alma do homem e Deus*”.

Posteriormente, na questão 601, a resposta indica que há animais em mundos superiores, que são inalcançáveis para espíritos humanos do padrão vibratório terrestre. Kardec nota a incompatibilidade entre esses dois conceitos de evolução e procura esclarecimento na questão 604. A resposta que recebe não traz o esclarecimento que provavelmente ele esperava:

(...) as coisas aparentemente mais díspares têm pontos de contato que o homem, no seu estado atual, nunca chegará a compreender. Por um esforço da inteligência pode entrevê-los; mas somente quando essa inteligência estiver plenamente desenvolvida e liberta dos preconceitos do orgulho e da ignorância logrará ver claro na obra de Deus.

No livro *Todos os animais merecem o céu*, de Marcel Benediti, o espírito Gustavo comenta:

Há muitos outros em outras localidades que cuidam de assuntos ligados a animais mais evoluídos que os que conhecemos, cuja tecnologia é desconhecida de nós. É necessário muito tempo de estudo e trabalho para sermos levados a pontos mais avançados de trabalho que estão, digo, com certeza, a muitos anos-luz de nossa capacidade.

Percebemos também nessa passagem uma ideia de evolução que da mesma forma causaria estranheza a Kardec. O espírito descreve um lugar onde há animais mais evoluídos, porém onde o humano terrestre não consegue ir.

Uma escala evolutiva antropocêntrica colocaria “demônios” em nível superior aos animais que habitam mundos mais avançados, que trabalham no bem, que não necessitam derramar sangue para viver, que demonstram solidariedade e empatia com seus semelhantes. Essa conclusão seria obviamente ilógica.

Dessas passagens, podemos concluir que a evolução não é uma escala simples e linear como pode parecer. É um conceito mais complexo que, de acordo com a resposta dos espíritos, ainda não temos capacidade de compreender dado o nosso preconceito, que deriva do orgulho e da ignorância. O melhor que podemos fazer é continuar buscando o nosso desenvolvimento espiritual, tratando com respeito os outros seres humanos, os outros animais, e toda a Natureza.

Paralelo com a evolução biológica

É importante esclarecer que a abordagem apresentada até o momento se restringe ao campo da crença espírita. No âmbito científico, a abordagem é totalmente diferente.

Para a ciência, animais humanos e não humanos, plantas, fungos, bactérias, vírus, enfim toda a Natureza se encontra no seu estágio mais evoluído. Todas as espécies de todos os reinos passaram por duras provas da seleção natural e se adaptaram para sobreviver no planeta Terra. Como espécies, somos todos igualmente vencedores.

A visão de que o leão é o rei da natureza, de que o homem é o topo da cadeia alimentar, não passa de fantasia da criatividade humana. Cada espécie encontrou um modo de sobreviver, algumas por sua força física, outras por sua capacidade de multiplicação, outras por necessitarem de pouca

energia, outras por resistirem aos extremos de temperatura, e nós por nosso cérebro complexo.

As espécies ainda passarão por outras duras provas da Natureza nos milênios que estão por vir. O ser humano está no planeta há pouquíssimo tempo. Na escala de bilhões de anos de evolução, nossa espécie está na Terra há 300 mil anos apenas. A título de comparação, os dinossauros estiveram na Terra por mais de 150 milhões de anos. Não é impossível que o ser humano esteja extinto em mais alguns milhares de anos. Nossa espécie pode ser vista no futuro como um experimento falho da Natureza. Uma espécie que surgiu e rapidamente se autodestruuiu.

De fato, há um atributo no qual o ser humano possui capacidades muito superiores às das outras espécies: o poder de destruição. Não precisamos nem mesmo falar da capacidade nuclear e toda a beligerância dos milênios de história desde a Antiguidade. Como mostra Yuval Noah Harari, em *Sapiens*, nossa capacidade de destruição é muito mais antiga: “*O Homo sapiens levou à extinção cerca de metade dos grandes animais do planeta muito antes de os humanos inventarem a roda, a escrita ou ferramentas de ferro*”.

Podemos todos concordar que essa capacidade não representa nenhuma virtude. Não há mérito em dizimar os seus vizinhos e destruir a sua própria casa, como estamos fazendo. Nossa sociedade descendente da revolução industrial agravou ainda mais o problema, elevando o patamar de destruição a uma escala colossal.

Rafael van Erven Ludolf, fundador do MOVE (Movimento pelo Ética Animal Espírita), no Artigo #33 – *Os animais não são inferiores: questionando a hierarquia evolutiva espírita*⁴⁹, traz importantes reflexões acerca da necessidade de revisão da abordagem hierárquica da evolução apresentada por Kardec em O livro dos espíritos. Segundo ele, a aborda-

⁴⁹ VAN ERVEN LUDOLF, Rafael. Artigo #33 – Os animais não são inferiores: questionando a hierarquia evolutiva espírita. MOVE [on-line]. 26 jan. 2025. Disponível em: <https://eticaanimalespirita.org/2025/01/26/artigo-33-os-animais-nao-sao-inferiores-questionando-a-hierarquia-evolutiva-espirita/>. Acesso em: 2 out. 2025.

gem inicialmente apresentada nas obras de Kardec é problemática por três motivos principais:

- i) por ser uma categoria produtora de violência e opressão históricas a humanos e não-humanos,*
- ii) por ser insustentável cientificamente e*
- iii) por não estimular os espíritos à solidariedade com os animais.*

A abordagem científica imediatamente afasta qualquer tipo de visão supremacista e antropocêntrica, nos colocando como mais uma espécie na Natureza. Essa visão dá origem à linha de pensamento chamada de “ecocentrismo” (centrada na Natureza). O homem deixa de ser o centro, como se tudo tivesse sido criado para ele, e dá esse lugar central à nossa morada, que nos sustenta, dá o ar para respirarmos, água para bebermos e alimento conforme a nossa necessidade.

Será que essa abordagem não representa justamente a libertação dos “preconceitos do orgulho e da ignorância” a que se referiam os espíritos que responderam a questão 604?

Libre-arbítrio dos animais

Kardec também pergunta sobre a existência de livre-arbítrio nos animais não humanos. Os espíritos esclarecem que “os animais não são simples máquinas” (questão 595). Eles possuem livre-arbítrio limitado às suas necessidades, por isso não estão sujeitos a processos expiatórios como os humanos.

É importante notar que os animais não são todos iguais em capacidade cognitiva. Assim como existem as ostras, que agem basicamente por reflexo, existem também os golfinhos, com cérebros complexos e capacidade de comunicação bastante avançada. Portanto, podemos chegar à conclusão lógica de que o grau de livre-arbítrio também é diferente entre os diferentes animais.

Da mesma forma, entre os humanos, há diferentes graus de livre-arbítrio, conforme suas condições. Crianças estão limi-

tadas pelo grau de amadurecimento dos seus corpos físicos. Reconhecendo as limitações, nossas leis impedem crianças de votar, dirigir, e não atribuem culpa a elas em casos de crimes. Limitações legais semelhantes também são cabíveis a certas pessoas com necessidades especiais, como, por exemplo, as que sofreram lesões cerebrais severas.

O mesmo princípio se aplica aos animais não-humanos. Não podem votar, dirigir, e também não podemos imputar crimes a eles. São inocentes por natureza.

Sufrimento dos animais

Se os animais não estão sujeitos a expiação, então a que se deve o sofrimento dos animais?

Antes de nos aprofundarmos neste tema, é importante ressaltar que nada justifica o tratamento dado pelos seres humanos aos animais que sofrem a exploração para os diversos fins. A crueldade humana contra os animais é um crime, pelo qual cada um terá que prestar contas, se não à justiça humana, certamente à Justiça Divina. Porém, os animais têm capacidade de sofrimento e sofrem na natureza mesmo antes da existência de seres humanos na Terra. Por que isso acontece?

Notamos que mesmo os seres humanos não sofrem somente por expiação. O sofrimento faz parte não somente da vida material, mas também da vida espiritual. O sofrimento é um mecanismo de aprendizagem para os espíritos, encarnados ou desencarnados, humanos ou não. Por meio da encarnação, o espírito concentra experiências que alavancam o desenvolvimento, muitas vezes por meio da dor física.

O grande risco dessa abordagem espírita é o de criar um sentimento de indiferença quanto ao sofrimento alheio. Se o sofrimento dos outros tem um porquê, poderíamos chegar equivocadamente à conclusão de que nós não devemos atuar para aliviá-lo. Obviamente, não é isso que se espera de um cristão, nem de um espírita. Devemos, sim, trabalhar para

auxiliar os nossos irmãos sempre que estiver ao nosso alcance, inclusive procurando ativamente aqueles que sofrem.

O sofrimento imposto aos outros, ou mesmo o sofrimento autoimposto, é assunto complexo. Há inúmeros textos religiosos e filosóficos (ética) acerca das situações em que a imposição do sofrimento é lícita.

É lícito o sofrimento autoimposto com objetivo de educação, saúde, trabalho. Por exemplo, as horas penosas de exercícios físicos são fundamentais para uma boa saúde e longevidade. A ansiedade de enfrentar a prova é inevitável para obter o certificado, a licença, o título. Há mérito no sofrimento autoimposto em benefício de outras pessoas, como, por exemplo, a mãe que tira seu casaco para proteger o filho do frio e da chuva.

Não há sentido em sofrimento autoimposto para finalidades egoístas, para viver uma vida de aparências, com objetivo fútil. Como vemos em *O livro dos espíritos*: “*Os sofrimentos voluntários de nada servem, quando não concorrem para o bem de outrem*”.

Da mesma forma, o sofrimento imposto aos outros pode ser lícito quando o objetivo for o bem do outro. Por exemplo, é justo que os pais submetam seus filhos a exames médicos em benefício da saúde deles. É importante que os pais obriguem seus filhos a estudarem para que se tornem adultos educados.

A imposição de sofrimento aos outros é assunto grave e, por isso, o benefício deve ser concreto, cientificamente provado. Jamais podemos impor sofrimento baseando-nos apenas em crenças. Este é o mesmo erro cometido pelos extremistas religiosos.

Também devemos respeitar o livre-arbítrio de cada um, agindo de forma impositiva apenas quando o outro não tiver capacidade de decidir por si. Como exemplos, podemos citar as crianças, pessoas com paralisia cerebral severa ou alguns casos de problemas psiquiátricos extremos e vícios que levam a atitudes criminosas ou autodestrutivas. Portanto, da mesma forma, somente pode ser lícita a imposição de

sofrimento a um animal quando houver um benefício para o próprio animal em questão.

Há muitas situações que representam dilemas morais, quando diferentes valores entram em conflito. Em certas situações, não há uma resposta certa, nem mesmo para o mais sábio filósofo da ética. Pela nossa decisão, responderemos a Deus. A Ele, devemos orar, pedindo que os bons espíritos nos auxiliem para que o bem se realize.

Sensibilidade espiritual e mediunidade

No capítulo “A mediunidade dos animais”, de *O livro dos médiuns*, Kardec esclarece acerca da possibilidade dos espíritos se manifestarem por meio dos animais e a sensibilidade espiritual deles. De acordo com o autor, a mediunidade por meio de animais não é possível, uma vez que o fenômeno se dá por harmonização de fluidos entre o encarnado e o desencarnado, sendo que espíritos que ocupam corpos humanos e espíritos que ocupam corpos não humanos possuem características mentais muito diferentes.

André Luiz nos explica, em *Mecanismos da mediunidade*, psicografado por Chico Xavier, que “a mediunidade ou capacidade de sintonia está em todas as criaturas”, porque todas possuem seu campo magnético, sua aura, inerente a todos os espíritos. Assim explica André:

Reconhecemos que toda criatura dispõe de oscilações mentais próprias, pelas quais entra em combinação espontânea com a onda de outras criaturas desencarnadas ou encarnadas que se lhe afinem com as inclinações e desejos, atitudes e obras, no quimismo inelutável do pensamento.

André explica com uma outra abordagem no livro *Evolução em dois mundos*, de Chico Xavier e Waldo Vieira:

Todos os seres vivos, por isso, dos mais rudimentares aos mais complexos, se revestem de um “halo energético” que lhes corresponde à natureza.

(...)

A aura é, portanto, a nossa plataforma onipresente em toda comunicação com as rotas alheias (...)

É por essa couraça vibratória, espécie de carapaça fluidica, em que cada consciência constrói o seu ninho ideal, que começaram todos os serviços da mediunidade na Terra (...)

Resta claro que os animais também são dotados das ferramentas necessárias à interação espiritual. A impossibilidade de comunicação, portanto, não está na inexistência de matéria mental, mas, sim, na forma de pensar, que é diferente entre os humanos e os não humanos. Fazendo um paralelo com a linguagem falada, é como um encontro de estrangeiros em que ambos são capazes de falar, mas não conseguem se comunicar por falarem linguagens diferentes.

No que diz respeito à sensibilidade sensorial dos animais no campo espiritual, a explicação em *O livro dos médiuns* é a seguinte:

É certo que os Espíritos podem tornar-se visíveis e tangíveis aos animais e, muitas vezes, o terror súbito que eles denotam, sem que lhe percebas a causa, é determinado pela visão de um ou de muitos Espíritos, mal-intencionados com relação aos indivíduos presentes, ou com relação aos donos dos animais.

Os animais podem perceber o plano espiritual com maior facilidade. No livro *Todos os animais merecem o céu*, de Marcel Benedeti, a personagem Claudia explica que os animais mal distinguem a dimensão material da espiritual. Eles podem enxergar espíritos de humanos e animais que se aproximam deles. Instintivamente, um gato encarnado e um cachorro desencarnado podem acabar entrando em conflito, exemplifica.

Ernesto Bozzano avaliou diversos relatos acerca de fenômenos espirituais envolvendo animais em seu livro *A alma dos animais*. No capítulo “Quarta categoria: visões de espíritos ocorridas sem coincidência telepática e percebidas por homens e por animais”, o autor lista vinte casos de contatos espirituais, visuais e auditivos, nos quais se pode confirmar a sensibilidade dos animais justamente porque médiuns presentes puderam enxergar ou ouvir o mesmo que os animais.

Animais no plano espiritual

A desencarnação, vida espiritual e reencarnação dos animais não humanos difere daquelas dos humanos, principalmente em virtude de muitas espécies não manterem sua consciência no plano espiritual e de seu livre-arbítrio ser limitado às necessidades materiais.

Um extenso estudo acerca desse tema tem sido desenvolvido por Aline de Borgia, fundadora do MOVE. Recomendo assistir seus vídeos e acompanhar o seu canal no YouTube⁵⁰.

Após a desencarnação, muitos animais retornam à matéria imediatamente. Em alguns casos, o animal desencarnado permanece por certo tempo no plano espiritual. Kardec faz exatamente essa pergunta em O livro dos espíritos, na questão 600:

— *Sobrevivendo ao corpo em que habitou, a alma do animal vem a achar-se, depois da morte, num estado de erraticidade, como a do homem?*

— *Fica numa espécie de erraticidade, pois que não mais se acha unida ao corpo, mas não é um Espírito errante. O Espírito errante é um ser que pensa e obra por sua livre vontade. De idêntica faculdade não dispõe o dos animais. A consciência de si mesmo é o que constitui o principal atributo do Espírito. O do animal, depois da morte, é classificado pelos Espíritos a quem incumbe essa tarefa e utilizado quase imediatamente; não lhe é dado tempo de entrar em relação com outras criaturas.*

André Luiz explica com um pouco mais de detalhes no capítulo “Metamorfose e desencarnação” do livro *Evolução em dois mundos*, de Chico Xavier e Waldo Vieira. Segundo ele, a consciência é necessária para a manutenção do corpo espiritual. Algumas espécies de animais têm essa capacidade. Porém, sem isso, a maioria acaba entrando em um estado semelhante a uma hibernação e é atraída pela reencarnação.

A diferença entre o humano e o não humano não deve ser compreendida como algo definitivo. Ao contrário, trata-se de um longo processo, de múltiplas reencarnações, nas quais

⁵⁰ ANIMAIS, ESPIRITISMO E CIÊNCIA. YouTube [on-line]. Disponível em: <https://www.youtube.com/@animaispiritismoeciencia3737>. Acesso em: 14 out. 2025.

o espírito vai criando automatismos que, gradualmente, o habilitam a manter a consciência no plano espiritual. André não deixa claro quais espécies conseguem manter a consciência no plano espiritual. Talvez sejam as mesmas cujos cérebros materiais possuem maior complexidade.

O livro *O evangelho dos animais*, escrito por Sandra Calado, ditado pela equipe espiritual da Asseama, em seu Capítulo 20 - “Animais no plano espiritual”, traz uma análise didática da questão 600 e outras passagens espíritas relativas ao que ocorre com os animais após a desencarnação. Segundo a equipe da Asseama, os animais são recebidos no plano espiritual por espíritos amigos:

É realmente um alívio sabermos que estas criaturas que tanto amamos não ficam sozinhas, sem cuidado, sem carinho. Deus, em sua bondade infinita, incumbe Espíritos para auxiliá-las, para ampará-las.

No livro *A desencarnação dos animais*, de Janete Figueiredo, o espírito Atanael, Chefe-guardião de Celeiro dos Anjos, descreve sua colônia, uma das muitas que acolhem os animais no plano espiritual. Ele explica que o lugar se encontra na versão espiritual da biosfera terrestre. A proximidade com o mundo material é providencial para lidar com espécies de vida muito curta, que desencarnam e reencarnam diariamente. A colônia é dedicada a acolher animais mamíferos de pequeno e grande porte após a desencarnação.

Encontramos outro relato semelhante no livro *Todos os animais merecem o céu*, de Marcel Benedeti, onde é descrita a colônia Rancho Alegre. O lugar é descrito como sendo muito belo, com a aparência de uma fazenda com jardins floridos e dezenas de prédios. O local é protegido contra a invasão de espíritos que desejem prejudicar os animais. Lá os animais são resgatados, tratados e auxiliados em sua evolução. São recebidos animais de todas as espécies.

A personagem Cláudia explica que, devido às suas recorrentes encarnações no mundo material, os animais precisam ser alimentados quando estão desencarnados. Não se trata de uma exigência do espírito, mas uma prática empregada para não perturbar os

hábitos alimentares que deverão manter quando reencarnados.

Benedeti também menciona os animais que se encontram no Umbral. Descreve cães e gatos que foram arrastados para aquela “região” por humanos que os usavam para seus fins malignos. Segundo o autor, no Umbral também há animais que não chegam a reencarnar no mundo material, mas vivem se alimentando das energias densas emitidas pelos espíritos sofredores, auxiliando na depuração do ambiente umbralino.

Colaboração dos animais

Em diversas passagens de livros espíritas, animais ajudam os humanos a realizarem tarefas no plano espiritual. Também temos notícias dos animais trabalhando para humanos em planetas mais avançados que a Terra. Será que isso significa que a exploração animal ocorre mesmo no plano espiritual e mesmo em planetas avançados? Podemos concluir então que é correto explorar animais?

Como vimos, o ato de exploração, por definição, requer que alguém mais forte tire proveito de alguém mais fraco. Seria impensável que seres encarnados ou desencarnados que vivem em ambientes de paz e amor pratiquem qualquer ato de natureza abusiva contra outro ser senciente.

No plano espiritual, espíritos que se acostumaram a abusar de seus semelhantes durante suas encarnações podem querer continuar essa prática. Animais não humanos, mesmo no plano espiritual, podem ser usados por quem se habituou a usá-los no plano material e, infelizmente, também podem acabar sendo usados por agentes do mal.

Por outro lado, em planetas mais avançados, os humanos e os animais se comunicam de formas mais completas do que a nossa comunicação terrestre. Nesses planetas, é possível obter a colaboração voluntária de outras espécies. Humanos e animais trabalham juntos para o progresso. Isso pode acontecer também no plano espiritual. Podemos

encontrar animais colaborando voluntariamente com entidades amigas.

Pela lei do trabalho, Deus requer que todos sejamos úteis na Seara Divina. Humanos e não humanos trabalham, cada um ao seu modo. Animais trabalham para satisfazer suas necessidades materiais, encontrar comida, água, abrigo. O homem trabalha muitas vezes por esses mesmos motivos, mas, além deles muitos outros, dada sua capacidade intelectual. Espíritos mais avançados já não precisam se preocupar com necessidades materiais, podendo se dedicar integralmente a obras de utilidade mais abrangente para o progresso de seus mundos e de todo o Universo.

Podemos, sim, trabalhar uns para os outros, desde que voluntariamente, para obter sinergias, para desenvolvermos projetos maiores do que conseguiríamos trabalhando isoladamente.

No entanto, no que diz respeito à relação entre os humanos e os outros animais encarnados no nosso planeta, não temos a qualidade da comunicação necessária para fazer acordos de mútuo benefício com os animais. Nossa relação com eles é a do mais forte com o mais fraco. Podemos, num futuro, desenvolver instrumentos que auxiliem nessa comunicação. Até chegarmos nessas condições no planeta Terra, o uso de animais por parte dos seres humanos, por mais bem intencionada que seja, é, no mínimo, moralmente questionável.

Vítimas são credores

Já vimos no Capítulo 4 - “Crueldade cultural”, que a alimentação com produtos de origem animal traz consequências maléficas para o corpo físico, além de outros impactos, mas os espíritos sabem que esses alimentos também trazem malefícios do ponto de vista espiritual.

As leis de Deus atuam sobre os nossos vícios e defeitos para que possamos aprender e reparar nossos erros. A lei

de afinidade faz com que os espíritos afins se aproximem de nós. Quando temos condutas egoístas, quando nos deixamos vencer pela gula, quando demonstramos indiferença ao sofrimento alheio, nos associamos a espíritos que também agem dessa forma, nos afastando dos benfeitores que poderiam nos ajudar. A lei de ação e reação atua de forma que vivenciemos o outro lado da moeda, passando por situações que nos ensinem a importância da compaixão, do altruísmo e da caridade.

A exploração animal é uma ofensa às criaturas indefesas. Nossa indiferença ao sofrimento dos matadouros, experimentos em laboratório, estresse das gaiolas apertadas das granjas, está sujeita às mesmas leis de Deus. Enquanto não nos libertarmos das garras do carnismo, estaremos condenados por nós mesmos a repetir experiências dolorosas. Como nos adverte Ramatís, em *Fisiologia da Alma*, psicografia de Hercílio Maes: “*Enquanto mantiver no ventre um cemitério, há de ser sempre um escravo preso à roda das reencarnações retificadoras, até acertar as suas contas cármicas com a espécie animal!*”.

O ato de matar, como vimos, é uma afronta à lei de Deus, uma violação direta do mandamento “não matarás”. Os que participam desse ato cruel estão sujeitos à lei de ação e reação e suas graves consequências, como explica Ramatís: “*O ato de matar o animal tanto distancia a fronteira entre o anjo e o homem, como agrava o fardo cármico para os futuros ajustes espirituais*”.

É lógico, portanto, constatarmos que a libertação animal e a libertação humana estão diretamente ligadas entre si. Pitágoras definiu essa correlação de forma precisa 2.500 anos atrás:

Enquanto o homem continuar a ser destruidor impiedoso dos seres animados dos planos inferiores, não conhecerá a saúde nem a paz. Enquanto os homens massacrarem os animais, eles se matarão uns aos outros. Aquele que semeia a morte e o sofrimento não pode colher a alegria e o amor.

Pitágoras não fala somente das consequências da exploração animal para o próprio indivíduo, mas também adverte sobre as suas consequências para o mundo. A profecia do sábio grego continua verdadeira até hoje, infelizmente.

A reforma íntima deve, portanto, abranger a tomada de consciência com relação ao sofrimento dos animais e a compreensão do papel fundamental da libertação animal para a nossa evolução pessoal e para a evolução do nosso planeta.

O enigma da obsessão

A lei da afinidade deriva do fato de que nossas ações agradam aos espíritos que pensam como nós. Mas o vício carnista também atrai espíritos interessados em algo mais.

