

O ESTATUTO DOS ANIMAIS – NA CIÊNCIA,  
NA ÉTICA E NO DIREITO  
Curso de Verão FDUL / CIDP, 2017

## DEFESA EFECTIVA E EFICAZ DOS ANIMAIS<sup>1</sup>

Elisa Nair Ferreira<sup>2</sup>

Sumário: Introdução. I - Por que devemos defender os animais? II - Mas quais animais? III - A importância do activismo. IV - Comunicação estratégica. Conclusões. Bibliografia recomendada.

*“A única coisa necessária para o triunfo do mal é que as pessoas de bem nada façam.”*

Edmund Burke

### INTRODUÇÃO



Atualmente, são muitas as Causas de Justiça Social que requerem a nossa atenção e intervenção. E isto acontece porque vivemos num mundo globalizado, com uma população a crescer exponencialmente, onde os recursos são escassos, onde a economia suplanta a nossa humanidade, e onde, apesar de todos os esforços, as dificuldades e as injustiças para com os mais vulneráveis são cada vez mais acentuadas.

---

<sup>1</sup> O presente texto tem por base a exposição oral realizada na Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa, no âmbito do Curso de Verão subordinado ao tema “O Estatuto dos Animais, na Ciência, na Ética e no Direito”. Salvaguardadas algumas alterações, nomeadamente a introdução de anotações e indicações bibliográficas, o texto mantém-se fiel à exposição original.

<sup>2</sup> Advogada, activista pelos direitos dos animais, coordenadora da Aliança Animal, representante em Portugal do movimento Activismo Vegano Eficaz.

A lei do mais forte, que hoje vigora a favor das grandes indústrias, é baseada na nossa agressividade natural, e é, por isso, muito difícil de combater. Mas também a união no combate contra essa força nos surge intuitivamente, e nunca o Homem descansou no caminho da busca da paz, e do fim dos desequilíbrios e da injustiça.

As Causas de defesa dos mais vulneráveis têm utilizado desde sempre armas como a religião, a guerrilha, o direito, a educação, a solidariedade, a empatia, o activismo, etc., e todas elas parecem falhar ao não se mostrarem suficientes.

Nós, advogados, a par de outros juristas, de agentes da saúde e religiosos, que buscam maioritariamente a defesa da Justiça, somos dos alvos mais atingidos pela frustração, pela sensação de impotência face aos flagelos do mundo, porque nos grita no sangue a defesa de quem não o sabe ou pode fazer por si.

Então, o que podemos fazer, de facto, para surtir alguma diferença? E por que gastar os nossos recursos a defender os animais? E por que não? Por que haveríamos nós de querer privar criaturas maravilhosas e sencientes de liberdade e prazeres básicos? Não será a Vida para todas as criaturas, e não apenas para os seres humanos?

Este trabalho é, essencialmente, dirigido aos defensores dos direitos dos animais e a quem queira começar a sê-lo, juristas e não juristas, que sintam em si o apelo para reduzir o sofrimento no mundo, que pretendam tornar a sua intervenção mais eficaz.

Para tanto, venho sugerir a figura do cidadão-activista e a figura da defesa ou activismo eficaz e sustentável, porque o desempenho do activismo apresenta problemas sérios, que não são suficientemente tratados.

Porque este trabalho pretende ser de natureza prática, e não filosófica ou histórica, avançarei para a razão de ser da escolha da causa da defesa dos animais e imediatamente para sugestões de ordem prática que todos, sem excepção, enquanto cidadãos-activistas podemos utilizar diariamente, rumo a um

Mundo melhor.

É porque podemos marcar individualmente uma diferença, ter um impacto real na vida dos animais, que a sua defesa pode ser *efectiva*, e poderá ser tanto mais *eficaz* quanto consigamos reduzir o seu sofrimento da forma mais rápida possível. Para isso, sejamos estratégicas, pragmáticos e cordiais.

