

# UM PASSO A FAVOR DOS ANIMAIS

Pesquisas do instituto Gallup mostram que a maioria das pessoas nos EUA pensa que os animais não humanos merecem proteção contra danos e formas de exploração. De acordo com uma outra pesquisa da empresa Harris Interactive, quase três milhões de pessoas naquele país não consomem nenhum produto de origem animal.

A cada dia mais e mais pessoas aprendem por que animais não humanos não devem ser discriminados e decidem fazer algo a esse respeito. A forma como vivemos, incluindo o que escolhemos para comer, pode fazer uma grande diferença para esses animais.

O veganismo é uma atitude e uma forma de viver comprometida em evitar, na medida do possível, causar danos aos animais não humanos. Isso inclui o que fazemos diretamente, como caçar ou pescar. E mais importante (já que afeta muito mais animais), também inclui o que apoiamos como consumidores. Animais sofrem e morrem rotineiramente em fazendas e matadouros. Isso ocorre porque há uma demanda por produtos de origem animal, em especial para a alimentação. O veganismo significa não consumir esses produtos a fim de que os animais não sejam prejudicados para produzi-los.



O veganismo transmite uma mensagem de respeito por todos os seres sencientes. Pessoas veganas enxergam todos os animais sencientes como seres que devemos respeitar, e não como objetos que podemos usar.

## A PREOCUPAÇÃO PELOS ANIMAIS NÃO HUMANOS ESTÁ CRESCENDO RAPIDAMENTE

Há pessoas que pensam que não devemos ter receios em relação a discriminar e explorar animais simplesmente porque eles são menos inteligentes que humanos. Porém, há muitos seres humanos que, devido a ferimentos ou outros problemas, têm capacidades intelectuais muito limitadas. A maioria de nós acha que explorar e discriminar essas pessoas é algo inaceitável e não tem justificativa. Isso nos mostra que inteligência não é o que importa quando se trata de respeitar um ser senciente. Em vez disso, o que importa é simplesmente o fato de que seres sencientes, como os animais não humanos, podem experimentar sofrimento e prazer. O uso de animais não humanos causa grandes danos para os mesmos. Se podemos viver sem colaborar para isso, por que não?

O veganismo está se tornando cada vez mais comum conforme mais pessoas aprendem que podem ajudar a prevenir sofrimento e mortes de animais apenas substituindo alimentos e produtos de origem animal por opções melhores. Além disso, conforme essa atitude for mais divulgada, vai levando a uma redução do especismo - a discriminação contra animais baseada em suas espécies. É realmente justo proteger alguns animais, como cães e gatos, e desconsiderar outros que sofrem tanto quanto cães e gatos sofreriam na mesma situação?

### ALTERNATIVAS ESTÃO AMPLAMENTE DISPONÍVEIS

Mais e mais pessoas estão escolhendo substituir alimentos de origem animal por alternativas saudáveis e saborosas. Com todas as opções disponíveis para nós, está mais fácil do que nunca substituímos produtos de origem animal por produtos de origem vegetal.

Em lojas e supermercados, podemos escolher dentre uma ampla variedade de alimentos de origem vegetal por preços acessíveis, incluindo grão-de-bico, feijões, lentilhas, massas, arroz, cereais, legumes, verduras, frutas, sementes e castanhas. Hambúrgueres e nuggets de soja, cogumelos e diferentes vegetais estão cada vez mais disponíveis em lojas. Leites vegetais feitos a partir de uma variedade de grãos, cereais e sementes, como soja, arroz, aveia e amêndoas também são comuns. Iogurtes, queijos e sorvetes veganos também estão se tornando mais populares.

Você não sabe o que pedir quando sair para comer com familiares, amigas e amigos? Pratos com arroz, massas, saladas, cogumelos e batatas estão disponíveis em quase todos os restaurantes e muitas vezes podem ser facilmente modificados, caso já não sejam veganos. Além disso, restaurantes chineses, tailandeses, árabes, indianos, etíopes e italianos, entre muitos outros, oferecem pratos deliciosos originalmente livres de produtos de origem animal.

Fora dos supermercados e restaurantes, há outros passos ainda mais simples que podemos dar para acabar com a injustiça contra animais. Quando compramos roupas, por exemplo, podemos escolher alternativas para peles, couro, lã e penas. Há muitos materiais diferentes à nossa disposição, como algodão e poliéster. As opções de atividades de lazer que podemos aproveitar e que não envolvem a exploração animal também são muitas. Em vez de caçar, pescar ou ir a espetáculos que envolvam animais, por exemplo, podemos fazer caminhadas, escaladas, ir ao cinema, ao teatro e a circos que não usam animais.



### QUALQUER PESSOA É CAPAZ DE FAZER ISSO

A Academia de Nutrição e Dietética (a maior associação de nutricionistas do mundo) reconheceu que uma dieta vegana é saudável em todos os estágios da vida. Isso também fica demonstrado pelo fato de milhões de pessoas já terem escolhido viver suas vidas sem produtos de origem animal. Todas as pessoas são capazes de fazer isso – você também!

## TOME UMA ATITUDE

Cada vez mais pessoas estão mudando o que comem e contribuindo para acabar com a exploração de animais. Nós podemos nos juntar a elas.

Podemos também inspirar outras pessoas compartilhando as razões para rejeitar a exploração animal e toda discriminação contra animais sencientes. Uma forma fácil de fazer isso é nos seguir nas redes sociais, compartilhar nossas postagens e tweets sobre como ajudar animais e encorajar outras pessoas a fazerem o mesmo.

Visite-nos em:

 [Fb.com/Etica.Animal.Portugues](https://www.facebook.com/Etica.Animal.Portugues)

 [Twitter.com/EticaAnimalPt](https://twitter.com/EticaAnimalPt)



**Ética Animal**