Conforme explica Ramatis, em *Fisiologia da Alma*, de Hercílio Maes, o abate dos animais nos matadouros causam a liberação de energias densas do seu corpo espiritual em sofrimento, que se agregam à carne. A bandejinha do supermercado, aparentemente inofensiva, é carregada desse veneno invisível. Usando o suíno como exemplo, Ramatis traz a seguinte explicação:

Quando o suíno é sacrificado, a sua carne reflui sob o impacto violento, febricitante e doloroso da morte; o choque que lhe extingue a existência, ainda plena de vitalidade física, também exacerba-lhe o duplo-etéreo astral, e que está sob o comando geral do espírito-grupo.

Essa matança prematura, que interrompe de súbito a corrente vital energética, irrita furiosamente as forças de todos os planos interpenetrantes no animal; os demais veículos se contraem e se confrangem, ao mesmo tempo, atraindo-se num turbilhão de energias contraditórias e violentas, que se libertam como verdadeiros explosivos etéricos. Há completa “coagulação físico-astral”; o sangue, que é a linfa da vida e o portador dos elementos mais poderosos do mundo invisível, estagna em seu seio o “quantum” de energia inferior do mundo astral e que o próprio porco carrega para o seu corpo físico.

No instante da morte, as energias deletérias, que flutuam na aura do suíno e lhe intercambiam o fenômeno da vida inferior, coagulam-se na carne sacrificada e combinam-se com o “tônus-vital” degradante, que provém da engorda e do sofrimento do animal no charco de al-

bumina e uréia. A carne do porco fica verdadeiramente gomosa, pela substância astral que se coagula ao seu redor e se fixa viscosamente nas fibras cadavéricas.

Quando a pessoa se alimenta de carne, absorve esses fluidos nocivos. As energias de sofrimento provenientes do corpo espiritual do animal, e agora presas na sua carne, são liberadas durante o processo de digestão e, por afinidade, se fixam no corpo espiritual humano, baixando suas vibrações. Ramatís descreve o estado do corpo espiritual como uma “pesada cerção oleosa e adstringente” e também uma “barreira viscosa” que dificulta ou até impede o auxílio dos espíritos benfeitores, dependendo do grau do vício carnívoro da pessoa.

Há, no entanto, os espíritos que se sentem atraídos pelas baixas vibrações resultantes desse processo. Quanto maior for o vício carnívoro, mais a pessoa está sujeita à aproximação e à influência desses espíritos sofredores. No livro *Contos e apólogos*, de Chico Xavier, o Irmão X explica a questão da seguinte forma:

Os homens, que se julgam distantes da harmonia orgânica sem o sacrifício dos animais, são defrontados por gênios invisíveis que se acreditam incapazes de viver sem o concurso deles. O enigma da obsessão, no fundo, é problema educativo.

Quando o homem cumprir em si mesmo as leis superiores da bondade a que teoricamente se afeiçoa, deixará de ser um flagelo para a Natureza (...). Quem devora os animais, incorporando-lhes as propriedades ao patrimônio orgânico, deve ser apetitosa presa dos seres que se animalizam. Os semelhantes procuram os semelhantes. Esta é a Lei.

É interessante notar que os nazarenos e os ebionitas acreditavam em algo muito semelhante. Na cultura dos judeus-cristãos, os demônios eram seres reais, com os quais Jesus teve diversos confrontos relatados na Bíblia. Seguidores dessas seitas se recusavam a comer carne porque associavam o abate de animais à possessão demoníaca. Segundo o ponto de vista deles, a pessoa que comia carne participava de derramamento de sangue, o que a deixava vulnerável ao domínio dos demônios.

Apesar de ser um pouco diferente quanto à interpretação, ebionitas e nazarenos provavelmente se referiam ao mesmo fenômeno relatado nos livros espíritas. O que eles chamavam de “possessão demoníaca”, nós chamamos de “obsessão” e “vampirismo”. O que eles chamavam de demônios, nós compreendemos como sendo espíritos que ainda se atrasam na prática do mal.

Tormento depois da grande transição

Na Revista Espírita de abril de 1959⁵¹, Kardec esclarece acerca da alimentação do espírito da seguinte forma:

Há sensações que têm por fonte o próprio estado dos nossos órgãos. Ora, as necessidades inerentes ao corpo não se podem verificar desde que não exista mais corpo. Assim, pois, o Espírito não experimenta fadiga, nem necessidade de repouso ou de alimentação, porque não tem nenhuma perda a reparar.

Como não possui corpo físico, com suas necessidades biológicas inerentes, o espírito não tem necessidades reais de descanso e alimentação, segundo Kardec. Mas sabemos que muitas vezes os espíritos são apegados aos vícios e hábitos que tinham durante a encarnação. Por isso, a alimentação dos espíritos pode variar muito dependendo do seu grau de apego.

André Luiz, no livro Nosso Lar, psicografia de Chico Xavier, fala sobre a alimentação nessa colônia. Note-se que o Nosso Lar se localiza no Umbral e tem como objetivo resgatar espíritos desse lugar. É de se esperar que espíritos que habitam esferas mais elevadas ou mesmo outros planetas mais avançados já não precisem de alimentação, como informa Kardec. No livro de Chico, a entidade Senhora Laura esclama:

⁵¹ KARDEC, Allan. Revista Espírita – Jornal de Estudos Psicológicos – abril de 1859. Paris: [s.n.], 1859. Disponível em: <https://kardecpedia.com/roteiro-de-estudos/893/revista-espirita-jornal-de-estudos-psicologicos-1859/4491/abril>. Acesso em: 2 out. 2025.

rece da seguinte maneira: “O alimento físico, mesmo aqui, propriamente considerado, é simples problema de materialidade transitória (...) A alma, em si, apenas se nutre de amor”.

Nosso Lar passou por transformações em termos de alimentação, como relata o espírito Lísias. Segundo ele, antes dessas transformações, alguns espíritos solicitavam alimentação semelhante às que comiam enquanto encarnados. Lísias conta que eles queriam “mesas lautas, bebidas excitantes”. Esses alimentos que lembram os da Terra foram mantidos na colônia apenas para os mais necessitados. O próprio André Luiz nos dá detalhes acerca de como era a sua alimentação: “Bastava-me a presença dos amigos queridos, as manifestações de afeto, a absorção de elementos puros através do ar e da água (...)”.

Da leitura das diversas passagens relativas à alimentação no livro *Nosso Lar*, podemos em resumo dizer que, em geral, a alimentação na colônia envolve a inalação de princípios vitais da atmosfera e água misturada a elementos extraídos da luz do sol e do magnetismo espiritual.

Há repartições no Ministério do Auxílio absolutamente consagradas à manipulação de água pura, com certos princípios suscetíveis de serem captados na luz do Sol e no magnetismo espiritual. Na maioria das regiões da extensa colônia, o sistema de alimentação tem aí suas bases.

No capítulo “Alimentação dos desencarnados”, do livro *Evolução em dois mundos*, psicografado por Chico Xavier e Waldo Vieira, André Luiz nos dá mais detalhes acerca da alimentação no plano espiritual:

Abandonado o envoltório físico na desencarnação, se o psicossoma⁵² está profundamente arraigado às sensações terrestres, sobrevém ao Espírito a necessidade inquietante de prosseguir atrelado ao mundo biológico que lhe é familiar e, quando não a supera ao preço do próprio esforço, no auto-reajustamento, provoca os fenômenos da simbiose psíquica, que o levam a conviver, temporariamente, no halo vital daqueles encarnados com os quais se afine, quando não promove a obsessão espetacular.

⁵² O termo “psicossoma” se refere ao corpo espiritual.

Na maioria das vezes, os desencarnados em crise dessa ordem são conduzidos pelos agentes da Bondade Divina aos centros de reeducação do Plano Espiritual, onde encontram alimentação semelhante à da Terra, porém fluídica (...)

Destas referências, podemos concluir que uma das consequências espirituais do carnismo para o indivíduo é o sofrimento causado pela abstinência do vício alimentar após a sua desencarnação. Os espíritos transtornados por não poderem retornar ao consumo diário de produtos de origem animal podem acabar se tornando obsessores. Ou seja, os “demônios” dos ebionitas e nazarenos podiam eventualmente ser apenas seus próprios antepassados desencarnados, que se aproximavam para saciar seu apego ao vício carnista.

Com objetivo de reeducação, os espíritos sofredores são conduzidos pelos bons espíritos a espécie de clínica de reabilitação, onde recebem alimentação “semelhante à da Terra, porém fluídica”. Em outras palavras, aqueles que hoje rejeitam e satirizam os produtos veganos possivelmente precisarão de comida semelhante para tratar seu vício carnista após a desencarnação.

No livro *Cartas e crônicas*, de Chico Xavier, o espírito Irmão X dá sugestões do que podemos fazer para estarmos melhor preparados para a inevitável passagem:

Comece a renovação de seus costumes pelo prato de cada dia. Diminua gradativamente a volúpia de comer a carne dos animais. O cemitério na barriga é um tormento, depois da grande transição.

Maus hábitos cultivados durante a vida terrena se revertem, segundo o Irmão X, em “praga tiranizante”.

Muitas pessoas dizem que não conseguem viver sem comer carne. Talvez não tenham parado para refletir que é exatamente isso que terão que fazer após a desencarnação. Na matéria, têm a oportunidade de mudar em etapas, reduzindo a dificuldade de adaptação. A morte do corpo físico não permite a mesma flexibilidade. O espírito se vê obrigado à transição súbita. Por isso, como sugere o Irmão X, é preciso mudar os hábitos o quanto antes. Se a transição para uma

alimentação sem produtos de origem animal é inevitável, já que é o resultado da própria desencarnação, começar agora é a melhor forma de evitar o sofrimento futuro.

Matadouro, usina das trevas

Com a descrição de Ramatís acerca das energias densas que são liberadas do sofrimento dos animais durante o abate, podemos imaginar como é o ambiente espiritual de um matadouro. Certamente, energias semelhantes serão encontradas em granjas, onde os pintinhos são triturados vivos e suas irmãs são aprisionadas; em fazendas, onde as mães são separadas de seus filhos e sofrem com a violência sexual e os anéis de desmame; em navios pesqueiros, onde os animais marinhos são aprisionados em porões superlotados e sufocam até a morte; entre tantos outros “infernos” criados pelo ser humano para os outros animais.

No livro *Missionários da luz*, psicografado por Chico Xavier, André Luiz descreve, do ponto de vista espiritual, o que observa em um matadouro:

Pelas vibrações ambientes, reconheci que o lugar era dos mais desagradáveis que conhecera, até então, em minha nova fase de esforço espiritual. Seguindo Alexandre de muito perto, via numerosos grupos de entidades francamente inferiores que se alojavam aqui e ali. Diante do local em que se processava a matança dos bovinos, percebi um quadro estarrecedor. Grande número de desencarnados, em lastimáveis condições, atiravam-se aos borbotões de sangue vivo, como se procurassem beber o líquido em sede devoradora...

(...)

Estes infelizes irmãos que nos não podem ver, pela deplorável situação de embrutecimento e inferioridade, estão sugando as forças do plasma sanguíneo dos animais.

(...)

Com o mesmo direito, acercam-se os desencarnados, tão inferiores quanto já o fomos, dos animais mortos, cujo sangue fumegante lhes oferece vigorosos elementos vitais.

Os matadouros não são somente lugares onde se alimentam espíritos sofrendores. Eles representam verdadeiras usinas de energias tenebrosas. Ramatis descreve da seguinte forma:

A ingestão de vísceras cadavéricas e a conseqüente adesão ao progresso dos matadouros mantêm a fonte que ainda sustenta a vitalidade dos obsessores e dos agentes das trevas sobre a humanidade terrestre.

De fato, os efeitos nocivos dos matadouros para a humanidade já puderam ser observados pela ciência, como vimos no Capítulo 4 - “Crueldade cultural”. Quando a paz de Jesus chegar à Terra, as usinas serão fechadas e, não encontrando lugar de onde extrair as energias que alimentam seus atos malignos, os espíritos obsessores não terão mais como ficar no nosso planeta. O mal alimenta o mal. À medida que a humanidade for se libertando do seu vício de explorar os animais, o mal também deixará de prosperar. Mas não precisamos esperar a Terra virar um planeta de espíritos superiores para começar a mudar. Podemos aderir ao veganismo e fazer a nossa parte na Seara Divina a partir de agora mesmo.

CAPÍTULO 7

Inevitáveis Modificações

Pluralidade dos mundos habitados

A pluralidade dos mundos habitados é um dos princípios fundamentais do espiritismo. Diferentes dos dogmas, os princípios fundamentais agem como os axiomas da ciência, pois são considerados válidos até que se prove o contrário.

Com o conhecimento científico que temos acerca dos outros planetas, podemos afirmar que, pelo menos no nosso espaço-tempo captável pelos instrumentos de medição científicos, não temos humanos⁵³ encarnados vivendo nos planetas do sistema solar. É muito mais difícil de afirmar o mesmo para planetas que orbitam outros sistemas estelares. Também não conseguimos afirmar nada do ponto de vista científico acerca das dimensões espirituais abordadas pelo espiritismo. Portanto, o que podemos tratar acerca desse assunto se encontra no campo da crença.

Tendo deixado essa parte esclarecida, podemos estudar as informações (não verificáveis pela ciência atual) trazidas pelos espíritos por meio de comunicações mediúnicas. Em *O Evangelho segundo o Espiritismo*, Kardec trata desse as-

⁵³ Nas obras espíritas é usado o termo “humano” ou “homem” para se referir a todo espírito que se encontra na fase de humanidade (explicada no Capítulo 6 - “Além do animal”), mesmo que seu corpo físico seja completamente diferente, como seria de se esperar de uma espécie alienígena.

sunto no Capítulo III, intitulado “Há muitas moradas na casa de meu pai”. O codificador cria uma categorização dos mundos (que não deve ser considerada absoluta), conforme seu grau de evolução moral:

- *mundos primitivos, destinados às primeiras encarnações da alma humana;*
- *mundos de expiação e provas, onde domina o mal;*
- *mundos de regeneração, nos quais as almas que ainda têm o que expiar haurem novas forças, repousando das fadigas da luta;*
- *mundos felizes, onde o bem sobrepuja o mal, e*
- *mundos celestes ou divinos, habitações de Espíritos depurados, onde exclusivamente reina o bem.*

A literatura espírita traz diversos exemplos de planetas mais avançados que a Terra, alguns no próprio sistema solar. Uma constante em todos esses planetas mais avançados é a alimentação à base de vegetais.

É mesmo natural pensar que, em um planeta onde não haja mais injustiças, o especismo e a exploração animal (que são formas de injustiça também) tenham sido erradicados. Mas veremos que o abate de animais também já foi eliminado de planetas não tão avançados assim.

Para melhor compreensão da linguagem empregada por Kardec, é preciso conhecer a classificação proposta por ele para os espíritos, no capítulo “Escala Espírita”, de *O livro dos espíritos*. Para ele, os espíritos podem ser classificados em nove classes, separadas em três ordens, a saber:

- Terceira ordem - espíritos imperfeitos
 - 9ª classe - impuros
 - 8ª classe - levianos
 - 7ª classe - pseudossábios
 - 6ª classe - neutros
- Segunda ordem - bons espíritos
 - 5ª classe - benévolos

- 4ª classe - sábios
- 3ª classe - de sabedoria
- 2ª classe - superiores
- Primeira ordem - puros espíritos (classe única)

Não precisamos entrar em detalhes sobre cada uma dessas classes aqui. Para aprofundar sobre o tema, o texto original pode ser facilmente encontrado na internet ou nas livrarias espíritas.

Sistema Solar

Na Revista Espírita, edição de março de 1858⁵⁴, Kardec nos apresenta as graduações evolutivas dos diferentes planetas do sistema solar. Em ordem do menos evoluído para o mais evoluído, temos:

- Marte - somente espíritos da nona classe;
- Terra - a maioria de seus habitantes pertence a todas as classes da terceira ordem e uma parte insignificante às últimas classes da segunda ordem;
- Mercúrio e Saturno - há mais espíritos da segunda ordem do que da terceira ordem;
- Lua e Vênus - há ainda mais espíritos da segunda ordem e menos da terceira ordem;
- Urano e Netuno - grande maioria de espíritos da segunda ordem, com uma minoria de espíritos das primeiras classes da terceira ordem, e
- Júpiter - habitado apenas por espíritos da segunda ordem.

Por meio da comunicação com os espíritos de Júpiter, Kardec concluiu que esse é “o planeta mais adiantado (do sistema solar) em todos os sentidos”.

Quanto à alimentação, foi feita a seguinte pergunta:

⁵⁴ KARDEC, Allan. Revista espírita: jornal de estudos psicológicos. Kardecmedia. Março de 1858. Disponível em: <https://kardecmedia.com/roteiro-de-estudos/20/revisita-espirita-jornal-de-estudos-psicologicos-1858/23/marco>. Acesso em: 3 out. 2025.

“– Qual é a base da alimentação dos habitantes? É animal e vegetal como aqui?”. E a resposta foi: “– Puramente vegetal. O homem é o protetor dos animais”.

Não surpreende que, em um planeta povoado apenas por espíritos bons (de segunda ordem), a humanidade trate os animais com o devido respeito. Além de mencionar o vegetarianismo estrito, o espírito enfatiza a relação responsável do humano de Júpiter frente aos demais animais.

O habitante de Júpiter também é questionado quanto à alimentação dos animais em seu planeta: “– Há animais carnívoros? E a resposta – Os animais não se estraçalham mutuamente”.

Não fica claro como Júpiter chegou a esse estado em que inexistem animais carnívoros. Os animais da Terra não praticam o mal quando se alimentam, pois têm necessidades que devem ser supridas. Diferente do ser humano, que não necessita da exploração animal, mas ainda assim o faz por escolha própria, para satisfazer a sua gula. Segundo o profeta Isaías, “*esse também será o futuro da Terra*”: (Isaías 11:6-8):

Então o lobo será hóspede do cordeiro, a pantera se deitará ao pé do cabrito, o touro e o leão comerão juntos, e um menino pequeno os conduzirá; a vaca e o urso se fraternizarão, suas crias repousarão juntas, e o leão comerá palha com o boi. A criança de peito brincará junto à toca da víbora, e o menino desmamado meterá a mão na caverna da áspide⁵⁵.

Na edição de agosto de 1862⁵⁶ da Revista Espírita, Allan Kardec volta ao assunto da vida em outros planetas, então trazendo o relato de um espírito errante acerca de Vênus: “*Seus habitantes só se nutrem de frutas e laticínios. Eles ignoram o bárbaro costume de alimentar-se de cadáveres de animais, ferocidade só existente nos planetas inferiores*”.

A ideia de que em planetas mais avançados não são mortos animais para alimentação se confirma com esta manifes-

⁵⁵ Espécie de víbora venenosa.

⁵⁶ KARDEC, Allan. Revista espírita: jornal de estudos psicológicos. Kardecmedia. Agosto de 1862. Disponível em: <https://kardecmedia.com/roteiro-de-estudos/896/revista-espirita-jornal-de-estudos-psicologicos-1862/5140>agosto. Acesso em: 3 out. 2025.

tação. Causa dúvidas, no entanto, a menção ao consumo de laticínios. A produção de laticínios no planeta Terra é caracterizada por grande sofrimento dos bilhões de animais envolvidos. Vacas, cabras, búfalas, sofrem violência física, sexual e psicológica e elas e seus filhotes são mortos assim que o interesse econômico exige. Não fica claro se esse tipo de exploração também ocorre em Vênus, mas seria incoerente com a descrição de um mundo mais avançado.

Chico Xavier psicografou um relato, trazido pelo espírito Humberto de Campos, no livro *Novas Mensagens*, acerca de Marte. Diferentemente da classificação de Kardec, o planeta aqui é apresentado como superior à Terra, em tecnologia e status moral. A alimentação dos marcianos é tratada da seguinte forma:

Em Marte, o problema da alimentação essencial, através das forças atmosféricas, já foi resolvido, sendo dispensável aos seus habitantes felizes a ingestão das vísceras cadavéricas dos seus irmãos inferiores, como acontece na Terra, superlotada de frigoríficos e de matadouros.

No livro *Fisiologia da Alma*, Ramatis também confirma a informação de que os animais não são mortos para a alimentação humana em mundos superiores: “*A vossa mórbida alimentação de vísceras e virtualhas sangrentas, ao molho picante, causa terrível impressão de asco às humanidades dos mundos superiores*”, e “*As humanidades superiores são inimigas do macabro banquete de vísceras cadavéricas*”.

Capela e o Éden

Capela é um sistema estelar da constelação do Cocheiro. É um conjunto de quatro estrelas, que a olho nu tem a aparência de uma estrela muito brilhante. Encontra-se a aproximadamente 43 anos-luz da Terra.

No livro *Exilados de Capela*, Edgar Armond relata que o sistema abriga um planeta mais avançado, do qual teriam sido exilados para a Terra espíritos que não estavam adequados ao grau de evolução do seu orbe natal. Chegando

à Terra, esses espíritos conservaram em sua lembrança as maravilhas do lar que foram obrigados a abandonar. Diz Armond:

*Compreendemos, afinal, que Adão e Eva constituem uma lembrança dos espíritos degredados na paisagem obscura da Terra, como Caim e Abel são dois símbolos para a personalidade das criaturas (...)
(...) Adão representa a queda dos espíritos capelinos neste mundo de expiação que é a Terra (...).*

Não há no livro relatos precisos acerca da alimentação dos capelinos. No entanto, se pudermos considerar que Capela era na realidade o Éden, então a própria Bíblia pode nos ajudar. Como vimos anteriormente, o Éden é descrito no primeiro livro da Bíblia, Gênesis, como um lugar isento de exploração animal. No Éden, o mantimento dos seres humanos e dos outros animais é composto de vegetais: ervas, sementes, frutas.

Se Capela realmente for o Éden, então, podemos concluir que não há exploração animal também nesse sistema estelar. Ao descrever o Éden, os antigos hebreus estariam trazendo à consciência memórias inconscientes, talvez por meio de sonhos, regressões a vidas passadas ou outro método mediúnico. Esta conclusão seria coerente com as descrições planetárias trazidas anteriormente, nas quais planetas mais avançados estão isentos do carnismo. Capela também se igualaria a Júpiter, no sentido de não haver animais carnívoros.

Alcíone, das Plêiades

Outro sistema estelar mais avançado que o nosso frequentemente mencionando no meio espírita é o de Alcíone. É a estrela mais brilhante da constelação das Plêiades e encontra-se a uma distância de 368 anos-luz da Terra.

Divaldo Franco, em seu livro *A nova geração*, explica que, desde os anos 70 do século passado, espíritos provenientes do sistema de Alcíone têm sido encaminhados à Terra para

auxiliar o desenvolvimento do nosso planeta. Esses espíritos trazem progressos nos campos da intuição, da percepção paranormal, dos sentimentos elevados.

Ao reencarnar no nosso planeta, os espíritos encontram dificuldades naturais de adaptação. Para melhor recebê-los, Divaldo faz a seguinte recomendação: “(...) os especialistas recomendam uma alimentação específica, que tenha menos drogas químicas, sendo particularmente vegetariana (...)”.

Novamente, é coerente que os habitantes de um mundo mais avançado sejam vegetarianos e, ao migrarem para a Terra, rejeitem a alimentação carnívora, estranha a eles.

Transição planetária

A migração dos espíritos de Alcíone faz parte de um processo conhecido no meio espírita como “transição planetária”. Esse processo consta da literatura espírita desde seu primeiro livro, *O livro dos espíritos*, mencionado na resposta à questão 1019:

Predita foi a transformação da humanidade e vos avizinhaís do momento em que se dará, momento cuja chegada apressam todos os homens que auxiliam o progresso. Essa transformação se verificará por meio da encarnação de Espíritos melhores, que constituirão na Terra uma geração nova.

Em *Jesus e Vida*, psicografado por Divaldo Franco, Joanna de Ângelis confirma que a transição planetária se encontra em andamento: “*Opera-se, na Terra, neste largo período, a grande transição anunciada pelas Escrituras e confirmada pelo Espiritismo*”.

No livro *Há dois mil anos*, de Chico Xavier, Jesus trata da transição planetária, prevendo que serão tempos de catástrofes:

“Exausto de receber os fluidos venenosos da ignomínia e da iniquidade de seus habitantes, o próprio planeta protestará contra a impenitência dos homens, rasgando as entranhas em dolorosos cataclismos”.