## I – POR QUE DEVEMOS DEFENDER OS ANIMAIS?

Desde logo porque na sociedade actual é um dever ético aliviar o sofrimento dos mais frágeis, quando assim esteja na nossa disponibilidade. Mas a lista de motivos é vasta e profunda:

1. Porque está inequivocamente na nossa disponibilidade, assim como está os utilizarmos ao serviço dos nossos interesses, ainda que maioritariamente secundários face ao seu interesse primário e fundamental à integridade física e emocional, e à sua própria vida.
2. Porque sabemos que os animais são sencientes, isto é, têm a capacidade de sentir, de estabelecer relações, de experienciar emoções, estados afectivos, tal como nós.
3. Porque, salvas raras excepções (como situações de experimentação científica em animais para estritas situações relacionadas com a nossa saúde, para as quais não haja ainda qualquer alternativa de modelos não animais), para nós não é uma questão de sobrevivência, mas de conforto, de conveniência e de vaidade.
4. Porque para nós humanos, seres racionais e seres morais, diferentemente da realidade de outros animais, utilizar as outras espécies é uma opção, não uma determinação biológica.
5. Porque os animais não têm voz – nem uma linguagem que nós entendamos, nem um lugar no leque das preocupações dos humanos, face ao paradigma dominante do antropocentrismo.

6. Porque sabemos que lhes infligimos um sofrimento tremendo, reduzindo-os a produtos, e sabemos que não há consequências porque estas condutas contra os animais não são criminalizadas, pelo contrário:
7. Porque a sociedade está construída de forma altamente complexa, difícil de questionar e de desmontar, porquanto o consumo de animais se apresenta como a ideologia dominante, logo, invisível, de maneira a que aceitemos estes actos cruéis como normais, naturais e necessários.
8. Porque matamos milhares de milhões de animais, todos os anos, para servirem interesses do homem como o da alimentação, desnecessariamente, uma vez que abundam evidências sérias, históricas, empíricas e científicas, de que a nossa boa saúde não depende do consumo de animais, pelo contrário.
9. Porque temos uma imensidão de soluções e verdadeiras alternativas acessíveis que não derivam dos animais ou da sua exploração.
10. Porque as restantes Causas nunca vão estar resolvidas para só depois pensarmos na dos animais. Quando é que na história da Humanidade não houve fome? Não pode haver uma hierarquia das Causas quando todas provêm do mesmo mal: da ganância humana.
11. Porque somos poucos a fazê-lo – contrariamente às restantes injustiças do mundo, que, por já serem socialmente reconhecidas e repudiadas já beneficiam do apoio e da ajuda de governos, das leis, de instituições nacionais e internacionais, de donativos, etc.
12. Porque o consumo de produtos de origem animal é, actualmente, um atentado à nossa saúde. Para além de estar relacionado com determinadas doenças, acresce-lhe o grave problema da resistência bacteriana provindo da utilização de antibióticos nas explorações agro-pecuárias

e na piscicultura.

13. Porque a indústria pecuária não é sustentável. É responsável por um panorama alarmante de consumo insustentável de água potável, contaminação de aquíferos, deflorestação, e da emissão de gases com efeito de estufa. Está a destruir o nosso planeta.

## II - MAS QUAIS ANIMAIS?

As pessoas são naturalmente sensíveis ao sofrimento dos animais e já não colocam em causa a senciência e consciência dos animais. Por um lado, isso resulta hoje de evidências científicas, como atestado pela Declaração de Cambridge sobre a Consciência Animal, de 7 de Julho de 2012<sup>3</sup>; por outro lado, muitas pessoas partilham hoje as suas vidas com animais que denominamos como “de companhia”, com quem passam horas, momentos de felicidade, de brincadeira e de carinho, a quem tratam se estiverem doentes, por quem sentem compaixão comparável a qualquer outro membro da família.

A nossa compaixão para com os nossos animais de companhia é estendida a alguns outros animais, como por exemplo o Leão Cecil, que teve um nome, que foi visto como um indivíduo, com história e interesses, e não como um mero número nas estatísticas.

Quando questionadas sobre se concordam que exerçamos violência injustificada sobre os animais, as pessoas apressam-se a responder que “não”. De seguida, quando confrontadas

---

<sup>3</sup> Declaração de Cambridge sobre a Consciência Animal, de 07 de Julho de 2012: «A ausência de um neocórtex não parece impedir que um organismo experimente estados afectivos. Evidências convergentes indicam que os animais não humanos têm os substratos neuroanatómicos, neuroquímicos e neurofisiológicos de estados de consciência juntamente com 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».

com a descrição ou com imagens da realidade das indústrias que utilizam animais para nosso consumo e uso, mesmo segundo os métodos designados como “humanos”, em cumprimento de todas as leis, a esmagadora maioria das pessoas fica chocada e recusa que possa fazer parte de um sistema tão violento.

Na nossa cultura Ocidental há já uma grande tradição de leis de bem-estar animal, de criminalização de condutas contra animais, e, mais recentemente, do esclarecimento legal de que os animais são sensíveis e sencientes, pelo que naturalmente não são coisas. Há também o costume de envolvermos os animais no seio familiar, de os amarmos e de cuidarmos bem deles. Mas esta Cultura está a proteger que animais? Melhor, que bem jurídico e que bem social têm estas leis e estes costumes vindo a proteger?