Jesus é o administrador do planeta Terra e conta com uma equipe composta pelos mais competentes espíritos abnegados para elaborar o planejamento mais eficaz para galgar as etapas necessárias para a nossa evolução. Emmanuel nos lembra disso no livro *O pão nosso*, psicografado por Chico Xavier:

O Planeta não é um barco desgovernado. As coletividades humanas costumam cair em desordem, mas as leis que presidem aos destinos da Casa Terrestre se expressam com absoluta harmonia. Essa verificação nos ajuda a compreender que a Terra é a vinha de Jesus. Aí, vemo-lo trabalhando desde a aurora dos séculos e aí assistimos à transformação das criaturas, que, de experiência a experiência, se lhe integram no divino amor.

Esse planejamento envolve elevar o planeta Terra a graus de desenvolvimento tão elevados quanto o de outros planetas apresentados neste capítulo. A erradicação do carnismo está entre as conquistas planejadas por Jesus. No livro *Fisiologia da Alma*, de Hercílio Maes, Ramatís faz diversas declarações a esse respeito:

O Comando Sideral está empregando todos os seus esforços a fim de que o terrícola se afaste, pouco a pouco, da repugnante preferência zoofágica.

e

– Quer isso dizer que o terrícola, no futuro, tornar-se-á exclusivamente vegetariano, não é assim?

– Não tendes dúvida alguma.

e

– Podemos pressupor que a Divindade tudo fará para que no futuro sejam extintos os matadouros, frigoríficos ou açougues da Terra?

– Não temos dúvida alguma a esse respeito.

Ramatís previu que um aumento do vegetarianismo irá acontecer no terceiro milênio e elencou alguns motivos: “[As fábricas da morte] *deverão desaparecer, pouco a pouco, tanto por motivos de ordem econômica, epidêmica ou acidental, como pelo repúdio humano e a melhoria nutritiva do homem*”.

Já podemos observar algumas evoluções no que diz respeito às previsões de Ramatís:

- **Motivos de ordem econômica:** com a escassez das áreas de pastagem, há tendência de elevação dos preços das carnes pela baixa oferta em relação à demanda. Novas tecnologias permitirão que alternativas, como a carne sintética e outras proteínas vegetais, se tornem mais acessíveis, incentivando a migração para uma economia sem exploração animal⁵⁷. Novas técnicas e procedimentos mais eficientes e econômicos que não envolvem a exploração animal vêm sendo propostos para diversas áreas.
- **Motivos de ordem epidêmica ou acidental:** inúmeras doenças têm surgido da exploração de animais, como a gripe aviária, a gripe suína, entre outras⁵⁸. O uso indiscriminado de antibióticos nos rebanhos aumenta o risco de surgimento de superbactérias que poderão causar graves riscos sanitários. Acidentes com navios de transporte de animais vivos têm causado milhares de mortes, gerando prejuízos financeiros, protestos e o surgimento de projetos de leis para a proibição da prática.
- **Repúdio humano:** diversos movimentos têm surgido em prol dos direitos dos animais⁵⁹. Cada vez mais pessoas consideram inaceitável o tratamento dado aos animais pela indústria da morte e seu impacto ambiental. Muitos países estão estabelecendo leis para proibição de uso de animais em algumas áreas como entretenimento e cosméticos⁶⁰. Alternativas aos experimentos da indústria

⁵⁷ DIEGO, Sousa. Comer carne sem abater animais pode estar no nosso futuro. Isto É Dinheiro, 10 mar. 2023. Disponível em: <https://istoedinheiro.com.br/comer-carne-sem-abater-animais-pode-estar-no-nosso-futuro>. Acesso em: 3 out. 2025.

⁵⁸ WORLD HEALTH ORGANIZATION. Joint FAO/OIE/WHO Expert Workshop on Non-Human Antimicrobial Usage and Antimicrobial Resistance. 2004. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/68899/WHO_CDS_CPE_ZFK_2004.9.pdf. Acesso em: 3 out. 2025.

⁵⁹ INSTITUTO LIBIO. A evolução dos direitos dos animais na sociedade. Instituto Libio. Disponível em: <https://institutolibio.org.br/a-evolucao-dos-direitos-dos-animais-na-sociedade/>. Acesso em: 3 out. 2025.

⁶⁰ BRASIL. Lei que proíbe uso de animais em testes cosméticos é sancionada pelo presidente Lula. Notícias. Ministério do Meio Ambiente, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/mma/pt-br/noticias/lei-que-proibe-uso-de-animais-em-testes-cosmeticos-e-sancionada-pelo-presidente-lula>. Acesso em: 3 out. 2025.

farmacêutica estão sendo propostas e sua eficácia vem sendo demonstrada⁶¹.

- **Melhoria nutritiva:** há cada vez mais evidências científicas dos benefícios da alimentação vegetariana estrita para a saúde. Os dados dessas pesquisas gradualmente estão chegando aos centros de ensino e as novas gerações de nutricionistas e médicos irão fazer recomendações aos seus pacientes. Além disso, as organizações de saúde irão emitir posicionamentos técnicos a esse respeito, como já fez a OMS com relação ao risco elevado de câncer associado à ingestão de carne vermelha⁶².

A introdução do veganismo na cultura da nossa sociedade é inevitável e acontecerá conforme os desígnios de Deus. Trata-se da lei do progresso:

Mas, nisso, como em tudo, há pessoas que ficam atrás, até serem arrastadas pelo movimento geral, que as esmaga, se tentam resistir-lhe, em vez de o acompanharem. É toda uma revolução que neste momento se opera e trabalha os espíritos. Após uma elaboração que durou mais de dezoito séculos, chega ela à sua plena realização e vai marcar uma nova era na vida da humanidade. Fáceis são de prever as consequências: acarretará para as relações sociais inevitáveis modificações, às quais ninguém terá força para se opor, porque elas estão nos desígnios de Deus e derivam da lei do progresso, que é lei de Deus.

Mudanças inadiáveis

É comum ouvirmos os sinais do comodismo nos centros espíritas no que diz respeito à transição planetária. Muitos espíritas agem como se a transição fosse algo para daqui a

⁶¹ BRASIL. Métodos alternativos reconhecidos pelo CONCEA. Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovações (MCTI). Disponível em: <https://www.gov.br/mcti/pt-br/composicao/conselhos/concea/paginas/publicacoes-legislacao-e-guia/metodos-alternativos-reconhecidos-pelo-concea>. Acesso em: 3 out. 2025.

⁶² SOCIEDADE BRASILEIRA DE ONCOLOGIA CLÍNICA (SBOC). OMS classifica carnes processadas como cancerígenas. Notícias. Disponível em: <https://www.s boc.org.br/noticias/item/245-oms-classifica-carnes-processadas-como-cancerigenas>. Acesso em: 3 out. 2025.

mil anos e assim justificam sua inação. No que diz respeito à alimentação, no livro *Fisiologia da Alma*, de 1959, Ramatís esclareceu essa questão, sinalizando o contrário: “*Importa reconhecerdes que já ultrapassais os prazos espirituais demarcados para a continuidade suportável dessa alimentação mórbida e cruel*”.

É fácil para nós pensarmos em atrasar mudanças de hábitos que nos afetam negativamente. As consequências desse atraso serão sentidas por nós mesmos. A vontade de satisfazer desejos imediatistas justifica a inação. Apesar de injustificável do ponto de vista do nosso planejamento reencarnatório, estamos assumindo para nós mesmos o ônus dessa decisão.

No entanto, quando tratamos de um mau hábito que afeta terceiros, nosso atraso representa um erro ainda maior, uma injustiça contra as vítimas dos nossos atos. No caso da exploração animal, esse efeito é agravado pelo fato de que as vítimas são inocentes que estão sofrendo a pena capital pelos nossos erros. Para os animais que estão na fila do abate, cada segundo é vital.

Em média⁶³, uma pessoa que adota o veganismo está evitando todos os dias a morte de um animal. Além disso, evita o desperdício de mais de quatro mil litros de água e de dezoito quilos de grãos usados na criação dos animais explorados. Evita o desmatamento de três metros quadrados de floresta e a emissão de nove quilogramas de gás carbônico.

No que diz respeito ao meio ambiente, os alertas para a urgência da crise climática chegam até nós quase diariamente, por meio de notícias de recordes de temperatura e catástrofes climáticas. A NASA⁶⁴ mantém um site constantemente atualizado com as infelizes novidades que se originam da crise climática. Os níveis de gás carbônico da atmosfera aumentaram em 50% nos últimos 200 anos. Níveis de metano, um

⁶³ COWSPIRACY. Facts. COWSPIRACY. Disponível em: <https://www.cowspiracy.com/facts>. Acesso em: 3 out. 2025.

⁶⁴ NASA. Climate change. Science Nasa. Disponível em: <https://science.nasa.gov/climate-change/>. Acesso em: 3 out. 2025.

gás ainda mais prejudicial para o aquecimento global, estão aumentando há muitas décadas. Os oceanos estão aquecendo e o gelo dos polos está derretendo em ritmo acelerado.

O IPCC (Painel Intergovernamental para a Mudança Climática) tem trazido alertas cada vez mais graves em seus relatórios. Segundo o IPCC⁶⁵:

Cada aumento na temperatura resulta em perigos que se intensificam rapidamente. Ondas de calor mais intensas, chuvas mais fortes e outros extremos climáticos aumentam ainda mais os riscos para a saúde humana e os ecossistemas. Em todas as regiões, pessoas estão morrendo devido ao calor extremo. A insegurança alimentar e hídrica causada pelas mudanças climáticas tende a crescer com o aumento do aquecimento. Quando esses riscos se combinam com outros eventos adversos, como pandemias ou conflitos, tornam-se ainda mais difíceis de gerenciar.

Joanna de Ângelis trouxe alerta semelhante no livro *Dias Gloriosos*, psicografado por Divaldo Franco:

Vejamos, por exemplo, o que vem ocorrendo no Ecossistema. O desrespeito à Natureza, por ignorância inicial e por interesses mesquinhos e egoístas no momento, tem produzido diversos efeitos graves para a própria existência humana (...) a aplicação de hormônios nas aves e nos animais de abate vem facilitando doenças desconhecidas no ser humano; (...) o aumento das áreas desérticas e o degelo dos polos constituem ameaças que estão preocupando alguns governos e nações do Planeta que temem pelo futuro, momentaneamente sombreado por angústias.

(...)

A vida é trabalhada por um princípio de Ética divina, que não pode ser manipulada ao prazer da insensatez, sem que disso não decorram consequências imprevisíveis para os seus infratores.

Os sinais da chegada da transição planetária estão mais claros do que nunca, e a tendência é ficarem ainda mais graves. O dever de agir aumenta à medida que vamos tomando conhecimento desses sinais. As justificativas para a inação se tornam cada vez mais inaceitáveis pela nossa própria consciência. Na questão 829a de *O livro dos espíritos*, recebemos

⁶⁵ INTERGOVERNMENTAL PANEL ON CLIMATE CHANGE (IPCC). Urgent climate action can secure a liveable future for all (Press Release). IPCC, 20 mar. 2023. Disponível em: https://ipcc.ch/report/ar6/syr/downloads/press/IPCC_AR6_SYR_PressRelease_en.pdf. Acesso em: 3 out. 2025.

a seguinte advertência: “*Quanto mais inteligência tem o homem para compreender um princípio, tanto menos escusável é de o não aplicar a si mesmo*”.

A partir de revelações contemporâneas a Kardec, Ellen White, cofundadora da Igreja Adventista, conclui o seguinte, no livro *Conselhos sobre o regime alimentar*:

Se depois de tanta luz que lhe foi dada, os filhos de Deus ainda mantiverem hábitos errôneos, condescendendo com o apetite e recusando reformar-se, sofrerão fatalmente as consequências da transgressão. Se desejarem satisfazer o apetite pervertido, seja a que preço for, Deus não os salvará miraculosamente daquilo que é o resultado de sua condescendência.

Como espíritas, com todo o conhecimento que recebemos, temos o dever moral de agir. Como nos ensina Kardec, em *O Evangelho segundo o Espiritismo*:

Reconhece-se o verdadeiro espírito pela sua transformação moral e pelos esforços que emprega para domar suas inclinações más. Enquanto um se contenta com o seu horizonte limitado, outro, que apreende alguma coisa de melhor, se esforça por desligar-se dele e sempre o consegue, se tem firme a vontade”.

Não podemos mais postergar esses passos tão importantes, pelo bem dos animais humanos e não humanos e da Mãe Natureza. A mudança é inadiável.

A falsa virtude do consumismo

A Terra é um ambiente de recursos naturais limitados. Grande parte da população não tem acesso a recursos necessários para atender suas necessidades básicas. Kardec, em “O livro dos espíritos”, questão 705, pergunta: “*Por que nem sempre a Terra produz bastante para fornecer ao homem o necessário?*” E a resposta traz a seguinte mensagem:

(...) A Terra produziria sempre o necessário, se com o necessário soubesse o homem contentar-se. Se o que ela produz não lhe basta a todas as necessidades, é que ele emprega no supérfluo o que poderia ser aplicado no necessário.

Como se estivesse alheia à realidade da escassez, a cultura preponderante em nossa sociedade parece ter estabelecido o consumismo como uma virtude. É claro que ninguém fala isso abertamente, mas é comum ouvir pessoas orgulhosas porque compraram algo caro e desnecessário. No entanto, considerando a finitude de recursos, o esforço necessário para produzir cada um desses objetos poderia ter sido empregado para atender as necessidades básicas de outras pessoas.

Nós, cristãos, acreditamos que desta vida nada se leva de material. Mesmo assim, nossas casas, muitas vezes, estão entulhadas de objetos inutilizados. André Luiz, em *Nosso lar*, psicografia de Chico Xavier, nos mostra como o apego às facilidades da matéria, principalmente relativas à alimentação, traziam complicações à colônia: *“Rezam os anais que a colônia, há um século, lutava com extremas dificuldades para adaptar os habitantes às leis da simplicidade. Muitos recém chegados ao “Nosso Lar” duplicavam exigências”*.

Segundo André Luiz, foram décadas de embates e protestos, pelos opositores ainda estarem apegados às práticas terrenas.

O espírito Irmão X, em *Cartas e crônicas*, psicografado por Chico Xavier, também alerta sobre as dificuldades encontradas por aqueles que se apegam aos bens materiais:

Se você possui algum dinheiro ou detém alguma posse terrestre, não adia doações, caso esteja realmente inclinado a fazê-las. Grandes homens, que admirávamos no mundo pela habilidade e poder com que concretizavam importantes negócios, aparecem, junto de nós, em muitas ocasiões, à maneira de crianças desesperadas por não mais conseguirem manobrar os talões de cheque.

Por isso, o mais sensato é procurarmos praticar o desapego em vida, em prol de uma transição mais natural. É preciso que cada um de nós avalie a necessidade do que consome, do que compra. Um objeto comprado desnecessariamente é um desperdício dos recursos do planeta.

Do ponto de vista religioso, é um desperdício dos bens materiais que Deus nos concedeu em empréstimo, dos quais te-

remos que prestar contas na nossa partida deste mundo. Do ponto de vista social, é um descaso com aqueles que não têm acesso aos recursos básicos para sua existência.

Não podemos ser ingênuos de acreditar que a nossa postura isolada possa mudar todo o sistema complexo da economia mundial. Também não é cabível colocar toda a culpa do que há de errado somente sobre os indivíduos, ignorando toda a engrenagem lucrativa que nos influencia.

O sistema econômico em que estamos inseridos tem o grande papel de construir essa cultura, de modo a incentivar esse tipo de comportamento nocivo. Ele não foi concebido para atender às necessidades das pessoas, mas para atender os seus desejos, muitas vezes fabricados, desvirtuando a própria definição da palavra “economia”⁶⁶.

As propagandas usam recursos psicológicos para se aproveitar das fraquezas humanas e nos incentivar a consumir. Criam “necessidades” onde antes não existiam. São em grande parte responsáveis pela manutenção dessa cultura equivocada.

Este sistema, da maneira como está estabelecido, seria prejudicado caso as pessoas adotassem uma postura mais moderada e responsável. Isso é um sinal de que ele não nos incentiva a fazer o que é certo. É uma evidência do quanto é inadequado.

O consumismo é irmão do vício carnista, uma vez que são manipulações de um sistema corrompido que nos induzem a contribuir com a destruição. É nosso dever nos apartar desse sistema. Como disse Gandhi, devemos ser a mudança que queremos ver no mundo.

⁶⁶ Economia é o conjunto de atividades desenvolvidas pelos homens visando a produção, distribuição e o consumo de bens e serviços necessários à sobrevivência e à qualidade de vida”. Fonte: FACULDADE DE ECONOMIA, ADMINISTRAÇÃO E CONTABILIDADE da Universidade de São Paulo – FEA-USP. Economia: o que aprende? Economia. FEA/USP. Disponível em: <https://www.fea.usp.br/economia/graduacao/o-que-e-economia>. Acesso em: 3 out. 2025.

Minimalismo

Os ensinamentos das obras espíritas acerca do desapego aos bens materiais e de viver somente com o necessário são bastante compatíveis com o estilo de vida propagado por Joshua Fields Millburn e Ryan Nicodemus, conhecidos por seus documentários da Netflix: **Minimalism**⁶⁷, de 2016, e **Less Is Now**⁶⁸, de 2021.

A ideia central do minimalismo é que busquemos possuir apenas aquilo que realmente agrega valor em nossas vidas, evitando acúmulo de bens sem utilidade real para nós. Para chegar nesse estado, precisamos tomar duas atitudes:

1. Comprar somente o que vá realmente agregar valor em nossas vidas; e
2. Vender ou doar os pertences que não estejam mais agregando valor.

Ambos são difíceis de realizar devido à nossa cultura de consumismo e acumulação. Para evitar comprar o que não precisamos, temos que rever nossos hábitos e refrear o impulso consumista. Para se desfazer dos pertences que não estão mais agregando valor, precisamos analisar um por um em busca do que é supérfluo.

Uma ideia é isolar todos os pertences em um lugar fechado e ao longo dos meses seguintes ir tirando desse local somente aquilo que precisamos. Depois de algum tempo, podemos concluir que o que não foi retirado não é essencial para a nossa vida e, portanto, pode ser vendido ou doado.

Millburn e Nicodemus mostram que o minimalismo pode ser benéfico por diversos motivos. O primeiro deles é justamente o respeito ao meio ambiente e a responsabilidade frente à finitude de recursos do nosso planeta. Ao consumir

⁶⁷ MINIMALISM: A Documentary About the Important Things. Direção: Matt D'Avella. Produção: Matt D'Avella, Joshua Fields Millburn, Ryan Nicodemus. [S.l.]: Netflix, 2016. Disponível em: <https://www.netflix.com/title/80114460>. Acesso em: 3 out. 2025.

⁶⁸ THE MINIMALISTS: Less Is Now. Direção: Matt D'Avella. Produção: Tim Frazier, Jacob Matthew. [S.l.]: Netflix, 2021. Disponível em: <https://www.netflix.com/title/81074662>. Acesso em: 3 out. 2025.

menos, incentivamos a redução da exploração de recursos naturais. Ao vender ou doar nossos pertences, evitamos que outras pessoas tenham que comprar novos, melhor aproveitando os recursos que já foram extraídos das reservas naturais do planeta.

Mas também podemos observar uma série de outros benefícios, como a facilitação da administração doméstica. Tendo menos pertences, há menos motivos de preocupação, há menos objetos que necessitam de manutenção, há menos consumo de eletricidade, há menos gastos, há mais tempo livre. Com a economia do lar mais equilibrada, nos sentimos menos pressionados a trabalhar excessivamente e ainda podemos nos dedicar mais a atividades prazerosas, que aliviam ainda mais o estresse.

A reavaliação do que é importante também acaba sendo uma forma de reforma íntima. A reflexão do que agrega nas nossas vidas não se limita aos pertences, mas também envolve avaliar quais atividades são benéficas, o que podemos fazer para nos tornarmos mais úteis e qual é nosso propósito de vida. Tendo menos coisas com que nos preocuparmos, temos mais tempo para dedicar às pessoas que são importantes para nós.

Empatia e compaixão

Os veganos não são espíritos superiores, mas os espíritos superiores são veganos. Seria impensável que um espírito superior se dedicasse a explorar um ser vulnerável, que abusasse do seu poder obtendo vantagens quaisquer que sejam sobre quem quer que seja.

Com outras palavras, o veganismo é uma postura ética, uma virtude. Espíritos superiores são virtuosos. Possuem todas as virtudes. Portanto, só podemos concluir que a exploração animal não faz parte da vida de um espírito com esse nível de entendimento.

Por outro lado, nós, veganos, apesar de possuímos essa mesma virtude em algum grau, carecemos de tantas outras. Somos merecedores das provas e expiações do planeta Terra, assim como qualquer outro terráqueo. Apesar de procurarmos não participar da exploração animal, muitas vezes ainda estamos sujeitos ao vício da gula, devorando em excesso os produtos de origem vegetal, que podem também fazer mal à saúde, se não estiverem equilibrados. Humanos ou não, veganos ou não, estamos todos na mesma jornada, procurando lapidar o nosso diamante interior.

No livro *Encontro com a paz e a saúde*”, psicografado por Divaldo Franco, o espírito Joanna de Ângelis estabelece uma relação entre o nosso aperfeiçoamento moral e a piedade: “O indivíduo que se apiada do sofrimento do seu próximo, vegetal, animal ou humano, desejando ajudá-lo, facilmente se ilumina”.

O esforço feito por aqueles que procuram se abster de produtos da exploração animal por piedade serve como treinamento para alcançar voos maiores. Por exemplo, é difícil amar criminosos. O nosso senso de justiça nos induz a pensar que eles não merecem o amor. Jesus, em sua sabedoria, nos ensina que devemos praticar o amor universal. O espiritismo nos ajuda a entender que o criminoso um dia também chegará à perfeição.

A inocência intrínseca dos animais torna mais fácil aprender a amá-los. Assim nos ensina George Gurdjieff, quando diz que, “se quiser aprender a amar, comece com os animais”. Ele acreditava que o amor poderia evoluir começando do amor aos animais e à Natureza, passando pelo amor fraterno por outros seres humanos, imperfeitos como nós, e chegando no amor a Deus. Joanna de Ângelis chega em uma conclusão semelhante no livro *Leis morais da vida*, psicografado por Divaldo Franco:

Se desejás, todavia, compreender melhor a necessidade de amar a Deus, acompanha o desabrochar de uma rosa, devolvendo perfume à vida o que extrai do solo em húmus e adubo... Fita uma criança, detém-te num ancião... Ama, portanto, pelo caminho quanto possas,

plantas, animais, homens, e te descobrirás, por fim, superiormente amando a Deus.

A empatia leva à compaixão e à caridade. E a caridade leva à salvação. Por meio desse caminho ensinado por Jesus, vamos lapidando nosso espírito endurecido rumo à perfeição. É estranho pensar que ainda precisamos da dor para crescer, quando há uma via muito mais agradável à nossa disposição. Esse caminho só exige de nós abertura para novos entendimentos, disposição para mudança de hábitos e trabalho dedicado ao bem.⁶⁹

⁶⁹ Este tema é aprofundado no Artigo #23: Ética da Generosidade, nas belas palavras de Breno Arantes, do MOVE. In: ARANTES, Breno. Ética da generosidade. MOVE – Movimento para Ética Animal Espírita, 31 jul. 2020. Disponível em: <https://eticaanimalespirita.org/2020/07/31/etica-da-generosidade/>. Acesso em: 3 out. 2025.

CAPÍTULO 8

Quem você deseja se tornar

Não ser do mundo

Nas cartas de Paulo, vimos que ele não tratou da associação entre o processo de exploração dos animais e o seu produto (ex. abate vs. carne). A dissociação é fruto do que é equivocadamente considerado normal, natural e necessário dentro da nossa cultura carnista, como vimos.

A nossa legislação atual relativa a homicídios já considera que criminoso não é somente aquele que mata, que puxa o gatilho, mas também todos aqueles que se associaram para que o crime fosse cometido. Criminoso não é somente o que deu a pedrada, mas também aquele que incentivou. Criminoso não é somente o atirador, mas também o mandante do assassinato.

De acordo com as nossas leis, isso vale inclusive caso a vítima não seja humana (em alguns casos⁷⁰). Se um cachorro for assassinado, também serão culpados, além do assassino, os

⁷⁰ Como vivemos em uma sociedade especista, o mesmo ato praticado contra um boi ou um contra um cachorro podem ter consequências completamente diferentes.

associados do crime, seja quem vendeu o veneno ilegal, seja quem incentivou o crime, seja quem mandou matar. Então, não faz sentido considerar que o ato de comprar e comer um bife esteja totalmente dissociado do ato de matar o boi.

Essa associação também fica clara na questão 640 de O livro dos espíritos:

- *Aquele que não pratica o mal, mas que se aproveita do mal praticado por outrem, é tão culpado quanto este?*
- *É como se o houvera praticado. Aproveitar do mal é participar dele. Talvez não fosse capaz de praticá-lo; mas, desde que, achando-o feito, dele tira partido, é que o aprova; é que o teria praticado, se pudera, ou se ousara.*

A morte e o consumo são componentes do mesmo sistema cruel. Estão intrinsecamente associados. Ramatís chega a essa mesma conclusão em *Fisiologia da Alma*, de Hercílio Maes: “*Os que não matam animais ou aves, por piedade, mas digerem jubilosamente os seus despojos, tornam-se co-participantes do ato de matar*”.

Também podemos concluir o mesmo quanto a todos os demais elementos que contribuem voluntariamente para a manutenção desse sistema, principalmente no que cabe aos proprietários e acionistas controladores de empresas que envolvem a exploração de animais. Por isso, se queremos respeitar os animais, humanos e não humanos, e a Natureza, devemos nos abster de contribuir para esse sistema cruel, tanto quanto possível. Precisamos “não ser do mundo”, da mesma forma como não eram do mundo Jesus e seus discípulos (João 15:19): “*Se fôsseis do mundo, o mundo vos amaria como sendo seus. Como, porém, não sois do mundo, mas do mundo vos escolhi, por isso o mundo vos odeia*”.

Além disso, a exemplo do Mestre, devemos trabalhar ativamente para que aconteçam as transformações necessárias em nossa sociedade, em prol da justiça, paz e amor universal.

Dissociação cognitiva

Ainda que pensemos de forma diferente de Paulo e já estejamos convencidos de que o ato de comer está associado ao ato de matar, podemos ter dificuldade de fazer essa associação em um primeiro momento. Nosso cérebro possui um mecanismo que nos protege do sofrimento que seria causado pelo confronto frequente com a verdade: é a chamada dissociação cognitiva. Nossa mente isola a lembrança do abate, da tortura dos testes em laboratório, do sofrimento animal em geral, pois essas são imagens dolorosas para qualquer pessoa de bem.

Na cultura carnista em que estamos inseridos, ao vermos a caixinha de ovos no mercado, nossa mente associa com o ovo mexido, o ovo frito, o ovo cozido e outras receitas que podemos fazer com eles. Ou seja, vemos a caixinha de ovos como um produto, um bem de consumo, dissociado do processo cruel empregado para a sua produção. Com essa limitação do pensamento, a escolha de comprar ou não comprar fica limitada ao “gosto” ou “não gosto”, “gostaria de consumir” ou “não gostaria de consumir”. Assim, uma parte importante da tomada de decisão é ignorada.

Veganos conseguem fazer uma associação diferente. A caixinha de ovos foi produzida usando ovos que vieram de galinhas presas em gaiolas apertadas, vivendo sob forte estresse. Associamos o ovo também à debicagem, à trituração dos machos, à morte por espuma expandida. Com esse tipo de associação em mente, podemos fazer escolhas muito mais conscientes⁷¹.

Ninguém quer ser o vilão

O carnismo faz de nós seus servos, fiéis defensores do seu reinado cruel. Quando uma de nossas incoerências culturais é

⁷¹ Veganos não são espíritos mais evoluídos, como alguns não-veganos afirmam, talvez para se justificar. São apenas pessoas que conseguiram quebrar a dissociação cognitiva e mudar hábitos equivocados.

exposta, o ego aciona seu mecanismo de defesa. Não queremos assumir de imediato que vivemos de forma incoerente. Diz-se que “os espelhos machucam mais do que socos”. A verdade soa em um primeiro momento como um julgamento moral.

O filósofo alemão Arthur Schopenhauer reconheceu que a verdade passa por três etapas. Primeiro, ela é ridicularizada. Depois, ela é combatida violentamente. Por fim, ela é aceita como óbvia. Até esse momento de aceitação chegar, internamente vivemos certa confusão mental, que nos leva a passar pelos dois primeiros estágios com algum grau de aflição.

Quando descobrimos a verdade sobre a exploração animal, a primeira reação é de negação. Pensamos: “Deve haver algum engano. Como eu não saberia de algo tão absurdo assim? Quem acredita nisso deve ser um tolo!”. Cria-se, então, o cenário ideal para a ridicularização. Mas, à medida que os fatos vão se somando, fica difícil negá-los. Confrontar a verdade de que somos associados a um sistema cruel exige a humildade que muitas vezes não temos. Ao mesmo tempo, não queremos ser os vilões. Cria-se o cenário propício à oposição argumentativa (ou o combate violento, na visão de Schopenhauer). É nessa etapa que os argumentos apresentados anteriormente, no Capítulo 4 - “Crueldade cultural”, entram em ação. Procuramos desesperadamente justificativas que nos afastem do papel dos vilões. Algumas delas, inclusive, acabam sendo bem frágeis.

Por exemplo, imagine um filme de super-heróis em que, em uma determinada cena, o vilão acaba sendo capturado pelo herói e começa a justificar seus atos. Ele então confessa para o herói que matou um inocente, se justificando com uma das seguintes frases:

- “Eu matei porque eu gosto muito, me dá muito prazer”;
- “Eu matei porque meus ancestrais também matavam”,

ou

- “Eu matei porque é um hábito que eu não consigo mudar”.

Colocando dessa maneira, fica óbvio que são meras desculpas, sem nenhum embasamento, mas esses “argumentos”

são frequentemente mencionados em debates sobre vegetarianismo, por incrível que pareça. As pessoas realmente acham que são justificativas válidas no calor da discussão.

As duas primeiras desculpas, relativas ao “prazer” e aos “ancestrais”, podem ser tratadas simplesmente com um diálogo sincero, onde a razão fale mais alto. Elas deixam de existir quando chega a fase de aceitação da verdade. No entanto, a terceira desculpa pode ser realmente uma barreira mais difícil de transpor. Os hábitos são um elemento intrínseco do nosso cérebro, como veremos a seguir. É possível mudá-los, mas pode ser desafiador.

O melhor que podemos fazer é reconhecer que fomos manipulados pelo carnismo. Não queremos ser os vilões e realmente não precisamos ser. Melanie Joy, no livro “Por que amamos cães, comemos porcos e vestimos vacas”, faz o paralelo com o filme The Matrix, das irmãs Lilly e Lana Wachowski. No filme, o protagonista Neo tem a oportunidade de escolher entre tomar a pílula vermelha, para encarar a realidade e se libertar da Matrix; ou tomar a pílula azul, e se manter no mundo ilusório. Todos nós podemos nos libertar da Matrix carnista, assim como Neo. Mas é preciso ter a coragem e a força de vontade de tomar a pílula vermelha.

A casa de três andares

Uma característica importante do nosso cérebro é a sua capacidade de aprender com as experiências e se adaptar, com objetivo de reduzir o gasto de energia e aumentar a eficiência. No livro O poder do hábito, Charles Duhigg explica como nossa biologia evoluiu para esse tipo de configuração cerebral: *“Um cérebro eficiente exige menor espaço, o que permite uma cabeça menor, tornando o parto mais fácil e portanto causando menos mortes de bebês e de mães”*.

Nosso cérebro aprende com nossas experiências de modo que atividades bem-sucedidas são registradas de forma mais

permanente, criando hábitos. Com esse mecanismo, o cérebro consegue criar automatismos para tomar decisões rápidas, que reduzem o consumo de energia. Sem necessidade de raciocinar, o cérebro fica mais eficiente do ponto de vista energético, pois o raciocínio é um processo que consome muita energia.

Além dos hábitos, fazemos muitas ações por instinto, por programação genética. São reflexos da nossa evolução biológica. Nós, assim como outros animais, piscamos, bocejamos e respiramos sem pensar e sem termos sequer sido treinados para isso. Além disso, no Espiritismo, acreditamos que durante a concepção o espírito influencia a configuração genética do corpo físico que está se formando, trazendo, assim, também o resultado das experiências de outras vidas.

Assim são definidas as nossas atividades subconscientes, que, ao contrário do que a “era da razão” acreditava, não é sinal de primitivismo. É sinal de inteligência acumulada, em parte advinda do nosso histórico biológico, em parte proveniente de experiências, desta e de outras vidas.

Nossos instintos e hábitos resolvem grande parte dos nossos desafios diários sem que nós notemos. Porém, eles nem sempre nos dão as melhores respostas no que diz respeito à ética e à moralidade. A “memória do passado” foi criada com base em objetivos diferentes dos que temos atualmente, normalmente relacionados à sobrevivência da espécie. Por exemplo, se sentimos prazer em realizar algo errado, nosso cérebro pode acabar entendendo esse prazer como uma recompensa e criar, assim, um hábito nocivo.

Para corrigir esse mau hábito, precisamos trazer a questão ao consciente e refletir sobre ela. A razão permite a nós compreendermos a situação real e tomar a melhor decisão frente a ela. E, a partir daí, criar hábitos positivos.

Mas com qual referência podemos comparar nossos hábitos para avaliar se estão corretos? É aí que entra a terceira capacidade do nosso cérebro, que vai além do instinto e da razão: também conseguimos pensar na per-

feição, na justiça, na ética, na virtude. A capacidade de pensar nessas ideias permite tomar decisões melhores do que aquelas que poderíamos tomar simplesmente seguindo nossos instintos.

Estas são as três capacidades básicas do nosso cérebro, caracterizadas pelo subconsciente, consciente e superconsciente. No livro *No mundo maior*, psicografado por Chico Xavier, Calderaro faz a analogia da casa de três andares:

No Sistema Nervoso, temos o cérebro inicial, repositório dos movimentos instintivos e sede das atividades subconscientes; figuramo-lo por porão da nossa individualidade, onde arquivamos os menores fatos da vida; aí moram hábito e automatismo. Na região do córtex motor, temos o cérebro desenvolvido consubstanciando as energias motoras de que se serve a nossa mente para as manifestações imprescindíveis no atual momento evolutivo do nosso modo de ser; aí localizamos o domínio das conquistas atuais, onde residem esforço e vontade. Nos planos dos lobos frontais, jazem materiais de ordem sublime que conquistaremos gradualmente, no esforço de ascensão, representando a parte mais nobre de nosso organismo divino em evolução; aí demoram o ideal e a meta superior a ser alcançada. Distribuímos, desse modo, nos três andares, o subconsciente, o consciente e o superconsciente. Como vemos, possuímos, em nós mesmos, o passado, o presente e o futuro.

O estudo da ética permite aprimorarmos nosso superconsciente. A insistência na prática do bem permite criar novos hábitos e instintos. Vamos aos poucos reformando os andares da nossa casa mental, de modo que o correto a se fazer seja cada vez mais claro e o bem seja, no futuro, instintivo para nós. No livro *Evolução em dois mundos*, de Chico Xavier e Waldo Vieira, André Luiz explica da seguinte forma (um tanto hermética):

E entendendo-se que a civilização aludida floresceu há mais ou menos duzentos mil anos, preparando o homem, com a bênção do Cristo, para a responsabilidade, somos induzidos a reconhecer o caráter recente dos conhecimentos psicológicos, destinados a automatizar na constituição fisiopsicossomática do espírito humano as aquisições morais que lhe habilitarão a consciência terrestre a mais amplo grau de ascensão à Consciência Cósmica.

Segundo André, passou-se um bilhão e meio de anos desde o início da vida até o despertar do livre-arbítrio. Somos ainda principiantes na prática do bem. Precisamos exercitar as nossas decisões éticas racionalmente até criarmos os automatismos que nos levarão ao estado de bondade instintiva. Diz-se que Jesus amava a todos por instinto. Um dia nós também chegaremos lá.

Mudança de hábitos

Fazer o nosso melhor pelos animais não é tão difícil quanto parece. Exige, sim, desapego ao comodismo, vontade de mudar, voluntariamente tomar a pílula vermelha da Matrix carnista.

O imperativo do progresso não é nenhuma novidade para o espírita. Somos incentivados a mudar, evoluir. Conhecemos a lei de progresso e sabemos que ele vem pelo amor ou pela dor. Que seja pelo amor.

Aderir ao veganismo pode parecer algo distante, um salto grande demais, mas na verdade não é bem assim. É mais uma questão de mudança de hábitos.

Uma abordagem eficaz para a mudança de hábitos foi proposta por James Clear, no livro *Hábitos atômicos*. Ele mostra a importância de iniciar com pequenas ações repetitivas que sejam fáceis e satisfatórias, para ajudar o cérebro a consolidar o novo hábito. A partir delas, vamos encadeando outras ações que levem a uma mudança significativa de comportamento.

Segundo Clear (grifo introduzido): *“A maneira mais eficaz de mudar seus hábitos é se concentrar não no que você quer alcançar, mas em quem você deseja se tornar”*.

Comece sua mudança de hábitos desejando se tornar uma pessoa que respeita, acolhe, se importa com os animais. Projete seu eu dessa forma. Se enxergue e se orgulhe de ser essa pessoa. Isso vai dar a você a força de vontade para superar os desafios.

À medida que você opta por produtos que não envolvem exploração animal, reforça a sua autoimagem de pessoa que se importa com os animais. Isso tornará mais fácil repetir a ação em uma próxima oportunidade. Identidade e ações se reforçam mutuamente: “opto por produtos veganos porque sou vegano; acredito que sou vegano porque já optei muitas vezes por produtos veganos”. É um círculo virtuoso.

Para mudarmos nossos hábitos, precisamos primeiro compreender como eles funcionam. Clear entende o hábito como um ciclo que passa por quatro estágios:

Estímulo → Desejo → Resposta → Recompensa

Alguma situação ou sentimento serve como **estímulo**, que desencadeia um **desejo**, que motiva uma **resposta**, que fornece uma **recompensa**. O grau de satisfação trazido pela recompensa serve como feedback para o cérebro. Indica que vale a pena prestar atenção naquele estímulo e reforça a associação entre estímulo e resposta. A resposta que repetidas vezes resulta em recompensa satisfatória se torna hábito. Assim se completa o ciclo do hábito.

O que Clear chama de “resposta” pode ser tanto uma ação quanto um pensamento. Ela é o que identificamos como o hábito propriamente dito.

Para criar um bom hábito, devemos tornar o estímulo claro, tornar o desejo atraente, tornar a resposta fácil e tornar a recompensa satisfatória. Para nos livrarmos de um mau hábito, devemos fazer o oposto: tornar o estímulo invisível, o desejo desinteressante, a resposta difícil e a recompensa insatisfatória.

Vencendo o hábito carnívoro

É possível vencer o hábito carnívoro criando em nossa mente a associação entre os alimentos de origem animal a

cenar da crueldade a que esses animais estão expostos. Por exemplo, podemos associar o ovo à cena dos pintinhos sendo triturados. Alguns documentários mostram explicitamente os horrores da indústria da exploração animal. Um deles é o *Terráqueos*⁷², de 2005, narrado por Joaquin Phoenix, que ajudou a muitas pessoas⁷³ na transição para o veganismo. Assistir a esses documentários ajuda a tornar desinteressante o desejo por produtos de origem animal.

Da mesma forma, podemos criar associações positivas em nossa mente com relação aos produtos veganos. Por exemplo, ao ver um leite vegetal, podemos relacionar com a cena mental de uma vaca se divertindo em um campo, em liberdade. Essas associações mentais nos ajudam a fazer as escolhas certas considerando os interesses dos animais.

Seguem algumas ideias baseadas nas sugestões de Clear para a transição para o veganismo, considerando cada um dos estágios do hábito:

- Estímulo: evite assistir a programas de culinária carnista e outros estímulos sensoriais. Participe de eventos veganos e frequente restaurantes veganos.
- Desejo: reestruture suas atitudes mentais criando associações positivas aos produtos veganos e negativas aos produtos de origem animal. Quebre a dissociação cognitiva.
- Resposta: evite ter em casa produtos de origem animal, se obrigando a ter que sair para comprar. Tenha produtos veganos prontamente disponíveis.
- Recompensa: faça um acordo de mudança de hábitos com um amigo e se comprometa a ser transparente com a sua evolução. Crie recompensas positivas. Comemore suas conquistas. Participe de grupos veganos e interaja com veganos, no mundo real e nas redes sociais.

⁷² MONSON, Shaun. *Terráqueos – Faça a Conexão* (Earthlings – Make The Connection). Direção: Shaun Monson. Produção: Shaun Monson. [S.l.]: Nation Earth, 2005. Disponível em: <https://www.terraqueos.org/>. Acesso em: 3 out. 2025.

⁷³ Eu fui uma dessas pessoas.

É inevitável que nossa mente procure aquela recompensa que tinha anteriormente, do prazer de comer. Por isso, principalmente na transição, são importantes os alimentos veganos que imitam os de origem animal. É uma forma de tentar usar o loop do hábito já existente a nosso favor, sem grandes mudanças.

Para os que ainda sentem necessidade, existem substitutos veganos mais próximos à carne, tanto em termos de quantidade de proteínas, quanto em textura, cheiro e sabor. Esses produtos são classificados em gerações:

- **Primeira geração:** carnes vegetais feitas com proteína de soja, glúten, tofu, seitan, tempeh, jaca verde, entre outros.
- **Segunda geração:** carnes vegetais feitas por engenharia reversa, de forma a imitar textura, cheiro e sabor.
- **Terceira geração:** carnes animais sintetizadas em laboratório a partir do DNA de um animal, obtido sem exploração dele.

Há queijos veganos de todos os tipos. Nas grandes cidades, não é muito difícil encontrar os tipos mais conhecidos, como o parmesão, prato, mussarela, além dos queijos azuis. Os leites vegetais também têm evoluído muito. Hoje já encontramos diversas marcas feitas de castanha, amêndoa, aveia, arroz etc. É possível encontrar alguma marca que atenda ao seu paladar. Mas os substitutos nem sempre serão perfeitos. Às vezes, é preciso exercitar a tolerância em benefício dos animais. Ajuda, por exemplo, pensar que não tomar leite é difícil para nós, mas a produção do leite é muito mais difícil para as vacas e seus bezerros, que passam por sofrimento injustificável.

Como vimos, os hábitos são criados como uma forma do nosso cérebro economizar energia. Para mudar um hábito, precisamos gastar energia. Mas depois de repetirmos o novo comportamento desejado algumas vezes, ele se torna um novo hábito e o gasto de energia diminui. Portanto, ser vegano não é difícil. A dificuldade reside no processo de transição.

Para facilitar a transição, uma série de propostas foram publicadas em redes sociais e na internet. Algumas das mais conhecidas são:

- Veganuary⁷⁴ - campanha global no qual a pessoa passa o mês de janeiro (*vegan january*) se comportando como vegana. Durante os 31 dias, a pessoa cria hábitos que facilitam a transição. Milhões de pessoas de muitos países já participaram. Fornece receitas e apoio por e-mail.
- 30 Day Vegan Challenge⁷⁵ - curso estruturado com vídeos e guias para uma transição em 30 dias.
- Challenge 22⁷⁶ - semelhante ao veganuary, mas por 22 dias, com apoio de nutricionistas.
- Desafio 21 Dias Sem Carne⁷⁷ - semelhante aos anteriores, mas por 21 dias. Organizado pela SVB.
- Quero virar vegano⁷⁸ - campanha da SVB com guia completo e portal dedicado a quem pretende fazer a transição para o veganismo, com cardápio de 14 dias.
- Segunda sem carne⁷⁹ - campanha internacional no qual a pessoa se comporta como vegana nas segundas-feiras. Foi lançada no Brasil pela SVB.

O MOVE traz em seu site um excelente artigo sobre a dieta vegetariana estrita, com uma visão mais holística, incluindo aspectos espirituais. Trata-se do *Artigo #02: Alimentação vegetariana: cuidando do corpo e do espírito*⁸⁰, de Gabriela Pepe. O foco na saúde também tem sido fonte de inspiração para muitas pessoas aderirem ao vegetarianismo.

⁷⁴ VEGANUARY. Disponível em: <https://veganuary.com/>. Acesso em: 3 out. 2025.

⁷⁵ VEGAN EASY. 30-Day Challenge. Disponível em: <https://www.veganeasy.org/30-day-challenge/30-day-challenge-signup/>. Acesso em: 3 out. 2025.

⁷⁶ CHALLENGE 22. Disponível em: <https://challenge22.com/>. Acesso em: 3 out. 2025.

⁷⁷ DESAFIO 21 DIAS SEM CARNE. Eu quero fazer o desafio 21 dias sem carne. Desafio 21 dias sem carne. Disponível em: <https://desafio21diassemcarne.com.br/>. Acesso em: 6 out. 2025.

⁷⁸ SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. Quero virar vegano. SVB. Disponível em: <https://sites.svb.org.br/querovirarveg/>. Acesso em: 6 out. 2025.

⁷⁹ SEGUNDA SEM CARNE. O que é a campanha. Segunda sem carne. Disponível em: <https://www.segundasemcarne.com.br/>. Acesso em: 6 out. 2025.

⁸⁰ PEPE, Gabriela. Artigo #02: Alimentação vegetariana: cuidando do corpo e do espírito. Ética Animal Espírita, 20 jul. 2018. Disponível em: <https://eticaanimalespirita.org/2018/07/20/alimentacao-vegetariana-cuidando-do-corpo-e-do-espirito/>. Acesso em: 6 out. 2025.

A transição, no entanto, não pode parar por aí. Os animais também estão sendo explorados para diversos outros fins, como mostrei. Precisamos excluir a exploração animal de todos os aspectos da nossa vida, incluindo vestuário, higiene e limpeza, transporte etc.

Tenha paciência com as suas próprias falhas durante o processo de transição. Você está lutando contra uma programação mental criada durante milênios e reforçada pelas propagandas de uma indústria poderosa. Você tem o direito de errar. Persista. Não desista.

Quanto à mudança de hábitos, também recomendo a leitura do *Artigo #27 – A difícil, complexa, porém libertadora renovação dos hábitos*, escrito pela psicóloga Cláudia Gelerntner⁸¹.

Ética animal bíblica

No processo de reestruturação mental para a mudança de hábitos, podemos também encontrar inspiração em passagens da Bíblia ou em exemplos de santos ou outros religiosos que foram defensores dos animais. Os livros do padre Paulo Cesar Rosa da Conceição e todo o material publicado pelo MOVE são excelentes recursos de cunho religioso que podem servir de inspiração para a mudança de hábitos.

A ética animal é provavelmente tão antiga quanto o ser humano. Como vimos anteriormente, o primeiro livro da Bíblia, Gênesis, mostra que o Éden foi criado como um lugar isento de exploração animal. A primeira constatação que podemos fazer é que os hebreus que passavam oralmente as lições do antigo testamento já valorizavam o vegetarianismo estrito como algo virtuoso, que representava a pureza de Adão e Eva.

⁸¹ GELERNTER, Cláudia Mandato. Artigo #27 – A difícil, complexa, porém libertadora renovação dos hábitos. *Ética Animal Espírita*, 21 set. 2020. Disponível em: <https://eticaanimalespirita.org/2020/09/21/artigo-27-a-dificil-complexa-porem-libertadora-renovacao-dos-habitos/>. Acesso em: 6 out. 2025.

A história de Noé e sua arca também é uma referência notável do cuidado com os animais. Noé superou o dilúvio e salvou os animais da extinção. Deus ordenou que Noé e sua família construíssem uma grande arca de madeira e levassem para dentro dela um macho e uma fêmea de cada espécie. A dieta vegetariana de Noé foi essencial para o sucesso da sua missão. Sua ação em prol das diferentes espécies, mesmo as que ele considerava “não limpas”, é lembrada até os dias de hoje.