A reflexão sobre este assunto implicaria todo um outro trabalho, pelo que aqui destacaremos a conclusão: nós vamos conferindo tutela aos animais que ou não representam mais uma fonte de rendimento para os humanos, como é o caso de grandes símios, ou aos animais que em cada cultura representam e acrescentam valor à vida dos humanos, como é o caso dos animais que designamos de companhia. Nós não os queremos perder, nós não queremos confrontar-nos com o seu sofrimento, e, pelo contrário, queremos usufruir da magnífica companhia, alegria, entretenimento e vaidade que eles nos conferem.

Assim sendo, aquilo que temos vindo a proteger continuam a ser apenas os interesses humanos, de que só indirectamente alguns animais beneficiam. Os animais não têm sido, portanto, protegidos pelo seu valor intrínseco, pelo respeito que lhes devemos.

Mas por que teremos nós este comportamento esquizofrénico? Porque amamos alguns animais mas continuamos a comer e a utilizar outros, quando sabemos terem o mesmo grau de senciência e de consciência? Seremos assim tão egoístas? Ou poderá haver outra explicação?

Claro que amamos mais os animais de companhia, como

os cães, porque há com eles uma maior proximidade – há uma longa relação de séculos, de domesticação, de troca de serviços e de companheirismo.

Acontece que somos condicionados desde crianças, dependendo da cultura onde nascemos, a escolher alguns animais para nos servirem em casa, outros no trabalho, e outros nos pratos, consoante as nossas conveniências. Por isso, por mais saborosos que sejam os animais que nós determinamos que não são para comer, a nossa reacção perante o seu consumo vai sempre ser de repugnância e de horror.

Falamos, pois, de um produto cultural. Afinal, cães, porcos e vacas são iguais, disputando actualmente o *ranking* de quem terá mais capacidade e de quem fará mais habilidades. A única diferença está na nossa percepção.

A boa notícia é que este comportamento tem vindo a ser objecto de análise e de estudo, para o qual parece afinal haver uma resposta e uma solução. Melanie Joy<sup>4</sup> dedicou a sua carreira de mais de 20 anos a estudar e pesquisar a nossa obsessão por carne e a forma como desenvolvemos grande parte da nossa existência em função dessa obsessão, e a desmontar como ninguém o porquê de comermos carne.

Ela questiona: “Já se perguntou por que achamos normal comer asas de frango, mas não asas de cisne? Hambúrguer feito com carne de vaca, mas não de rato? Ou por que bebemos leite de vaca mas não leite de porca? E já se perguntaram por que é que nunca nos perguntámos?”.

---

<sup>4</sup> Melanie Joy, psicóloga, mestre por Harvard e doutora por Saybrook, professora de psicologia e sociologia na Universidade de Massachusetts, Boston, desde há mais de uma década desenvolve e lecciona cursos de activismo e é especializada em defesa estratégica dos animais, em comunicação eficaz, em dinâmica organizacional e liderança, em psicologia da transformação social, e em activismo sustentável. Foi a oitava galardoada com o Prémio Ahimsa – anteriormente entregue ao Dalai Lama e a Nelson Mandela – pelo seu trabalho sobre a não-violência global. Recebeu também o Prémio Gaiolas Vazias, anteriormente dado a Tom Regan, pela sua contribuição para promover a causa dos direitos dos animais. Co-fundadora e Co-diretora do CEVA, é também fundadora e presidente da Beyond Carnism.

Joy discorre sobre esta temática nova e complexa, traduzida para uma linguagem lógica e acessível, em “*Por que amamos cães, comemos porcos e vestimos vacas?*”<sup>5</sup>, um livro cuja leitura jamais nos permitirá voltar atrás na forma como vemos a utilização dos animais e aquilo que achamos que é a comida.

Notável activista pelos animais, Joy é conhecida especialmente por ter cunhado e promulgado o termo “Carnismo”<sup>6</sup>, a ideologia invisível que condiciona as pessoas a comer animais, e como esta é a narrativa dominante.