Também encontramos na Bíblia a história de Daniel, que foi jogado na cova de leões famintos, que não o comeram por sua virtude. A parte mais interessante, no nosso contexto, é o seu exemplo de vegetarianismo. Chega a ser estranho termos que convencer alguém de que a dieta vegetariana é boa para a saúde, sendo que essa informação já era conhecida há pelo menos 2600 anos.

O rei Nabucodonosor da Babilônia invadiu Jerusalém por volta de 600 anos antes de Cristo, capturou alguns judeus cultos da realza israelita e os levou para que fossem servir no palácio real. Entre eles, estava Daniel. O rei determinou que fossem dadas a eles refeições contendo as iguarias do palácio. No entanto, Daniel temia se contaminar espiritualmente comendo a comida de Nabucodonosor e solicitou que a sua alimentação fosse apenas composta por legumes e água, com convicção de que ele e seus companheiros assim seriam mais saudáveis do que comendo a comida do rei (Daniel 1:12-16):

Rogo-te, faz uma experiência de dez dias com teus servos: que só nos sejam dados legumes a comer e água a beber.

Depois então compararás nossos semblantes com os dos jovens que se alimentam com as iguarias da mesa real, e farás com teus servos segundo o que terás observado.

O dispenseiro concordou com essa proposta e os submeteu à prova durante dez dias.

No final deste prazo, averiguou-se que tinham melhor aparência e estavam mais gordos do que todos os jovens que comiam das iguarias da mesa real.

Em consequência disso o dispenseiro retirava os alimentos e o vinho que lhes eram destinados, e mandava servir-lhes legumes.

Com essa passagem, Daniel nos dá exemplo de como o vegetarianismo já podia ser uma dieta completa e nutritiva para os padrões da época também. Hoje sabemos dos benefícios à saúde da dieta vegetariana estrita com muito mais evidências científicas do que eles poderiam ter na época.

A gula de Francisco

As diversas justificativas infundadas usadas pelas pessoas para continuarem a explorar animais talvez tenham como fundo o fato de que, na nossa sociedade, não temos o costume de combater a gula. Quando somos obrigados, por questões de saúde, temos uma enorme dificuldade de seguir à risca as dietas prescritas pelos médicos e nutricionistas. Quem sabe podemos aprender com um outro tipo de especialista.

Quando falamos de respeito aos animais no meio cristão, logo lembramos de Francisco de Assis, de suas pregações junto aos animais e de quando negociou com um lobo para que parasse de atacar os habitantes da cidade de Gubbio. Francisco é visto como um ser à parte no cristianismo, mas suas atitudes foram na verdade uma busca pela retomada do modo de vida praticado pelos primeiros cristãos, como vimos anteriormente. Em particular, é notável a maneira virtuosa com que Francisco lidava com a gula.

Atualmente, a gula é o pecado mais aceito e muitas vezes até incentivado pela nossa sociedade. Ellen White, cofundadora da Igreja Adventista, em Conselhos sobre o regime alimentar, conclui, referindo-se ao vício carnista, que:

A glotonaria é o pecado prevalecente nesta época. O apetite concupiscente tem tornado homens e mulheres escravos, obscurecido seu intelecto e embotado suas sensibilidades morais a tal ponto que as sagradas e exaltadas verdades da Palavra de Deus não são apreciadas.

Antigamente, a gula era o pecado dos ricos. As doenças associadas à gula, como a gota e a obesidade, eram doenças

de ricos. Talvez por isso a maioria da população não tenha levado esse pecado tão a sério. Comer bastante, para uma sociedade caracterizada por escassez de alimentos, era sinal de saúde. Esta cultura ainda é propagada hoje em dia, embora com menos força do que antigamente. Hoje vemos as pessoas mais pobres sofrendo de obesidade e vemos celebridades e influencers cultuando verdadeiras religiões de saúde e boa forma.

No entanto, algo que Francisco praticava passou de forma invisível por todas essas transformações sociais. Ele procurava evitar ter prazer durante as refeições, como forma de combater o pecado da gula. Para combater a luxúria, é possível o celibato. Para combater o alcoolismo, é possível não beber bebidas alcoólicas. Mas não é possível ficar sem comer por muito tempo. A gula é combatida enquanto se come.

Nos conta Tomás de Celano, primeiro biógrafo de Francisco, em sua obra *Primeira vida de São Francisco*⁸², que ele frequentemente comia vegetais crus e sem temperos. Se alguma comida parecia saborosa demais, ele colocava cinzas sobre o alimento para criar amargor, reduzindo assim a sua tentação:

Não estando doente, só aceitava a contragosto e raramente alimentos cozidos; chegava mesmo às vezes a misturar-lhes cinza para torná-los amargos ou os mergulhava na água para torná-los insípidos.

Esse conceito é exatamente o oposto praticado por todos hoje em dia, seja pelos mais ricos, seja pelos mais pobres. Como ressalta Ramatís, em *Fisiologia da Alma*, em vez de incentivar o combate à gula, nossa sociedade cultua e premia os chefs que criam os pratos mais tentadores. Se um alimento é saudável, mas não é saboroso, vamos encontrar nas redes sociais dezenas de vídeos com sugestões de preparo com os mais variados temperos, para torná-lo mais apetitoso.

⁸² CELANO, Tomás de. *Vida de São Francisco de Assis*. Disponível em: <https://virgemimaculada.wordpress.com/wp-content/uploads/2010/12/vida-sc3a3o-francisco.pdf>. Acesso em: 06 out. 2025.

Mesmo aqueles que estão em dietas restritivas de emagrecimento preferem, nas poucas porções permitidas, comer o que é mais saboroso, arriscando sabotar o seu próprio progresso. A busca está sempre em ter prazer, não em evitá-lo, como fazia Francisco de Assis.

Apesar do modo de pensar de Francisco, não é errado ter prazer durante a alimentação. O erro está em ser escravo do vício da gula. O erro está em deixar que a gula tome conta do nosso livre-arbítrio em detrimento de fazer o que sabemos que é correto para a nossa saúde, para o meio ambiente e para os animais.

Algumas pessoas alegam que não conseguiriam aderir ao veganismo porque não conseguem viver sem saborear alguns alimentos. Ou seja, o livre-arbítrio é engolido. A pessoa se confessa escrava da sua gula. Pela lei de ação e reação, sabemos que as consequências virão, para que o aprendizado chegue e o espírito possa um dia se libertar.

O exemplo de Francisco pode ser uma ferramenta útil para a mudança de hábitos. Com seus atos de amor aos animais não humanos e à Natureza, ele nos fornece o modelo do “quem você deseja se tornar”, da abordagem de Clear, apresentada anteriormente. Além disso, a estratégia de combate à gula de Francisco nos serve de inspiração sobre como tornar a recompensa do hábito carnívoro insatisfatória.

O mínimo dos mínimos

Na busca por exemplos de religiosos que viveram em conformidade com a ideia cristã de paz, justiça e amor universal, não podemos deixar de lembrar de Francisco de Paula.

Seguidor de Francisco de Assis, ele nasceu na cidade de Paula, na Itália, no século XV, e viveu 91 anos. Praticava uma dieta vegetariana estrita, se abstendo de qualquer produto de origem animal.

O santo vegano da Igreja Católica recebeu o nome em homenagem a Francisco de Assis após sua mãe ter tido dificuldades para engravidar. Seus pais prometeram ao santo que, se recebessem a bênção de ter um filho, ele se chamaria Francisco.

Desde criança, Francisco de Paula realizou prodígios notáveis e se dedicou integralmente à vida franciscana. Foi canonizado poucos anos após a sua morte, devido aos inúmeros milagres realizados durante a sua vida. Alguns desses milagres foram inclusive relacionados com animais, como quando ressuscitou o cordeiro Martinello e a truta Antonella.

Ele fundou a Ordem dos Mínimos, uma fraternidade com foco na humildade e no trabalho dedicado aos mais pobres. Um dos votos da ordem é a chamada “vida quaresmal” ou “quaresma perpétua”, que exige dos membros a adoção da dieta vegetariana estrita.

Com sua vida de simplicidade, Francisco de Paula é um exemplo que nos inspira a seguirmos um cristianismo que agrega respeito aos animais, minimalismo e uma vida útil para a realização da obra de nosso Pai.

Outros exemplos

Já mencionamos diversas pessoas que poderiam nos servir de exemplo e inspiração nessa jornada pelos animais não humanos. Entre os seguidores de Jesus, temos o exemplo de seu irmão, Tiago, seus apóstolos Pedro, Mateus e Tomé. Vimos os exemplos de Noé, Daniel, Francisco de Assis e Francisco de Paula.

Vimos que, nos primeiros séculos do cristianismo, Jerônimo já defendia que a autorização da humanidade para comer carne terminou com a crucificação de Cristo. Além dele, Tertuliano (155-230 d.C.), Clemente de Alexandria (150-215 d.C.), Orígenes (185-253 d.C.) e João Crisóstomo

(347-407 DC) defendiam que a melhor maneira de resistir às tentações era evitar a alimentação carnívora, de modo a aumentar a disciplina e a força de vontade.

Muito mais antigo é o vegetarianismo dos Pitagóricos (500 a.C.), que inclusive também acreditavam em reencarnação e podem ter sido precursores das ideias cristãs, pois eram contrários ao sacrifício de animais e eram pacifistas. No oriente, também séculos antes da vinda de Jesus, temos o exemplo do rei indiano Açoca (304-232 a.C.), que era vegetariano e influenciou uma revolução cultural em seu país em prol do respeito aos animais.

Podemos também seguir o exemplo de Leonardo da Vinci, que, conta-se, comprava pássaros na feira para libertá-los. Mary Shelley, Leo Tolstoy, Isaac Newton e Albert Einstein também seguiam dietas vegetarianas. Para os fãs da cultura pop, podem usar como exemplos suas celebridades preferidas, como a Xuxa Meneghel, Gisele Bündchen, Joaquin Phoenix ou Natalie Portman. No esporte, podemos seguir os exemplos de Lewis Hamilton, Serena Williams ou qualquer um dos atletas olímpicos vegano⁸³.

Exemplos não faltam nas diferentes áreas. Material de apoio não falta, em todas as línguas. Vídeos, livros, sites, programas de transição, comidas substitutivas, temos tudo o que precisamos à disposição. Para vencer o controle do carnismo, basta ter vontade de enfrentar a mudança de hábitos.

⁸³ SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. Olimpíada de Paris: atletas mostram que é possível unir alimentação vegana e alto rendimento. SVB. São Paulo, 29 jul. 2024. Disponível em: <https://svb.org.br/olimpiada-de-paris-atletas-veganos-mostram-que-e-possivel-unir-alimentacao-baseada-em-plantas-e-alto-rendimento/>. Acesso em: 6 out. 2025.

CAPÍTULO 9

Mutatis Mutandis

Conduta espírita

No ano de 1960, Waldo Vieira publicou o livro *Conduta Espírita*, ditado pelo espírito André Luiz. Nele encontramos sugestões práticas para a boa conduta do praticante da doutrina. No que diz respeito ao nosso escopo aqui, são de particular interesse os capítulos 32 e 33, destinados à relação do espírita com a Natureza e com os animais, respectivamente.

As condutas propostas por André Luiz representam um excelente manual para a aplicação da mensagem de Jesus no nosso dia a dia, adaptada à vida contemporânea. Contudo, duas dessas condutas chamam atenção frente ao ponto de vista antiespecista:

- *Esquivar-se de qualquer tirania sobre a vida animal, não agindo com exigências descabidas para a satisfação de caprichos alimentares nem com requintes condenáveis em pesquisas laboratoriais, restringindo-se tão-somente às necessidades naturais da vida e aos impositivos justos do bem. O uso edifica, o abuso destrói.*

- *Opor-se ao trabalho excessivo dos animais, sem lhes administrar mais ampla assistência. A gratidão também expressa justiça.*

Apesar de estarem na direção correta, de respeito aos animais, as afirmações podem levar à interpretação incorreta de que podemos considerar os animais como objetos ou máquinas que podem ser usados em detrimento do interesse deles mesmos. Podemos, por exemplo, usar o trabalho de um contador, mas considerar o interesse do próprio contador é fundamental para que esse “uso” seja justo. Como seres dignos de respeito, não aceitamos ser explorados. Em vez disso, preferimos ser convidados a colaborar, contratados para algum trabalho, ou algum outro tipo de acordo voluntário de mútuo benefício.

No caso dos animais, é mais difícil compreendermos seus interesses, dada a dificuldade de comunicação com eles. Certamente não é do interesse de um animal carregar pesos para os seres humanos, servirem de cobaias em experimentos, fornecerem seus corpos como alimento, por exemplo.

Além disso, não há o que agradecer por abusar de um outro ser. A gratidão, ao contrário de justiça, seria deboche. Portanto, é importante enfatizar que o espírita deve se opor a qualquer forma de exploração dos animais.

A questão da necessidade do uso de animais foi extensamente abordada ao longo deste livro. Concluímos que hoje o imperativo da necessidade se limita a algumas poucas situações excepcionais. A menção às “necessidades naturais da vida” pode levar à conclusão de que a alimentação do dia a dia estaria incluída como uma dessas necessidades. Como já vimos, essa conclusão seria incorreta.

Apesar dessas observações, podemos aproveitar muito do que foi escrito por André Luiz (alterações em **negrito**):

Perante a Natureza

- *De alma agradecida e serena, abençoar a Natureza que o acalenta, protegendo, quanto possível, todos os seres e todas as coisas na região em que respire. A Natureza consubstancia o santuário em que a sabedoria de Deus se torna visível.*

- *Preservar a pureza das fontes e a fertilidade do solo. Campo ajudado, pão garantido.*

- *Cooperar espontaneamente na ampliação de pomares, tanto quanto auxiliar a arborização e o reflorestamento. A vida vegetal é moldura protetora da vida humana.*

- *Prevenir-se contra a destruição e o esbanjamento das riquezas da terra em explorações abusivas, quais sejam a queima dos campos, o abate desordenado das árvores generosas e o explosivo na pesca. O respeito à Criação constitui simples dever.*

- *Utilizar o tesouro das plantas e das flores na ornamentação de ordem geral, movimentando a irrigação e a adubagem na preservação que lhes é necessária. O auxílio ao vegetal exprime gratidão naquele que lhe recebe os serviços. Eximir-se de reter improdutivamente qualquer extensão de terra sem cultivo ou sem aplicação para fins elevados. O desprezo deliberado pelos recursos do solo significa malversação dos favores do Pai.*

- *Aplicar as forças naturais como auxiliares terapêuticos na cura das variadas doenças, principalmente o magnetismo puro do campo e das praias, o ar livre e as águas medicinais. Toda a farmacopéia vem dos reservatórios da Natureza.*

- *Furtar-se de mercadejar criminosamente com os recursos da Natureza encontrados nas faixas de terra pelas quais se responsabilize. O mordomo será sempre chamado a contas.*

Perante os animais

- *Abster-se de perseguir e aprisionar, maltratar ou sacrificar animais domésticos ou selvagens, aves e peixes, a título de recreação, em excursões periódicas aos campos, lagos e rios, ou em competições obstinadas e sanguinolentas do desportismo. Há divertimentos que são verdadeiros delitos sob disfarce.*

- *No contacto com os animais a que devota estima, governar os impulsos de proteção e carinho, a fim de não cair*

em excessos obcecantes, a pretexto de amá-los. Toda paixão cega a alma.

- **Opor-se à exploração dos animais.** Se não queremos ser explorados, também não devemos explorar.

- **Abster-se de qualquer produto ou serviço que dependa de exploração animal.** Onde ainda não for possível, priorizar e incentivar o desenvolvimento de alternativas que permitam abolir a exploração dos animais dessas práticas também.

- *No socorro aos animais doentes, usar os recursos terapêuticos possíveis, sem desprezar mesmo aqueles de natureza mediúnica que aplique a seu próprio favor. A luz do bem deve fulgir em todos os planos.*

- *Apoiar, quanto possível, os movimentos e as organizações de proteção aos animais, através de atos de generosidade cristã e humana compreensão. Os animais⁸⁴ alinham-se conosco em posição de necessidade perante a lei.*

O papel das associações e centros espíritas

Ainda que queiramos ver os centros espíritas como refúgios espirituais, referências para a moral cristã, o fato é que eles são feitos de pessoas que habitam o mesmo mundo de provas e expiações que explora os animais. A casa espírita é o reflexo do mundo.

Os assistidos se aproximam em busca de ajuda para lidarem com os problemas do espírito humano e, graças ao propósito de caridade dos trabalhadores abnegados, são atendidos com todo o amor. À medida que passam a conviver mais, e eventualmente se tornam também trabalhadores, acabam por conhecer mais de perto a realidade: os trabalhadores também são pessoas que lutam contra seus vícios e defei-

⁸⁴ André usa o termo “seres na retaguarda evolutiva”, que preferimos evitar, pelas razões explicadas anteriormente.

tos. A casa espírita não escapa à maledicência, melindres, desavenças, rancor e tudo o mais que perpassa a natureza humana.

O que não incomoda a maioria, mas apenas a um grupo minoritário, é a permissividade com relação à exploração animal. Ela se reflete nos eventos realizados pela casa, nos produtos utilizados para limpeza, nas falas de expositores, dirigentes, palestrantes e até mesmo na mobília.

Se a transição planetária nos encaminha para uma sociedade sem exploração animal, qual o papel das associações e centros espíritas nesse processo?

Há diversas ações que podem ser tomadas nesse sentido. Por exemplo, para facilitar a transição para o veganismo, as associações e centros espíritas podem criar cartilhas e programas de transição, ou mesmo incentivar seus assistidos a seguirem algum dos programas disponibilizados por associações veganas, como a SVB, por exemplo.

Outras religiões têm se mostrado muito ativas nesse sentido, como é o caso da Igreja Adventista do Sétimo Dia. Em 1863, logo após a publicação de *O livro dos médiuns* e pouco antes da publicação de *O Evangelho segundo o Espiritismo*, Ellen White, co-fundadora da Igreja Adventista, recebeu visões sobre as conexões entre a alimentação e o bem estar físico e espiritual. Suas conclusões estão registradas no seu livro *Conselhos sobre o Regime Alimentar*.

Entre as diversas orientações dadas por Ellen aos fiéis, algumas também podem ser aplicadas aos espíritas. Ela pede que quem ainda não conseguiu aderir à dieta vegetariana não desincentive aqueles que já conseguiram ou estão se esforçando para mudar os hábitos. Como o fim da exploração animal está nos desígnios de Deus, opor-se a ela significa atrapalhar o Plano Divino.

Como nos explica Silmar Cristo em seu artigo publicado no site da *Revista Adventista*⁸⁵:

⁸⁵ CRISTO, Silmar. A armadilha do vegetarianismo. *Revista Adventista*, São Paulo, 16 out. 2017. Disponível em: <https://www.revistaadventista.com.br/silmar-cristo/bem-estar/bem-estar/>. Acesso em: 6 out. 2025.

A Igreja Adventista vem contribuindo há mais de cem anos para a divulgação do vegetarianismo, mediante palestras, cursos de cozinha saudável, publicação de literatura e outras inúmeras ações educativas que, pioneiramente, empreende.

Esta é a postura esperada de uma religião que está interessada em promover a evolução de seus fiéis no sentido da libertação do vício carnista.

Com todo o conhecimento que nós espíritas temos acerca da natureza espiritual dos animais e das consequências espirituais do carnismo, para os humanos, para os animais e para o mundo, é fundamental que os centros espíritas adotem abordagens semelhantes à praticada pela Igreja Adventista.

Eventos e ações beneficentes

É igualmente importante a reflexão sobre a questão da exploração animal em eventos e ações beneficentes realizadas pelos centros espíritas. Sabemos que a nossa casa de oração não é lugar para bebidas alcoólicas e cigarro, por exemplo. Assim, quando acontecem eventos beneficentes, nunca são vendidos esses produtos. Quando fazemos caravanas em prol dos necessitados, não levamos a eles álcool e cigarros. Por isso, da mesma forma como fazemos atualmente com essas fontes de vício, os produtos da exploração animal também devem ser excluídos dos eventos e ações beneficentes realizados pelas casas espíritas. Não queremos que a nossa religião continue a propagar a indiferença quanto ao sofrimento dos nossos irmãos não humanos.

Isso pode significar repensar eventos como a “tarde da pizza”, usando pizzas veganas ou substituindo por outro tipo de produto naturalmente vegano. Alguns produtos não possuem substitutos perfeitos ainda, mas com o tempo surgirão produtos veganos mais próximos. Já é possível fazer bolos sem ingredientes de origem animal com a mesma qualidade, por exemplo. Que tal a “tarde do bolo” usando somente bolos veganos deliciosos?

Em eventos como a festa junina, é possível fazer o mesmo, restringindo a venda de produtos ao que é naturalmente vegano, como pipoca, pé de moleque, paçoca, pinhão, pamonha (sem recheio) etc., ou usando versões veganas dos produtos normalmente vendidos, como cachorro-quente⁸⁶, pamonha recheada com queijo, bolinho caipira⁸⁷, bolos etc. Há festas juninas veganas em todas as grandes cidades.

Aliás, eventos veganos também geram bastante arrecadação. Os centros espíritas podem obter o mesmo resultado em benefício de seus assistidos. Soma-se ainda o benefício de incentivar as pessoas a experimentarem novos produtos, o que vai auxiliá-las a iniciarem seus processos de transição para o veganismo.

Veganos também costumam fazer ações beneficentes doando refeições sem nenhum produto de origem animal. O músico João Gordo possui um projeto chamado “Solidariedade Vegan”⁸⁸, que distribui refeições para a população em situação de vulnerabilidade na cidade de São Paulo. O projeto “Paz no Prato”⁸⁹, coordenado por Patrícia Vieira da Cunha, membro do MOVE, realiza diversas ações sociais envolvendo alimentação 100% vegetal. Desde 2013, o grupo FALA⁹⁰ (Frente de Ações pela Libertação Animal), de Brasília, entrega ceias de Natal veganas para moradores de rua no dia 24 de dezembro. Estas ações são exemplos de como os Centros Espíritas podem fazer a diferença com uma simples mudança de cardápio.

⁸⁶ Alguns substitutos que são alimentos ultraprocessados podem ser importantes para a transição, mas o ideal é que possamos nos alimentar com produtos mais naturais, que são mais saudáveis.

⁸⁷ O bolinho caipira é um alimento típico das festas juninas do Vale do Paraíba, no estado de São Paulo. Trata-se de um bolinho frito feito com massa de farinha de milho e recheado com carne. A versão vegana é vendida por diversos comerciantes locais durante o período.

⁸⁸ SOLIDARIEDADE VEGAN. Projeto Solidariedade Vegan. Disponível em: <https://www.solidariedadevegan.com.br/>. Acesso em: 6 out. 2025.

⁸⁹ Disponível em: <https://www.instagram.com/apaznoprato/>. Acesso em: 6 out. 2025.

⁹⁰ Disponível em: https://www.instagram.com/fala_libertacaoanimal/. Acesso em: 6 out. 2025.

A transição abrupta para eventos e ações totalmente isentos de produtos da exploração animal pode ser desafiadora para a maioria das casas espíritas, acostumadas com o carnismo. Para facilitar o processo, elas podem planejar sua transição em etapas, primeiramente incluindo mais produtos veganos e posteriormente reduzindo as alternativas baseadas em exploração animal até eliminá-las totalmente. É fundamental que se observe prazos adequados, de modo a evitar que a transição se acomode em algum patamar intermediário e não atinja o objetivo final.

Festas religiosas

A incoerência da exploração animal praticada pelos cristãos fica ainda maior durante as festas de cunho religioso. Imagine que, na festa de aniversário de uma pessoa que tem diabetes, só fossem servidos doces cheios de açúcar. Certamente o aniversariante não ficaria nada contente com essa insanidade. Mas é justamente isso que acontece nas festas em homenagem a Tomé, Francisco, Mateus e Tiago, por exemplo. Os santos cristãos vegetarianos não se sentiriam bem-vindos em suas próprias festas, caso estivessem encarnados, pois elas são normalmente baseadas em produtos de origem animal.

Outro exemplo é a festa da Páscoa, que remete a todos os eventos da semana mais importante para a missão de Jesus na Terra. Foi justamente nessa semana que Cristo entrou no Templo de Jerusalém e apontou toda a imoralidade relacionada com o sacrifício de animais. A Páscoa celebra a vitória de Jesus sobre a cultura equivocada dos fariseus, escribas e outros grupos que representavam o *status quo* do judaísmo, aqueles que lucravam com o templo-matadouro. Para celebrar a Páscoa, são comuns nos centros espíritas as festas com alimentos obtidos do sacrifício de animais.

A festa de Natal é outro exemplo de incoerência. É a festa do amor universal, o momento em que nos lembramos

da vinda de Jesus para transformar o nosso mundo em um lugar de paz. Para preparar essa festa, promovemos uma verdadeira guerra contra os animais. Dezenas de milhões de animais são mortos no Brasil somente para celebrar o amor.

Chico Xavier psicografou alguns poemas tratando desse assunto. No livro *Os dois maiores amores*, temos o poema do espírito Mílton da Cruz:

*Natal!... Quem louva Jesus,
Com júbilos imortais,
Suprime, esquece ou reduz
A morte dos animais.*

No mesmo livro, o poema seguinte é do espírito Cornélio Pires:

*Natal!... Jesus mostra a face!...
Canta o mundo de alegria...
Natal!... Se o peru falasse
Não se sabe o que diria.*

No livro *Revelação*, também psicografado por Chico Xavier, o espírito Jair Presente traz um longo poema tratando das mortes de animais na época de Natal. Em seguida, vemos alguns trechos:

*No termo do ano passado, / Tive um chamado ideal:
Devia dar assistência / Ao serviço do Natal.*

(...)

*Fiquei, porém, desgostoso, / Pois no Grande Feriado
Só se falava da festa, / Jesus não era lembrado.*

(...)

*Em total abatimento, / Lembrei-me do Hevi da Cruz...
Se visse tanta matança / O que diria Jesus!*

*Em qualquer parte onde eu ia, / Estavam potes de borco.
Carnes de gado no abate, / Carne de cabra e de porco.*

*Por que, meu Deus, perguntei, / Neste dia sem igual,
Há tanta morte / Sobre as horas do Natal?*

(...)

Estes poemas são um chamado à nossa consciência, para que deixemos um pouco de lado o viés consumista e boêmio das festas religiosas e comecemos a atentar para o seu significado mais profundo, tantas vezes esquecido. E, sobretudo, nos lembram que Jesus também deu sua vida como o Cordeiro pelo fim dos sacrifícios de animais.

Paralelo com os vícios

A exploração dos animais é cultural, como vimos, e as pessoas têm dificuldade de agir de forma diferente do que a cultura carnista dita. Podemos, portanto, comparar esse tipo de comportamento a um vício. Os vícios são justamente hábitos repetitivos que fazem mal a nós e aos outros e que temos dificuldade de abandonar.

A exploração animal em si é um problema muito maior do que um simples vício. É a opressão de uma espécie mais poderosa sobre outra espécie indefesa. É um sistema violento, fruto da ganância, que está destruindo os recursos naturais do planeta. É o massacre de inocentes, que se assemelha a um vício somente porque as pessoas se mantêm alienadas a tudo o que ela envolve. Mas até mesmo o ato de não querer descobrir a verdade também se manifesta como um vício, uma dependência da alienação.

Ramatis, em *Fisiologia da Alma*, de Hercílio Maes, também retrata o carnivorismo como um vício (grifo introduzido): “(...) *desculpa-se com o condicionamento biológico dos séculos em que se viciou na nutrição carnívora, mas sustenta a lúgubre indústria das vísceras e das glândulas animais enlatadas (...)*”.

O vício em questão é o mau hábito de desconsiderar o interesse dos animais nas nossas escolhas. Os centros espíritos, com algumas exceções, são conduzidos por pessoas que possuem esse vício e não conseguem combatê-lo em suas vidas. O resultado é que ele se propaga para dentro do centro

espírita e a nossa “casa de oração”, em vez de nos ajudar a melhorar nesse sentido, apenas reforça a cultura carnista.

As casas espíritas são lugares importantes para o apoio ao combate aos vícios. Nos cursos sobre reforma íntima, os vícios costumam ser tratados um a um, seus malefícios são abordados e recebemos incentivos para combatê-los.

Outra atuação importante da casa espírita para combate aos vícios é feita em programas de evangelização infantil, pré-mocidade e mocidade. Essa é uma forma de atuação preventiva para que as crianças e jovens já iniciem a sua vida adulta com ferramentas psicológicas que as ajudem a ficar longe dos vícios.

Segue um exemplo de como o tema aparece nos conteúdos programáticos:

Vícios

- *O que são vícios*
- *Prejuízo ao corpo físico*
- *Drogas lícitas e ilícitas*
- *Como se manter afastado*
- *Consequências espirituais dos vícios*
- *Obsessão*

Alguns desses tópicos poderiam ser aproveitados também para tratar do mau hábito relacionado com a exploração animal. Ele também nos leva a prejuízos ao corpo físico, também pode ter consequências espirituais indesejadas e também é importante nos mantermos afastados, levando uma vida de respeito aos animais.

Proponho tratar o assunto por meio de uma abordagem positiva, que enfatize não somente os benefícios para o indivíduo, mas sobretudo o benefício para os próprios animais, para a Natureza e para o progresso planetário.

Ensino e prática do respeito aos animais⁹¹

Infelizmente, a exploração dos animais raramente é abordada de forma adequada em cursos de reforma íntima, evangelização infantil, pré-mocidade e mocidade. Podemos encontrar o tema do respeito aos animais em uma abordagem mais voltada aos pets e animais selvagens. O respeito aos bois, porcos, peixes e aves usados pela indústria para alimentação dificilmente é incluído nesse conteúdo. Ao contrário, a exploração é muitas vezes reforçada e justificada.

Não é de se estranhar. Quem escreveu o conteúdo, muitas vezes, também está inserido no sistema cultural carnista e, por isso, provavelmente não conseguiria explicar para uma criança como o abate pode ser coerente com o respeito aos animais. É intuitivo para qualquer criança que matar um animal não é sinal de respeito e amor.

Em alguns conteúdos programáticos da evangelização infantil, surgem assuntos como “a vaca e o leite”, “os animais que servem ao homem”, “os animais de carga e o peso que lhes confiamos”, “os animais de circo”. Quando tratam da alimentação, é comum encontrar em conteúdos frases como a seguinte (grifo introduzido):

*Para se alimentar o homem ainda sente **necessidade de sacrificar os animais**, porém, jamais poderá abusar deste direito sem se comprometer espiritualmente.*

Como vimos neste livro, não há “necessidade de sacrificar animais”. Existe sim o vício carnívoro, que deve ser combatido. Esse é um exemplo de como o carnismo está impregnado em nossa religião. Essa frase, dita em um ambiente de evangelização infantil, pré-mocidade e mocidade, irá desincentivar o vegetarianismo, tão importante para a transição planetária. Gerações após gerações, nossos materiais didáticos reforçam o carnismo.

⁹¹ Se omiti citações nesta parte do livro, é porque não pretendo chamar atenção para o autor, mas para a mensagem que entendo que precisa ser modificada, de forma que outras casas espíritas possam usar essas reflexões para aprimorar seu material também.

A exploração animal também aparece nas propostas de orações pelos animais:

Agradecer a Deus pelos animais que nos são úteis na lavoura e nos transportes, principalmente nas regiões onde não há tecnologia ou onde o avanço desta ainda não é suficiente.

Mais do que agradecer, temos que lamentar que ainda nos sentimos no direito de impor sofrimento aos animais. Onde não temos alternativas, como é o caso dos medicamentos, é mais apropriado pedir perdão do que agradecer. Não podemos agradecer a Deus por sermos obrigados a abusar de uma outra pessoa. Por que deveríamos fazer isso só porque o espírito está encarnado em um corpo de outra espécie?

Também encontramos exemplos de uma visão romantizada da exploração animal (grifo introduzido):

“A própria Natureza é um exemplo de humildade demonstrada através do fruto que nos alimenta, dos animais que trabalham para o homem sem esperar recompensas, da água que nos auxilia na limpeza do nosso corpo e que é indispensável à nossa sobrevivência”.

A pessoa que escreveu essa frase se esquece que os animais não trabalham sem esperar recompensas. Ao contrário, são forçados a trabalhar, à base de chicotadas, tapas, choques elétricos, correntes e cabrestos.

Em vez do que tem sido praticado pelos centros espíritas atualmente, devemos ter uma abordagem de respeito aos direitos dos animais de forma integral. O Espiritismo deve propagar as lições de Jesus em sua plenitude, considerando a paz e o amor universais.

No que diz respeito aos conteúdos programáticos de cursos de reforma íntima, evangelização infantil, pré-mocidade e mocidade, entre outros, é importante revisá-los para eliminar abordagens antropocêntricas, especistas, baseadas na cultura de exploração animal preponderante em nossa sociedade.

Evangelização infantil, pré-mocidade e mocidade

As crianças já possuem uma propensão natural ao tratamento justo com os animais. Quando elas percebem que sua alimentação depende da morte de bois, porcos e galinhas, é normal que elas fiquem tristes, e com razão. A compaixão e a empatia para com os animais é um sentimento natural do ser humano. Basta incentivar esse sentimento e dar a ele bases racionais, explicando a importância do respeito a todos. Infelizmente, a reação dos pais é justamente o oposto: explicam que não há mal em comer animais, reforçando a cultura equivocada de nossa sociedade carnista. A criança, que não tem bem desenvolvida ainda a capacidade de argumentar, acaba sendo induzida a aceitar as falácias dos pais.

Realmente, a criança não faz nenhum mal, já que ela não tem liberdade de escolha. Ela deve comer aquilo que seus pais disponibilizam para sua alimentação. No entanto, os pais, mais conscientes, deveriam explicar que há opressão humana na exploração dos animais e, por isso, ela deve ser abolida.

O centro espírita, no entanto, não deve corroborar com as incoerências do carnismo. Deve refletir os ensinamentos de paz, amor e respeito aos animais trazidos por Jesus. Por isso, a evangelização infantil, pré-mocidade e mocidade devem incluir atividades que incentivem as crianças e jovens a considerarem os animais em suas escolhas. O conteúdo programático pode envolver alguns caminhos paralelos:

1. incentivo ao respeito aos animais, como já é feito, mas incluindo a vaca, o porco, a galinha etc.;
2. incentivo à alimentação vegetariana estrita e ao veganismo, e
3. incentivo à caridade e ao trabalho voluntário em prol do fim da exploração animal.

Pode não ser adequado apresentar a realidade cruel da exploração animal, tratando explicitamente da questão do abate, principalmente com as crianças menores. Certamente, entrar em muitos detalhes sobre qualquer tipo de violência com crianças e mostrar imagens reais de abates pode ser até traumático. Não é isso que se pretende com esta proposta. Ainda assim, respeitando cada faixa etária, é possível abordar a questão de forma adaptada. Sobretudo, é possível tratar assuntos como respeito, amizade, justiça, amor, paz, incluindo os animais como exemplos.

Com crianças mais novas, é possível mencionar que “algumas pessoas” tratam mal os animais e explicar que isso é errado. Com crianças maiores, podemos falar do abate e da injustiça da exploração sem entrar em muitos detalhes, mas mostrando vídeos de santuários, onde esses animais são tratados com amor pelas pessoas que os resgataram. Com a pré-mocidade, já é possível ser mais direto quanto aos procedimentos cruéis do abate, produção de ovos e leite, experimentos em laboratório etc., sempre tomando cuidado com alunos mais sensíveis. Com esse mesmo cuidado, em turmas de mocidade já é possível mostrar vídeos, que tornam evidente a crueldade.

O MOVE traz, em sua página na internet⁹², e-books gratuitos a serem usados em atividades de evangelização infantil e mocidade sobre o tema “Jesus” e “Deus”, e também uma sugestão de atividade de Natal para a família.

Uma atividade interessante para crianças menores é criar desenhos para colorir que mostrem animais, normalmente explorados, como a vaca, a galinha e o porco, não em ambientes de fazendas, mas em ambientes naturais, para que elas possam já ir se acostumando com a ideia de que esses animais não foram criados por Deus para serem usados pelo ser humano, mas, sim, nasceram para serem livres.

⁹² ÉTICA ANIMAL ESPÍRITA. Conteúdos – Evangelização e Mocidade. Ética Animal Espírita. Disponível em: <https://eticaanimalespirita.org/category/conteudos/evangelizacao-e-mocidade/>. Acesso em: 6 out. 2025.

Com crianças maiores, podemos criar brincadeiras de fantoches, de modo a criar empatia. A criança se coloca no lugar do animal explorado e o dirigente conduz a uma reflexão sobre como nos sentimos quando estamos na situação mais vulnerável.

O canal da Federação Asseama no YouTube traz diversas histórias relacionadas à espiritualidade dos animais que podem ser usadas para a elaboração de aulas para crianças⁹³.

A questão do abate pode ser trazida para crianças maiores de maneira suave, como no exemplo da história “BOB e 303”, que pode, inclusive, ser encontrada em vídeo no YouTube⁹⁴.

História: BOB e 303

Bob tinha acabado de aprender a escrever o seu próprio nome quando foi visitar a fazenda de seu tio.

Lá, ele conheceu um porquinho que tinha um nome parecido com o seu. Em uma das orelhas, o porquinho tinha uma etiqueta onde estava escrito “303”. Ele gostou muito do nome do porquinho e chegou a pensar que seria muito legal ter um nome igual ao dele, todo escrito com números.

Bob ficou encantado com o novo amiguinho e passou o dia todo brincando com ele.

Outro dia, quando Bob se sentou à mesa, viu um leitão servido para o almoço. O menino ficou olhando paralisado. Aquele era o seu amigo 303! Ele não conseguiu comer. Lembrava da alegria das brincadeiras com o porquinho.

Depois de pensar por um bom tempo, Bob entendeu que quando o nome de alguém é um número, essa pessoa não vive por muito tempo. Ele ficou triste por não ter mais o seu amigo e começou a chorar.

Bob, então, ouviu uma voz suave, como um sussurro no vento. Era o espírito de 303. “Não fique triste por mim.”, disse o porquinho. “Eu estou em paz agora. Mas veja os que ficaram. Eles ainda sofrem”.

Desde aquele dia, Bob nunca mais comeu animais. Não era certo chamar de comida aqueles que podiam ser seus amigos.

⁹³ YOUTUBE. O menino BOB e o porquinho 303 [vídeo]. YouTube. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=YvV74znZ5Pk>. Acesso em: 6 out. 2025.

⁹⁴ ÉSPÍRITO DA VEGANIDADE. O menino Bob e o porquinho 303. YouTube. <https://youtu.be/YvV74znZ5Pk?si=KhWO6vvDas4f1bzG>. Acesso em: 6 out. 2025.

O incentivo à alimentação vegetariana estrita pode ser feito de forma lúdica com brincadeiras com alimentos, como criar figuras com pedaços de cenoura, ervilhas, milho, pepinos em conserva, azeitonas etc., de modo que as crianças possam comer sua arte final. As obras do pintor Giuseppe Arcimboldo podem ser usadas para inspirar as crianças nessa brincadeira sensorial com os vegetais⁹⁵.

Com todas as faixas etárias, podemos organizar visitas a santuários de animais, para aproximar tanto os alunos quanto os pais desse trabalho de caridade. Os santuários precisam de doações e de voluntários para todos os tipos de trabalho. A aproximação dos centros espíritas pode contribuir para sua manutenção e expansão, permitindo salvar ainda mais animais.

Conversei com a psicóloga Olívia Fiore sobre como abordar o assunto da melhor forma para crianças e adolescentes, com base na Psicologia Desenvolvimentista. Olívia me explicou sobre a importância do exemplo dos pais e cuidadores para o desenvolvimento ético da criança de um a três anos. Com crianças de três a cinco anos, podemos abordar a empatia, fazendo com que elas se coloquem no lugar do animal. Para a faixa etária de seis a 13 anos, podemos abordar a autoconsciência, fazendo com que as crianças e pré-adolescentes reflitam sobre como elas tratam os animais. Por fim, com os adolescentes, podemos abordar a responsabilização sobre os seus atos.

Recomendo que você vá até o Apêndice B e leia o texto que a Olívia gentilmente escreveu para me ensinar sobre o tema, no qual ela traz exemplos de atividades que podem ser realizadas em cada uma dessas faixas etárias.

⁹⁵ Disponível em: <https://giuseppe-arcimboldo.org/>. Acesso em: 6 out. 2025.

Escola de aprendizes

A escola de aprendizes leva os adultos a um processo reflexivo que normalmente dura muitos meses ou até anos. Como o assunto do veganismo exige uma postura mais aberta a mudanças, é recomendável que ele seja trazido em um momento mais avançado do programa.

O objetivo da Escola de Aprendizes é incentivar a reforma íntima. A ideia é ajudar o aluno a tomar atitudes concretas para combater vícios e defeitos. Ou, em outras palavras, incentivar o aperfeiçoamento, o desenvolvimento de qualidades e virtudes. O veganismo se enquadra perfeitamente nesse contexto, já que se trata de uma postura ética frente aos animais, e, portanto, uma virtude.

O aluno deve ser levado a refletir sobre a exploração animal, sua injustiça inerente e seus impactos para a saúde e o meio ambiente. Deve ser convidado a rever o seu papel no sistema carnista e incentivado a assumir uma postura de defensor da Criação, como servo na Seara Divina, como trabalhador da última hora.

A reforma íntima não pode ser vista como um compromisso individualista, com foco apenas na evolução pessoal. O ser virtuoso é justamente aquele que, em vez de colocar “a candeia debaixo do alqueire⁹⁶”, colabora para a construção de uma sociedade de amor, paz e justiça. O verdadeiro espírita é um trabalhador incansável, humilde discípulo de Jesus. O verdadeiro espírita não deve ser apenas vegano, mas um defensor da Natureza e dos humanos e não humanos injustiçados.

Palestrante

Seja na mocidade, seja na escola de aprendizes, seja em uma palestra isolada, a escolha do palestrante também pode

⁹⁶ Mateus 5:15 e Lucas 8:16. “Candeia” é uma lâmpada a óleo. “Alqueire” é um cesto usado para transportar grãos.

ser fundamental para que a mensagem da mudança para uma cultura sem exploração animal dentro dos centros espíritas seja efetiva.

O ideal é contar com um palestrante que vivencia uma atitude ética frente à exploração animal e, portanto, pode dar seu testemunho real de que é possível viver com o máximo de respeito aos animais. É importante também que seja um palestrante com experiência para abordar o tema para a faixa etária apropriada. Como vimos, os diferentes perfis etários podem impor diferentes desafios para a didática.

Sabemos que isso nem sempre é possível, por isso, é importante que o palestrante que não seja vegano use linguagem apropriada, evitando que sua permanência no vício da exploração animal influencie seu discurso. Como vimos, é natural do cérebro humano buscar desculpas para o seu comportamento. O discurso ideal é o de apresentar a forma correta de agir, mesmo que o palestrante não viva dessa forma correta ainda. Neste caso, é imprescindível que o palestrante tenha a humildade de reconhecer as suas imperfeições.

É importante o desenvolvimento de capacitação apropriada para preparar palestrantes espíritas para atuarem em todas as frentes de ensino das casas espíritas.

Nas redes sociais e internet

Os centros espíritas, associações e outras entidades relacionadas ao espiritismo podem também ajudar a combater a exploração dos animais por meio de suas páginas eletrônicas e redes sociais. Já podemos encontrar material de apoio para todos os tipos de atividades das casas espíritas na internet. Como vimos, é importante que esse conteúdo seja revisado sob o ponto de vista antiespecista.

Por meio das redes sociais, podem ser divulgadas mensagens de respeito aos animais, inclusive citações aos diversos trechos que foram trazidos neste livro, como a mensagem de

Emmanuel dizendo que o consumo de carne é um “erro de enormes consequências” ou passagens da conduta espírita proposta por André Luiz. Os opúsculos⁹⁷ desenvolvidos pelo MOVE e publicados pela FEB são excelentes fontes de citações que podem ser divulgadas em redes sociais.

Podem também ser elaboradas publicações para as diversas datas comemorativas relacionadas ao meio ambiente e ao respeito aos animais. O Apêndice C deste livro traz uma lista com algumas das principais datas de interesse.

Tratamento espiritual para animais

Como vimos, André Luiz recomenda, em sua *Conduta Espírita*, citada no início deste capítulo, que usemos os recursos terapêuticos disponíveis, inclusive aqueles de origem mediúnica, para atender aos animais não humanos também.

O número de técnicas aplicáveis aos animais tem aumentando junto com a expansão do mercado de pets. Hoje é possível encontrar tratamentos como acupuntura, aromaterapia, cinesioterapia, fototerapia, florais de Bach, Reiki, entre tantos outros.

Além disso, eles podem usufruir dos mesmos tratamentos espirituais realizados normalmente pelos Centros Espíritas para os seres humanos, com algumas adaptações, conforme as características de cada espécie.

⁹⁷ FEDERAÇÃO ESPÍRITA BRASILEIRA. Em defesa da Vida Animal. FEB, São Paulo, 13 maio 2021. Disponível em: <http://www.febnet.org.br/portal/wp-content/uploads/2021/05/WEB-Em-Defesa-da-Vida-Animal-13-05-21.pdf>. Acesso em: 6 out. 2025.

FEDERAÇÃO ESPÍRITA BRASILEIRA. Em defesa da Vida Animal – Volume 2. FEB, São Paulo, mar. 2023. Disponível em: <https://www.febnet.org.br/portal/wp-content/uploads/2023/03/WEB-Em-Defesa-da-Vida-Animal-volume-2.pdf>. Acesso em: 6 out. 2025.

ÉTICA ANIMAL ESPÍRITA. Lista de centros espíritas que tratam animais. Ética Animal Espírita. Disponível em: <https://eticaanimalespirita.org/2020/03/26/lista-de-centros-espíritas-que-tratam-animais/>. Acesso em: 6 out. 2025.

A primeira adaptação requerida diz respeito à postura física e mental. Normalmente os assistidos são orientados a se manterem imóveis e manterem o pensamento elevado, em estado de oração, durante o tratamento, o que não é possível com os animais. Essa dificuldade não é uma grande novidade para os centros espíritas, pois também pode ocorrer com crianças pequenas ou pessoas com necessidades especiais.

A segunda adaptação é relativa à configuração dos corpos espirituais dos animais, que pode ser muito diferente da nossa, a depender da espécie. Se o tratamento espiritual requerer o conhecimento das funções e a localização dos centros de energia, pode ser necessário um estudo específico por espécie. Há literatura sobre o assunto desenvolvida para aplicação de Reiki⁹⁸, mas seria interessante o desenvolvimento de material adaptado para os Centros Espíritas, conforme seu escopo de atendimento.

Uma terceira adaptação, segundo recomendação do Grupo Asseama⁹⁹, é o uso da energia de amor do responsável/tutor para a melhora do animal, nos tratamentos espirituais, em especial na cirurgia espiritual. Com isso, torna-se necessária a disciplina do humano de fazer uma preparação adequada, que envolve se manter em dieta sem alimento da exploração animal pelo período do tratamento.

Há diversas casas espíritas, como a Asseama, que realizam atendimentos e tratamentos espirituais. São disponibilizados atendimentos como o passe, a cirurgia espiritual, a psicografia e a cromoterapia. Há tratamentos presenciais e à distância. O MOVE traz em seu site¹⁰⁰ uma lista de Centros Espíritas que fazem tratamento espiritual para animais.

⁹⁸ SILVA, Renally D'Ângelis Cavalcanti da. O uso do Reiki como terapia complementar no equilíbrio da saúde e bem-estar animal. 2024. 94 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Medicina Veterinária) – Universidade Federal da Paraíba, Areia, 2024. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/32426/1/RDCS13112024%20-%20MV502.pdf>. Acesso em: 6 out. 2025.

⁹⁹ Disponível em: <https://www.asseama.org.br/>. Acesso em: 6 out. 2025.

¹⁰⁰ ÉTICA ANIMAL ESPÍRITA. Lista de centros espíritas que tratam animais. Ética Animal Espírita. Disponível em: <https://eticaanimalespirita.org/2020/03/26/lista-de-centros-espíritas-que-tratam-animais/>. Acesso em: 6 out. 2025.

Há pouca literatura relativa às técnicas utilizadas pelos Centros Espíritas, o que pode dificultar a expansão dessas atividades para outras casas. É importante que as associações espíritas ajudem a sistematizar procedimentos e a divulgar os tratamentos espirituais, para que animais possam ser atendidos em todo o país.

Também é importante que esses tratamentos cheguem até outros animais além dos pets. Os santuários e organizações de proteção aos animais frequentemente recebem animais que sofreram maus tratos, os quais poderiam usufruir de tratamento espiritual.

Observação importante: Assim como ocorre com os assistidos humanos, estes tratamentos não podem ser considerados como substitutos da atenção veterinária apropriada. Devem ser empregados de forma complementar.

Convite do MOVE

O MOVE convida o movimento espírita a tomar uma postura mais ativa no incentivo ao tratamento ético aos animais não humanos e à Natureza. Trago a seguir o convite¹⁰¹ na íntegra, dada a sua pertinência e relevância:

1. *Que os Centros Espíritas adotem o vegetarianismo, seja nas cantinas, almoços beneficentes, comemorações, doações de alimentos e similares;*
2. *Que os Centros Espíritas passem a utilizar produtos que não façam testes em animais ou contenham ingredientes de origem animal;*
3. *Que os Centros Espíritas adotem medidas ecológicas, como reciclagem, separação e destinação correta de resíduos, utilização de recipientes reutilizáveis ou biodegradáveis ao invés de plásticos etc;*
4. *Que as Federações Espíritas disponibilizem “Cartilhas Nutricionais de Transição para o Vegetarianismo” e “Em Favor da Vida dos Animais”, além de aperfeiçoar os materiais de Estudos Sistematizados para uma perspectiva não antropocêntrico-especista;*

¹⁰¹ ÉTICA ANIMAL ESPÍRITA. Nosso pedido. Ética Animal Espírita. Disponível em: <https://eticaanimalespirita.org/2020/08/03/nosso-pedido/>. Acesso em: 6 out. 2025.

5. *Que os Centros Espíritas apoiem outros Centros que tratam animais e façam parcerias com movimentos e organizações de proteção aos animais;*

6. *Que os Centros Espíritas promovam o ensino da Ética Animal desde a infância, seja por materiais didáticos, palestras, seminários, congressos, grupos de estudo, entrevistas, livros, revistas etc;*

7. *Que os Centros Espíritas ofereçam atendimento aos animais, usando os recursos terapêuticos espíritas e de natureza mediúnica, como passes, preces e água fluidificada;*

8. *Que os Centros Espíritas realizem ações sociais de amparo aos animais em situação de rua, assim como realizam aos humanos;*

9. *Que os Centros Espíritas incluam os animais em suas campanhas e listas de orações e preces habituais, orientando inclusive que no Culto no Lar os animais sejam lembrados.*

Não podemos esperar que as pessoas responsáveis pelos Centros Espíritas sejam perfeitas, obviamente. Mas precisamos que as nossas casas de oração sejam exemplos a serem seguidos pelos espíritas. Não podem ser complacentes e coniventes com os vícios e defeitos. Os centros espíritas devem fazer aquilo que nós, imperfeitos, ainda não conseguimos. Devem ser o farol, a referência para que possamos nos orientar e gradualmente desenvolver nossas virtudes e qualidades.

O MOVE tem realizado congressos anuais (Congremove¹⁰²), nos quais os assuntos trazidos neste livro são continuamente debatidos, consolidando cada vez mais uma visão anti-especista para o movimento espírita e trazendo novas abordagens que auxiliem o nosso aperfeiçoamento moral e a evolução da nossa sociedade. É recomendável que os centros espíritas enviem seus representantes para o congresso anualmente, de modo a se manterem atualizados nas discussões mais relevantes para o progresso constante do nosso movimento.

¹⁰² ÉTICA ANIMAL ESPÍRITA. Eventos. Ética Animal Espírita. Disponível em: <https://eticaanimalespirita.org/category/eventos/>. Acesso em: 6 out. 2025.

CAPÍTULO 10

De Verdugos a Veganos

A reflexão que procurei trazer com este livro, acerca de como o Espiritismo pode dar passos em direção a uma relação justa com os animais, é essencial para o progresso da religião. A postura atual de muitos líderes e trabalhadores do movimento tem afastado veganos e vegetarianos, que estão justamente procurando exercitar, o melhor que podem, o evangelho de Jesus em sua plenitude, incluindo a atenção aos mais desfavorecidos, humanos e não humanos.

Procurei demonstrar que o cuidado com os animais está presente no cristianismo desde a mensagem original de Jesus e pode ter derivado de doutrinas ainda mais antigas, dos nazarenos ou essênios, que podem ter sido influenciadas por pensamentos da Índia e da Grécia antiga.

Trouxe também a hipótese de Keith Akers, que justifica o fato de o vegetarianismo ser tão pouco popular entre os cristãos atualmente. Na visão dele, apoiada aqui, o cristianismo vegetariano foi ofuscado pelo cristianismo gentio com a destruição de Jerusalém no ano 70 d.C.

Mostrei que a nossa sociedade é caracterizada por uma cultura carnista, que trata os animais de forma injusta. O carnismo influencia o pensamento de todos nós, levando as pessoas a defenderem ideias irracionais, sem conseguirem nem mesmo perceber. Algumas dessas ideias entram no dis-

curso anti-vegano, inclusive mencionando passagens da Bíblia e das obras de Kardec.

Procurei trazer um resumo sobre como o Espiritismo apresenta a natureza dos animais não humanos. Espíritos, da mesma forma que nós, estão temporariamente encarnados em corpos físicos diferentes, o que não significa nenhum demérito. Não são seres inferiores. São irmãos que se encontram em um ponto diferente das infinitas estradas que levam à perfeição. Mostrei os impactos espirituais do carnismo, para nós mesmos, para os animais e para a coletividade do planeta.

Trouxe um estudo sobre a pluralidade dos mundos habitados, mostrando que as informações que nos trazem os espíritos nos levam à conclusão de que a exploração de animais já foi erradicada em planetas mais avançados do que a Terra, que parece ser um dos planetas mais atrasados do Sistema Solar. Podemos concluir inequivocamente que o fim da exploração animal está no futuro do nosso planeta. Trata-se somente de uma questão de tempo. Jesus tem sido paciente conosco há milênios e chegou a hora de tomarmos atitudes concretas para atingir esse objetivo.

Mostrei como a nossa mente é manipulada pelo sistema cruel da exploração animal. Somos enganados. Quando percebemos isso, nossa mente rejeita a verdade. Quando aceitamos a verdade, temos dificuldade de mudar os hábitos arraigados. Quando enfim conseguimos mudar nossos hábitos, somos vistos como radicais pelos nossos próprios irmãos espíritas.

Vimos que a mente humana cria hábitos para reduzir os gastos de energia. Mostrei que é possível mudar o mau hábito carnista. Há processos de transição amplamente divulgados por instituições especializadas. Também podemos seguir exemplos de religiosos, artistas, cientistas, desportistas, filósofos, famosos em suas áreas de atuação, que adotaram o vegetarianismo e o veganismo.

Procurei trazer propostas para que a atuação das casas

espíritas sirvam como farol para os seus assistidos, promovendo o amor universal por meio do veganismo. A Tabela 1 traz uma tabela resumo da proposta apresentada neste livro.

Não pretendi trazer nenhuma revelação nova, nenhuma informação que já não estivesse sendo tratada há pelo menos algumas décadas pelos autores espirituais nas obras dos principais médiuns brasileiros. Mesmo as informações mais recentes, como a Declaração de Cambridge, os estudos de Harari, Duhhig, a hipótese de Akers, a filosofia de Francione, são frutos de um pensamento que vem sendo desenvolvido há milênios, desde os Pitagóricos ou mesmo desde o Éden.

Tabela 1. Resumo da proposta de mudança de abordagem.

Abordagem especista e antropocêntrica	Abordagem proposta neste livro
Animais são máquinas, objetos, matrizes.	Animais são espíritos e possuem valor intrínseco.
Animais foram feitos para servir ao homem.	Nenhum espírito foi criado para ser explorado por outro.
O mandamento “não matarás” se aplica somente a seres humanos.	O mandamento “não matarás” se aplica a toda a Natureza.
Animais são inferiores.	Animais são nossos irmãos.
Centros espíritas devem participar do sistema de exploração de animais para levantar fundos para a caridade e para a manutenção das suas atividades.	Centros espíritas devem ser exemplo da relação ética com os animais e com a Natureza, incorporando o veganismo, o minimalismo e a sustentabilidade.

Fonte: elaborada pelo autor.

Por mais que algumas informações possam ter soado chocantes em alguns momentos (espero que não), elas não deveriam provocar grande aversão, pois são consequências lógicas de toda a construção em prol dos animais que tem sido desenvolvida por pensadores, filósofos, cientistas e de referências do próprio Espiritismo.

Kardec esperava que o Espiritismo jamais se tornasse “ultrapassado”. Em sua essência, não é possível que ele fique mesmo, já que ele deve abraçar todas as descobertas da ciência e evoluções sociais. No entanto, vemos que na prática infelizmente ocorre um arrasto devido à intransigência de pensamento de participantes do movimento apegados a escritos antigos. O Espiritismo é maior que isso. É uma reciclagem contínua do pensamento. Aqueles que tentarem se opor à sua marcha, prevista e planejada por Jesus, serão removidos do caminho, com todo o amor, pelos bons espíritos. Isso vale para todos, inclusive para mim, naquilo que eu não me permitir evoluir.

Para que isso se realize com mais tranquilidade no meio espírita, a pluralidade de pensamentos deve ser acolhida em uma postura de humildade por cada um de nós. Pois é ela que engrandece a religião e a torna única entre tantas posturas dogmáticas. A palavra “heresia” nunca é utilizada por espíritas, mas também não podemos permitir que o seu conceito seja trazido de forma velada em nossos discursos.

Por isso, se você discordou do que leu neste livro, mas mesmo assim chegou até aqui, só tenho a agradecer por sua paciência. Saiba que estou aberto a ouvir as suas opiniões com igual atenção. Estamos juntos construindo o futuro. Que seja com diálogo e com amor.

Se você achou ousado ou até mesmo um abuso da minha parte propor ajustes no que disseram espíritos renomados do meio espírita, peço que ignore a minha petulância e se atenha às ideias em si. Se elas forem ruins, serão esquecidas. Se elas forem boas, serão propagadas. Meu nome não precisa ser lembrado. Apesar do meu orgulho, sei que o mais importante é o fim da opressão contra os animais. Meu or-

gulho será lapidado e com o tempo conquistarei também a humildade.

Sobretudo é importante que fique claro que este livro traz muitas crenças espíritas. Se eliminarmos dessas páginas tudo o que é crença, permaneceriam somente os fatos científicos de que:

1) os animais são seres sencientes, que amam, sofrem, se alegram, se traumatizam, choram etc., por isso possuem valor intrínseco;

2) os outros animais não são muito diferentes de nós, animais humanos, nos diferenciando apenas por grau, não por tipo;

3) animais são submetidos a enorme sofrimento nos matadouros, granjas, laboratórios etc.;

4) a indústria da exploração animal causa enormes prejuízos ao meio ambiente, à saúde pública e causa aumento de criminalidade, e

5) podemos ter uma alimentação saudável sem produtos de origem animal e não precisamos de animais para vestuário, cosméticos, transporte, lazer e esporte.

Ou seja, se ignorarmos totalmente as crenças, nos resta o fato de que estamos praticando uma injustiça ao desconsiderar os interesses dos animais não humanos nas nossas escolhas. A exploração animal causa uma série de malefícios e ainda pagamos por todos eles. É nosso dever moral trabalhar pelo seu fim.

Como espíritas, é nosso dever trabalhar pelo bem. É nosso destino inevitável avançar na jornada evolutiva. O espírita que está no bom caminho é reconhecido pelo princípio da verdadeira caridade, pelo seu desinteresse pessoal, pelo atendimento às leis de Deus. Reconhecendo que na Natureza há espíritos além do humano, é nosso dever aplicar todos esses princípios a eles também.

Que Jesus nos instrua para propagarmos seu pacifismo e seu amor universal, trabalhando abnegadamente em prol de todos os necessitados, humanos ou não. O mundo precisa de mais viganos e menos verdugos.

REFERÊNCIAS

ADAMS, C. J. **A política sexual da carne: a relação entre o carnivorismo e a dominância masculina.** Tradução de Cristina Cupertino. São Paulo: Alaúde Editorial, 2012.

AKERS, K. **Disciples: How Jewish Christianity Shaped Jesus and Shattered the Church.** [s.l.] Apocryphile Press, 2014.

ARMOND, E. **Exilados de Capela.** [s.l.] Editora Aliança, 2020.

BENEDETI, M. **Todos os animais merecem o céu.** [s.l.] Mundo Maior, 2022.

BÍBLIA. **Sagrada Bíblia Católica: Antigo e Novo Testamentos.** Tradução: José Simão. São Paulo: Sociedade Bíblica de Aparecida, 2008.

BOZZANO, E. **A alma dos animais.** [s.l.] Editora do Conhecimento, 2021.

BRUCE, M.; BARBONE, S. **Os 100 argumentos mais importantes da filosofia ocidental.** São Paulo: Cultrix, 2014.

CALADO, S. D. **O evangelho dos animais.** Catanduva: Asseama, 2018.

CLEAR, J. **Hábitos Atômicos.** Rio de Janeiro: Alta Books, 2019.

CLEMENTE. **O pedagogo.** [s.l.] Ecclesiae, 2014.

CONCEIÇÃO, P. C. R. **O despertar da compaixão: reflexões do Antigo Testamento sobre a compaixão animal e o veganismo.** Volume 1. Porto Alegre: ESTEF, 2022.

CONCEIÇÃO, P. C. R. **O despertar da compaixão: reflexões do Antigo Testamento sobre a compaixão animal e o veganismo.** Volume 2. Porto Alegre: ESTEF, 2024.

DOBELLI, R. **A arte de pensar claramente.** São Paulo: Objetiva, 2014.

DUHIGG, C. **O poder do hábito.** São Paulo: Objetiva, 2012.

Epifânio. **The Panarion of Epiphanius of Salamis.** Boston: Brill, 2009.

Eusébio. **História Eclesiástica.** Curitiba, PR: Publicações Pão Diário, 2024.

Figueiredo, J. M. M. **A desencarnação dos animais.** Limeira, SP: Editora do Conhecimento, 2011.

Francione, G. L. **Introduction to Animal Rights: your child or the dog.** Filadélfia: Temple University Press, 2007.

Franco, D. P. **A nova geração: a visão espírita das crianças índigo e cristal.** Rio de Janeiro: Leal Livraria, 2018.

Franco, D. P. **Dias gloriosos.** Rio de Janeiro: Leal Livraria, 2018.

Franco, D. P. **Encontro com a paz e a saúde.** Rio de Janeiro: Leal Livraria, 2007.

Franco, D. P. **Jesus e vida.** Rio de Janeiro: Leal Livraria, 2018.

Franco, D. P. **Leis morais da vida.** Rio de Janeiro: Leal Livraria, 2024.

Franco, D. P. **O homem integral.** Rio de Janeiro: Leal Livraria, 2016.

Harari, Y. N. **Sapiens: Uma breve história da humanidade.** Porto Alegre: L&PM, 2015.

Joy, M. **Por que amamos cães, comemos porcos e vestimos vacas.** São Paulo: Cultrix, 2014.

Kardec, A. **A Gênese: os milagres e as predições segundo o espiritismo.** Rio de Janeiro: FEB, 2013.

Kardec, A. **O Evangelho segundo o Espiritismo.** Araras, SP: IDE, 2002.

- Kardec, A. **O livro dos espíritos**. Brasília, DF: FEB, 2007.
- Kardec, A. **O livro dos médiuns**. Brasília, DF: FEB, 2007.
- Maes, H. **Fisiologia da Alma**. Limeira, SP: Editora do Conhecimento, 2020.
- McGowan, A. B. **Ascetic Eucharists: Food and Drink in Early Christian Ritual Meals**. Oxford: Oxford University Press, 1999.
- Prada, I. L. S. **A questão espiritual dos animais**. Fortaleza, CE: CE Editora, 2024.
- SANDEL, M. J. **Justiça: o que é fazer a coisa certa**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2016.
- VIEIRA, W. **Conduta espírita**. Brasília, DF: Federação Espírita Brasileira, 2013.
- WHITE, E. G. **Conselhos sobre o regime alimentar**. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2024.
- XAVIER, F. C. **Cartas e crônicas**. Brasília, DF: Federação Espírita Brasileira, 2017.
- XAVIER, F. C. **Cartilha da natureza**. Brasília, DF: Federação Espírita Brasileira, 2022.
- XAVIER, F. C. **Contos e apólogos**. Brasília, DF: Federação Espírita Brasileira, 2013.
- XAVIER, F. C. **Há dois mil anos**. Brasília, DF: Federação Espírita Brasileira, 2019.
- XAVIER, F. C. **Mecanismos da mediunidade**. Brasília, DF: Federação Espírita Brasileira, 2019.
- XAVIER, F. C. **Missionários da luz**. Brasília, DF: Federação Espírita Brasileira, 2019.
- XAVIER, F. C. **No mundo maior**. Brasília, DF: Federação Espírita Brasileira, 2019.
- XAVIER, F. C. **Nosso Lar**. Brasília, DF: Federação Espírita Brasileira, 2019.
- XAVIER, F. C. **O consolador**. Brasília, DF: Federação Espírita Brasileira, 2021.

XAVIER, F. C. *O pão nosso*. Brasília, DF: Federação Espírita Brasileira, 2019.

XAVIER, F. C. *Os dois maiores amores*. São Paulo, SP: Grupo Espírita Emmanuel, 2019.

XAVIER, F. C. *Paulo e Estêvão*. Brasília, DF: Federação Espírita Brasileira, 2019.

XAVIER, F. C. *Pontos e contos*. Brasília, DF: Federação Espírita Brasileira, 2021.

XAVIER, F. C. *Revelação*. São Paulo, SP: Grupo Espírita Emmanuel, 2015.

Referências de sites

A PAZ NO PRATO. Disponível em: <https://www.instagram.com/apaznoprato>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

ABOLIÇÃO DA CRUELDADE EQUESTRE. Disponível em: <https://crueldade.equestre.wordpress.com>. Acesso em 23 de setembro de 2025.

AMNH. DNA: Comparing Humans and Chimps. Disponível em: <https://www.amnh.org/exhibitions/permanent/human-origins/understanding-our-past/dna-comparing-humans-and-chimps>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

ANDA. O número de animais mortos para o consumo aumenta a cada ano no mundo. Disponível em: <https://anda.jor.br/o-numero-de-animais-mortos-para-o-consumo-aumenta-a-cada-ano-no-mundo>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

ANDREOTTI, R. E NICODEMO, M. L. F. Uso de antimicrobianos na produção de bovinos e desenvolvimento da resistência. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/320735/uso-de-antimicrobianos-na-producao-de-bovinos-e-desenvolvimento-da-resistencia>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

ANIMAIS, ESPIRITISMO E CIÊNCIA. Disponível em: <https://www.youtube.com/@animaisespiritismoeciencia3737>. Acesso em: 14 out. 2025.

ANVISA. Antibióticos: uso indiscriminado deve ser controlado. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2018/antibioticos-uso-indiscriminado-deve-ser-controlado>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

ARANTES, B. MOVE. Artigo #06: “A carne alimenta a carne”. Disponível em: <https://eticaanimalespirita.org/2020/02/13/a-carne-alimenta-a-carne/>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

ARANTES, B. MOVE. Artigo #23: Ética da Generosidade. Disponível em: <https://eticaanimalespirita.org/2020/07/31/etica-da-generosidade/>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

BARONI, A. Pecuária traz risco crescente de contaminação do solo, alerta agência da ONU. Disponível em: <https://mercyforanimals.org.br/blog/contaminacao-solo-pecuaria-onu/>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

CASON, M. MOVE. Artigo #12: O impacto social da produção da carne. Disponível em: <https://eticaanimalespirita.org/2020/03/23/o-impacto-social-da-producao-da-carne/>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

CATHOPEDIA. Fratelli di Gesù. Disponível em: https://it.cathopedia.org/wiki/Fratelli_di_Gesù. Acesso em 31 de agosto de 2025.

CELANO, T. Primeira vida de São Francisco. Disponível em: <https://virgemimaculada.wordpress.com/wp-content/uploads/2010/12/vida-sc3a3o-francisco.pdf>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

CHALLENGE 22. Disponível em: <https://challenge22.com/>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

CHAVES, F. Estudo de Harvard com 130 mil pessoas confirma que a alimentação vegana é a mais saudável. Disponível em: <https://www.vista-se.com.br/estudo-de-harvard-com-130-mil-pessoas-confirma-que-a-alimentacao-vegana-como-mais-saudavel/>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

CHRISTSPIRACY. Disponível em: <https://christspiracy.com/>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

CLEMENTE. Homilies. Disponível em: [http://www.documentacatholicaomnia.eu/03d/0050-0150,_Pseudo_Clemens,_Homilies_\[Schaff\],_EN.pdf](http://www.documentacatholicaomnia.eu/03d/0050-0150,_Pseudo_Clemens,_Homilies_[Schaff],_EN.pdf). Acesso em 31 de agosto de 2025.

CLEMENTE. Recognitions. Disponível em: [http://www.documentacatholicaomnia.eu/03d/0050-0150,_Pseudo_Clemens,_Recognitions_\[Schaff\],_EN.pdf](http://www.documentacatholicaomnia.eu/03d/0050-0150,_Pseudo_Clemens,_Recognitions_[Schaff],_EN.pdf). Acesso em 31 de agosto de 2025.

COWSPIRACY. The facts. Disponível em: <https://www.cowspiracy.com/facts>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

CRISTO, S. A armadilha do vegetarianismo. Disponível em: <https://www.revistaadventista.com.br/silmar-cristo/bem-estar/bem-estar/>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

DESAFIO 21 DIAS SEM CARNE. Disponível em: <https://desafio21diassemcarne.com.br/>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

ESPÍRITO DA VEGANIDADE. O menino BOB e o porquinho 303. Disponível em: <https://youtu.be/YvV74znZ5Pk?si=KhWO6v-vDas4f1bzG>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

FALA. Disponível em: https://www.instagram.com/fala_libertacaoanimal/. Acesso em 31 de agosto de 2025.

FEA. O que é economia? Disponível em: <https://www.fea.usp.br/economia/graduacao/o-que-e-economia>. Acesso em 24 de setembro de 2025.

FEDERAÇÃO ASSEAMA. #004 - Afinal, existe alma grupo ou não? Disponível em: <https://youtu.be/BshwK1MK6i4?si=KyA-0cwINvPpeX1oJ>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

FEDERAÇÃO ASSEAMA. #085 - Os gigantes do céu. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=IDjIvsRqUMg&list=PLeTF2TilFVq5En298BdxSV24cBQHFKVRU&index=1>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

FIGUEROA, A. J. J-WAFS Newsletter Highlight: How much water did you eat today? Disponível em: <https://jwafs.mit.edu/news/2018/j-wafs-newsletter-highlight-how-much-water-did-you-eat-today>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

GALINARI, G. Brasil possui 28 milhões de hectares de pastagens degradadas com potencial para expansão agrícola. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/87076753/brasil-possui-28-milhoes-de-hectares-de-pastagens-degradadas-com-potencial-para-expansao-agricola>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

GELERNTER, C. MOVE. Artigo #27 – A difícil, complexa, porém libertadora renovação dos hábitos. Disponível em: <https://eticaanima-lespirita.org/2020/09/21/artigo-27-a-dificil-complexa-porem-libertadora-renovacao-dos-habitos/>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

GIUSEPPE ARCIMBOLDO. Disponível em: <https://giuseppe-ar-cimbolito.org/>. Acesso em 4 de setembro de 2025.

GNOSIS. The acts of Tomas. Disponível em: <http://www.gnosis.org/library/actthom.htm>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

GONÇALO JR. Você acredita que os animais são irracionais? O cientista Frans de Waal derruba esse mito. Disponível em: <https://neofeed.com.br/blog/home/voce-acredita-que-os-animais-sao-irracionais-o-cientista-frans-de-waal-derruba-esse-mito/>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

GRUPO ASSEAMA. Disponível em: <https://www.asseama.org.br/>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

INSTITUTO LIBIO. A evolução dos direitos dos animais na sociedade. Disponível em: <https://institutolibio.org.br/a-evolucao-dos-direitos-dos-animais-na-sociedade/>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

IPCC. Urgent climate action can secure a liveable future for all. Disponível em: https://ipcc.ch/report/ar6/syr/downloads/press/IPCC_AR6_SYR_PressRelease_en.pdf. Acesso em 24 de setembro de 2025.

JERONIMO. Against Jovinianus (Book I). Disponível em: <https://www.newadvent.org/fathers/30091.htm>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

JOSEFO, F. The life of Flavius Josephus. Disponível em: <https://penelope.uchicago.edu/josephus/autobiog.html>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

KARDEC, A. A pluralidade dos mundos. Disponível em: <https://kardecpedia.com/roteiro-de-estudos/20/revista-espirita-jornal-de-estudos-psicologicos-1858/23/marco>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

KARDEC, A. O planeta Vênus. Disponível em: <https://kardecpedia.com/roteiro-de-estudos/896/revista-espirita-jornal-de-estudos-psicologicos-1862/5140/agosto>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

KARDEC, A. Os restos da idade média. Disponível em: <https://kardec-pedia.com/roteiro-de-estudos/895/revista-espirita-jornal-de-estudos-psicologicos-1861/4927/novembro>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

KARDEC, A. Quadro da vida espírita. Disponível em: <https://kardec-pedia.com/roteiro-de-estudos/893/revista-espirita-jornal-de-estudos-psicologicos-1859/4491/abril>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

LUDOLF. R. MOVE. Artigo #20: Jesus comeu peixe?. Disponível em: <https://eticaanimalespirita.org/2020/04/24/jesus-comeu-peixe/>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

LUDOLF. R. MOVE. Artigo #33 – Os animais não são inferiores: questionando a hierarquia evolutiva espírita. Disponível em: <https://eticaanimalespirita.org/2025/01/26/artigo-33-os-animais-nao-sao-inferiores-questionando-a-hierarquia-evolutiva-espirita/>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

MANSUR. A. A pecuária respondeu por 54% das emissões do Brasil em 2024. Disponível em: <https://exame.com/colunistas/ideias-renovaveis/a-pecuaria-respondeu-por-54-das-emissoes-do-brasil-em-2024/>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

MCTI . Métodos Alternativos reconhecidos pelo CONCEA/ MCTI. Disponível em: <https://www.gov.br/mcti/pt-br/composicao/conselhos/concea/paginas/publicacoes-legislacao-e-guia/metodos-alternativos-reconhecidos-pelo-concea>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Doenças zoonóticas e novas epidemias/pandemias. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/u/uma-so-saude/doencas-zoonoticas>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

MMAMC. Lei que proíbe uso de animais em testes cosméticos é sancionada pelo presidente Lula. Disponível em: <https://www.gov.br/mma/pt-br/noticias/lei-que-proibe-uso-de-animais-em-testes-cosmeticos-e-sancionada-pelo-presidente-lula>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

MOVE. Em defesa da vida animal! Violência não! Volume 1. Disponível em: <http://www.febnet.org.br/portal/wp-content/uploads/2021/05/WEB-Em-Defesa-da-Vida-Animal-13-05-21.pdf>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

MOVE. Em defesa da vida animal! Violência não! Volume 2. Disponível em: <https://www.febnet.org.br/portal/wp-content/uploads/2023/03/WEB-Em-Defesa-da-Vida-Animal-volume-2.pdf>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

MOVE. Evangelização e Mocidade. Disponível em: <https://eticaanimalespirita.org/category/conteudos/evangelizacao-e-mocidade/>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

MOVE. Eventos. Disponível em: <https://eticaanimalespirita.org/category/eventos/>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

MOVE. Lista de Centros Espíritas que tratam animais. Disponível em: <https://eticaanimalespirita.org/2020/03/26/lista-de-centros-espiritas-que-tratam-animais/>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

MOVE. Nosso pedido. Disponível em: <https://eticaanimalespirita.org/2020/08/03/nosso-pedido/>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

NASA. Climate change. Disponível em: <https://science.nasa.gov/climate-change/>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

NETFLIX. Minimalism: A documentary about the important things. Disponível em: <https://www.netflix.com/br/title/80114460>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

NETFLIX. The minimalists: less is now. Disponível em: <https://www.netflix.com/title/81074662>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

ORMOND, J. G. P. Glossário de Termos Usados em Atividades Agropecuárias, Florestais e Ciências Ambientais. Disponível em: <https://www.biblioteca.agptea.org.br/agricultura/agricultura geral/livros/GLOSSARIO DE TERMOS USADOS EM ATIVIDADES AGROPECUARIAS FLORESTAIS E CIENCIAS AMBIENTAIS.pdf>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

OSWALD, J. The cry of nature; or an appeal to mercy and to justice on behalf of the animals. Disponível em: https://archive.org/details/bim_eighteenth-century-the-cry-of-nature-or-a-oswald-john-miscellane_1791/. Acesso em 16 de setembro de 2025.

PEPE, G. MOVE. Artigo #02: Alimentação vegetariana: cuidando do corpo e do espírito. Disponível em: <https://eticaanimalespirita.org/2018/07/20/alimentacao-vegetariana-cuidando-do-corpo-e-do-espirito/>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

PEPE, G. MOVE. Artigo #24: De onde vem a sua comida? Disponível em: <https://eticaanimalespirita.org/2020/08/02/de-onde-vem-a-sua-comida/>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

PONTIFÍCIA COMISSÃO BÍBLICA. A interpretação da Bíblia na Igreja. Disponível em: https://www.vatican.va/roman_curia/congregations/cfaith/pcb_documents/rc_con_cfaith_doc_19930415_interpretazione_po.html. Acesso em 1 de setembro de 2025.

RODRIGUES JR., W. Alma Grupo e o Espiritismo. Disponível em: <https://abc.espiritabatuir.org/alma-grupo-e-o-espiritismo/>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

SBOC. OMS classifica carnes processadas como cancerígenas. Disponível em: <https://www.s boc.org.br/noticias/item/245-oms-classifica-carnes-processadas-como-cancerigenas>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

SEGUNDA SEM CARNE. Disponível em: <https://www.segunda-semcarne.com.br/>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

SILVA, R. A. C. O uso do reiki como terapia complementar no equilíbrio da saúde e bem estar animal. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/32426/1/RDCS13112024%20-%20MV502.pdf>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

SOLIDARIEDADE VEGAN. Disponível em: <https://www.solidariedadevegan.com.br/>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

SOUSA, D. Comer carne sem abater animais pode estar no nosso futuro. Disponível em: <https://istoedinheiro.com.br/comer-carne-sem-abater-animais-pode-estar-no-nosso-futuro>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

SVB. Meio ambiente. Disponível em: <https://svb.org.br/vegetarianismo-e-veganismo/meio-ambiente/>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

SVB. Olimpíada de Paris: atletas mostram que é possível unir alimentação vegana e alto rendimento. Disponível em: <https://svb.org.br/olimpiada-de-paris-atletas-veganos-mostram-que-e-possivel-unir-alimentacao-baseada-em-plantas-e-alto-rendimento/>. Acesso em 24 de setembro de 2025.

SVB. Quero virar veg. Disponível em: <https://sites.svb.org.br/querovirarveg/>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

SVB. Saúde. Disponível em: <https://svb.org.br/vegetarianismo-e-veganismo/saude/>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

TERRÁQUEOS. Disponível em: <https://www.terraqueos.org/>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

VEGANEASY. 30 day challenge signup. Disponível em: <https://www.veganeasy.org/30-day-challenge/30-day-challenge-signup/>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

VEGANISMO E CIÊNCIA. Alimentação vegana exigiria menor uso da terra. Disponível em: <https://veganismoeciencia.com.br/alimentacao-vegana-exigiria-menor-uso-da-terra/>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

VEGANUARY. Disponível em: <https://veganuary.com/>. Acesso em 1 de setembro de 2025.

WATER FOOTPRINT. Disponível em: <https://www.waterfootprint.org/>. Acesso em 31 de agosto de 2025.

WHO. WHO/FAO/OIE joint consultation on emerging zoonotic diseases. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/68899/WHO_CDS_CPE_ZFK_2004.9.pdf. Acesso em 1 de setembro de 2025.

WIKIPEDIA. Irmãos de Jesus. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Irmãos_de_Jesus. Acesso em 31 de agosto de 2025.

SIGLAS

ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária

FALA - Frente de Ações pela Libertação Animal

FEB - Federação Espírita Brasileira

IPCC - Intergovernmental Panel on Climate Change

MOVE - Movimento pela Ética Animal Espírita

OMS - Organização Mundial da Saúde

OMSA - Organização Mundial de Saúde Animal

SBOC - Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica

SVB - Sociedade Vegetariana Brasileira

APÊNDICE A

Silogismo do Jesus vegano

Simplex lógica

Meu primeiro contato com a filosofia dos direitos dos animais foi por meio do livro *Os 100 argumentos mais importantes da filosofia ocidental*, de Michael Bruce e Steven Barbone. Dentro da parte relacionada à ética, há alguns argumentos relacionados com animais. Cada um dos argumentos é apresentado na forma de uma contextualização, seguida por um exercício de silogismo.

O silogismo, criado por Aristóteles, consiste na obtenção de uma conclusão com base na formulação de duas premissas correlacionadas. Se as duas premissas puderem ser aceitas como verdadeiras, a conclusão também será verdadeira.

Neste apêndice, procurei usar essa mesma abordagem para resumir o que observamos durante a leitura deste livro. Se a simplicidade do silogismo me convenceu a pensar de forma diferente, talvez ela possa ser útil a você também.

Não matarás

Como vimos, Jesus pregou uma nova visão do mandamento “não matarás”, incluindo todos os seres da Natureza. Ele

enfrentou os poderosos do templo-matadouro justamente na semana de maior lucratividade, com maior número de animais sendo sacrificados. Sua doutrina falava de amor universal. Falava de caridade para os que estavam em situação vulnerável, como estrangeiros, pobres, doentes, excluídos. Jesus combateu a hipocrisia dos sacerdotes que pregavam o bem, mas ignoravam o sofrimento dos outros.

Não faria nenhum sentido que Jesus trouxesse essa mensagem de amor e paz e, ao mesmo tempo, participasse da violência e crueldade contra os animais.

Resumo das premissas (P) e conclusões (C):

P1: A mensagem de amor de Jesus incluía o tratamento justo para com os animais.

P2: O veganismo defende o tratamento justo para com os animais.

C1=P1+P2: A mensagem de amor de Jesus incluía o veganismo.

P3: Jesus agia de forma coerente com a mensagem que pregava.

C2=C1+P3: Jesus é vegano.

Argumentos de Paulo

Os debates de Paulo com as colunas de Jerusalém também confirmam que Jesus não comia carne. Se Jesus comesse carne, seria o exemplo a ser seguido e os apóstolos de Jerusalém não teriam como argumentar nada em contrário. Como poderiam querer ser mais santos que o Mestre? Só podemos crer que Jesus foi o exemplo de amor e respeito aos animais. E Tiago, os nazarenos e os ebionitas se comportavam segundo o seu exemplo.

Notamos, inclusive, que Paulo em nenhum momento usa o argumento de que Jesus comia carne. Em nenhum momento diz que o Decreto Apostólico é excessivo porque vai além do que Jesus praticava.

Resumo das premissas (P) e conclusões (C):

P1: Se Jesus e o discípulo comem carne, não é possível criticar o discípulo.

P2: Se Jesus não come carne, mas o discípulo come, é possível criticar o discípulo.

C1=P1+P2: O discípulo só pode ser criticado por comer carne se Jesus não comia carne.

P3: O discípulo foi criticado por comer carne.

C2=C1+P3: Jesus não comia carne.

Irmão do Senhor

Como vimos, há muita controvérsia acerca da origem de Tiago. Uma das principais hipóteses é a de que ele era da mesma família de Jesus.

A informação de que Tiago era “santo desde o ventre” de sua mãe, nos leva a crer que ele já praticava um estilo de vida vegano desde criança. As crianças não têm poder de decisão sobre o que comprar, comer, vestir. O estilo de vida de uma criança, principalmente nos primeiros anos de vida, é determinado pelos pais. Portanto, provavelmente, os pais de Tiago também praticavam o mesmo estilo de vida, sem exploração de animais.

Se Tiago era irmão de Jesus, devem ter sido vestidos, alimentados, educados, de forma semelhante. Não teríamos motivo para supor que eles teriam sido criados de forma diferente.

Considerando que Jesus recebeu a mesma criação e, assim como Tiago, viveu conforme essa criação, resta claro que Jesus, assim como Tiago, respeitava os animais a ponto de não comer carne e não usar lã.

Resumo das premissas (P) e conclusões (C):

P1: Tiago era vegano desde o ventre.

P2: Crianças somente são veganas se seus pais as criarem assim.

$C1=P1+P2$: Os pais de Tiago deram uma criação vegana a Tiago.

$P3$: Tiago era irmão de Jesus.

$P4$: Irmãos são criados de forma semelhante por seus pais.

$C2=P3+P4$: Jesus foi criado de forma semelhante a Tiago.

$C3=C1+C2$: Os pais de Tiago e Jesus deram uma criação vegana a ambos.

$P5$: Jesus viveu conforme a criação que recebeu.

$C4=C3+P5$: Jesus é vegano.

A lógica da virtude

Vimos que a atitude ética frente aos animais é citada como uma postura virtuosa em diversas oportunidades. Tiago é visto como um santo, em parte por não comer carne e não usar lã. Os essênios tinham “austeras virtudes” e os nazarenos faziam votos de guardar a “perfeita pureza”, termos associados ao vegetarianismo praticado por eles.

O carnivorismo somente se justifica pela gula e pela normalidade trazida pela cultura equivocada em que vivemos. Qualquer pessoa racional que colocar na balança de um lado a satisfação de comer carne e do outro a crueldade com os animais, verá que não faz sentido o carnivorismo dentro da visão cristã, que nos incentiva à caridade com os mais vulneráveis.

Se consideramos que Jesus é um símbolo de perfeição, um exemplo a ser seguido, não faria sentido pensar que ele não possui alguma virtude.

Suponhamos, por exemplo, que Jesus tivesse o defeito de maledicência, faltasse a ele a virtude da discrição. Com relação a essa virtude faltante, ele não poderia ser nosso exemplo a ser seguido. Jesus deveria observar aquelas pessoas que já possuem essa virtude e procurar seguir o exemplo delas.

Sendo Jesus um espírito de alta ordem, seria totalmente ilógico pensar que falta a ele alguma virtude que nós ter-

ráqueos pudéssemos compreender. Qualquer imperfeição de Jesus deve ser imperceptível para o nosso nível de atraso moral. Ou assumimos que Jesus respeitava os animais, ou temos que considerar que o respeito aos animais não é uma virtude.

Por conclusão lógica, resta mais do que claro que Jesus respeitava os animais e exercia o seu “domínio” (no conceito do Gênesis) de forma correta, não somente sobre eles, mas também sobre nós humanos, que somos seus subordinados.

Resumo das premissas (P) e conclusões (C):

P1: Ser vegano é uma virtude.

P2: Jesus possui todas as virtudes.

C1=P1+P2: Jesus é vegano.

Espírito superior

Vimos exemplos de diversos planetas mais avançados do que a Terra, nos quais espíritos bons vivem uma vida sem exploração de animais. As humanidades desses planetas inclusive tem certo repúdio à crueldade dos matadouros da Terra.

Jesus é considerado pela Doutrina Espírita como um espírito muito avançado, provavelmente da classe “espírito superior” ou “puro espírito” (1a ou 2a classe).

Vimos que a alimentação carnívora tem efeitos nocivos sobre o corpo espiritual (também sobre o corpo físico). Vimos que a carne atrai espíritos que se afinizam com o carnivorismo, abrindo oportunidades para influências espirituais malignas, conhecidas desde a antiguidade pelos ebionitas e confirmadas pelo Espiritismo. Vimos que os matadouros funcionam como usinas das trevas, alimentando as energias dos obsessores. Não faria qualquer sentido um espírito de uma das primeiras classes se associar com essas práticas.

Além disso, vimos que o que move o carnivorismo é justamente a gula, defeito superado pelos espíritos mais avançados. Para a Doutrina Espírita, seria impensável que um

espírito das primeiras classes tratasse qualquer ser da criação com indiferença. Seria impensável que um espírito dessa classe tivesse uma postura hipócrita, dissociando a carne da sua origem, o abate.

Resumo das premissas (P) e conclusões (C):

P1: Espíritos das primeiras classes são veganos.

P2: Jesus é um espírito das primeiras classes.

C1=P1+P2: Jesus é vegano.

APÊNDICE B

Por Olívia Fiore

Introdução

Enquanto eu estava revisando este livro, tive uma conversa muito interessante com a psicóloga Olívia Fiore sobre o ensino e prática do respeito aos animais para crianças e adolescentes. O texto a seguir foi gentilmente elaborado por ela para contribuir com este livro.

Ensino e prática do respeito aos animais

De acordo com a Psicologia Desenvolvimentista, nós, seres humanos, desenvolvemos todas as nossas habilidades de reflexão, resolução de problemas, simbolização, linguagem, compaixão etc. porque temos uma habilidade inata de interagirmos afetivamente uns com os outros. Isso permite, desde o nascimento, que nos liguemos emocionalmente aos nossos cuidadores e ao mundo que nos cerca. E, ao fazermos isto, interagimos e interagindo vamos usando os nossos cuidadores como modelos, imitando gestos, expressões, palavras e, aprendendo, ações, comportamentos e condutas.

Por isso é tão importante que sejamos modelo de valores e princípios realmente cristãos. E Jesus amava a todos, independente da espécie e de que reino pertencia. Sendo assim, se

queremos que nossos filhos sejam verdadeiros espíritas e se balizem pelos ensinamentos de Jesus, precisamos ensiná-los a amar todas as formas de vida. Todavia, isto deve ser feito respeitando o nível de desenvolvimento e compreensão de nossas crianças e jovens, de forma que tudo seja ensinado com afeto, presença e expansão de consciência.

Com as crianças mais novas, de um a três anos, onde elas estão ainda desenvolvendo habilidades como a imitação e a aquisição das regras e convenções ensinadas pela família, podemos mostrar para elas, por meio do exemplo e também com interações afetivas e sociais, que os animais devem ser amados e respeitados como nós. Exemplos de atividades práticas envolvem levá-las ao supermercado com os pais e, na medida em que eles vão colocando no carrinho apenas alimentos que não ferem os animais, os pais podem explicar para as crianças a importância de se amar e respeitar a natureza.

Os pais podem também praticar a adoção responsável de animais para mostrar que eles podem dar uma chance de amor para um bichinho que foi abandonado, já que todos os animais devem ser amparados por nós, além de mostrar para os filhos miniaturas de animais, como vacas, galinhas, pintinhos etc. e brincar de “faz-de-conta” com eles, falando sempre de como eles devem ser cuidados, respeitados e criados livres. Brincar de receitas veganas, com muitas experiências sensoriais, como cheiro, textura, cores etc., darão ótimos momentos de envolvimento afetivo e interações que vão marcar os cérebros e os corações dessas crianças de que é uma delícia brincar com os pais com alimentos saudáveis e que geram amor para todo o planeta!

Já com crianças entre três e cinco anos, podemos repetir essas mesmas brincadeiras, mas, com o desenvolvimento da habilidade denominada Teoria da Mente, podemos inserir novas formas de compreensão para elas. Ainda segundo a perspectiva desenvolvimentista, essa habilidade é caracterizada pela capacidade de sermos e estarmos sensíveis e

perceptíveis às orientações psicológicas das pessoas, como as suas emoções, sentimentos, intenções etc. Sendo assim, podemos inserir atividades em que estas crianças comecem a compreender os pontos de vista diferentes das pessoas e compreender que os animais também têm as suas próprias perspectivas de quererem se sentir amados, cuidados e protegidos. Logo, atividades como fazer rodas de leituras são ótimas e o livro *Os saltimbancos* é excelente para conversar com as crianças sobre o modo como os animais se sentem quando explorados. O livro retrata justamente a exploração de animais como o jumento, a galinha e até de um cachorro e uma gata. Inclusive, ele é musicado e é possível cantar, dançar e brincar como se fôssemos os próprios personagens.

Com as crianças escolares, de seis a 13 anos, podemos aprofundar os temas e o desenvolvimento da habilidade de autoconsciência, ou seja, a capacidade de reconhecermos as nossas ações, os nossos atos, os nossos sentimentos e tudo o que envolve a nossa identidade, ajuda estas crianças a estarem cada vez mais sensíveis à causa animal. Considerando isso, é possível ensinar as crianças a refletirem sobre os próprios comportamentos em relação a todos os animais, levá-las a praticar ações sociais, como ajudar em feiras de adoções, limpar os locais onde ficam animais de santuários e mostrar para elas o quanto animais, como os porcos e as galinhas, são sencientes e sentem tanto quando são amados quanto quando são maltratados.

Já com a adolescência, todas essas habilidades, ainda que em desenvolvimento, estão mais aprimoradas e podemos ampliar ainda mais a consciência desses jovens. Nesta idade, é importante implicá-los nas consequências de suas escolhas, mostrando para eles o impacto da criação de gado na natureza, a exploração de bezerros que são obrigados a desmamar, experimentos com animais para que possamos usar certos cosméticos etc. Importante apenas frisar que cada jovem é único e também deve ser respeitado. Assim, de acordo com cada um deles, é possível selecionar os materiais a serem de-

batidos e mostrados e as consequências que devem ser salientadas, sempre respeitando os valores de Jesus e cuidando de todos com amor e compreensão.

Referência Bibliográfica

BUARQUE, Chico. Os saltimbancos. Ilustrações de Ziraldo. 9. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 2007.

HOBSON, Peter. The cradle of thought: exploring the origins of thinking. London: MacMillan, 2002.

APÊNDICE C

Datas comemorativas

- **14 de março:** Dia dos Animais
- **20 de março:** Dia Mundial Sem Carne
- **22 de março:** Dia Mundial da Água
- **2 de abril:** Dia de Francisco de Paula
- **4 de maio:** Dia Internacional do Respeito às Galinhas e Dia Mundial dos Animais de Rua
- **17 de maio:** Dia das Espécies Ameaçadas
- **5 de junho:** Dia Mundial do Meio Ambiente e da Ecologia
- **17 de julho:** Dia da Proteção às Florestas
- **28 de julho:** Dia Mundial da Conservação da Natureza
- **10 de agosto:** Dia do Protetor de Animais
- **16 de agosto:** Dia Internacional do Animal Abandonado

- **31 de agosto:** Dia Mundial pelo Fim do Especismo
- **5 de setembro:** Dia da Amazônia
- **1 de outubro:** Dia Mundial do Vegetarianismo
- **4 de outubro:** Dia de Francisco de Assis, Dia Mundial dos Animais, Dia da Natureza, Dia da Adoção Animal e Dia do Cão
- **15 de outubro:** Dia do Consumo Consciente
- **18 de outubro:** Dia da Libertação Animal
- **27 de outubro:** Dia da Conscientização pelo Gato Preto
- **1 de novembro:** Dia Mundial do Veganismo
- **5 de novembro:** Dia Mundial Contra a Caça às Baleias
- **1 de dezembro:** Dia Internacional Pare a Captura Acidental
- **10 de dezembro:** Dia Internacional dos Direitos dos Animais

Contato com o autor:
Email: espiritodaveganidade@gmail.com
Redes sociais: [@espiritodaveganidade](#)

Livro composto em Sulfite 75g/m²
Fonte Sabon, corpo 11