Esta ideologia dominante do consumo de animais esconda-se atrás de defesas complexas das quais não nos

---

<sup>5</sup> *Why we Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows: an Introduction to Carnism* (2010), é um livro premiado que explora o que Joy chama de carnismo, o sistema de crença invisível que nos condiciona a comer certos animais quando nunca sonhamos em comer outros. O carnismo, explica Joy, é a raiz de enorme sofrimento animal e de injustiça global, e isso faz-nos agir contra os nossos interesses e contra os interesses dos outros sem perceber plenamente o que estamos a fazer. Tornarmo-nos conscientes do que é o carnismo e de como funciona é vital para o *empowerment* pessoal e para a transformação social, pois permite-nos fazer as nossas escolhas livremente – porque sem consciência não há escolha livre.

<sup>6</sup> Para compreendermos a narrativa dominante de consumo de animais, precisamos de compreender a ideologia que gera as suas várias “histórias”. A maior parte das pessoas, tanto veganas como não-veganos, ainda acredita que não há uma ideologia da cultura dominante de consumo de animais. Tendemos a presumir que só os veganos (e os vegetarianos) levam as suas crenças para a mesa de jantar. Mas se comer animais não é uma necessidade para a sobrevivência, então é uma escolha – e as escolhas provêm sempre de crenças. O carnismo é a ideologia invisível que condiciona as pessoas a comer animais. O carnismo é a ideologia *dominante*: é invisível e está entretido na própria estrutura da sociedade, construindo normas, leis, crenças, comportamentos, etc., e tornando-se interiorizado, moldando a própria forma como pensamos e sentimos acerca do consumo de animais. Por outras palavras, olhamos para o mundo, como sociedade e como indivíduos, através da lente do carnismo. O carnismo também é uma ideologia *opressiva*: o consumo de animais está organizado à volta de um grupo poderoso e socialmente privilegiado (humanos) que usa outro grupo (animais de pecuária) para os seus próprios fins. Resumindo: o carnismo é um *sistema de opressão*. Contudo, a maior parte das pessoas que participam no carnismo – que comem animais – manifesta preocupação para com eles e não quer que eles sofram. Assim, o carnismo, tal como outras ideologias opressivas, utiliza um conjunto de mecanismos de defesa sociais e psicológicos para habilitar as pessoas a participar em práticas desumanas sem compreenderem completamente o que estão a fazer. Resumindo, o carnismo ensina-nos como não pensar e como não sentir quando se trata de comer animais.



apercebemos. Há dois tipos de defesas carnistas, a primária e a secundária, e todas as defesas existem para distorcer a realidade, para promover a ficção como um facto<sup>7</sup>. É claro que há um modo muito mais simples de descrever as ficções promulgadas pela cultura dominante: propaganda.

A *negação* é a principal defesa do carnismo; se, em primeiro lugar, negamos que há um problema, então, não temos de fazer nada em relação a isso.

Outra defesa carnista é a *justificação*. A justificação conta muitas histórias, muitos mitos que caem perante os “3N da Justificação”: comer animais é Normal, Natural e Necessário.

Ora, *Normal*, afinal, é aquilo que a maioria faz, e que, por isso, se apresenta como pacífico. Tudo o que é diferente soa a ameaçador dessa paz instalada pela normalidade, que nos

---

<sup>7</sup> Em geral, as defesas primárias são “pró-carnismo”, existem para *validar o carnismo*. As histórias que contam são que “comer animais é a coisa certa”, que, por exemplo, “o leite faz bem”. Por outro lado, as defesas secundárias são “anti-veganismo”; existem para *invalidar o veganismo*. As histórias que elas contam são que “não comer animais é a coisa errada”, que, por exemplo, a proteína vegetal é inferior à proteína animal. As defesas primárias distorcem a verdade sobre os animais de pecuária (os porcos são estúpidos, preguiçosos e sujos), e os proponentes do carnismo (“as pessoas precisam de comer animais”) e as defesas secundárias distorcem a verdade sobre veganos e veganismo (“os veganos não são saudáveis”). A negação é em grande parte expressa através da *invisibilidade*, e é a principal forma pela qual o carnismo permanece invisível e continua anónimo. Se não o nomearmos, nem sequer podemos pensar nele ou questioná-lo; portanto, comer animais parece ser um dado adquirido, mais do que uma escolha. E é claro que as vítimas do sistema são mantidas longe da vista e, por isso, longe da consciência pública. As histórias que a negação primária conta são que “não há um sistema de crenças” e que “não há problema”. Outra defesa carnista é a *justificação*. A justificação conta muitas histórias, muitos mitos que caem perante os 3N da Justificação: “comer animais é *Normal, Natural e Necessário*”. Não surpreendentemente, estes mesmos mitos têm sido usados para justificar práticas opressivas através da história humana, da escravatura à supremacia heterossexual. Finalmente, o carnismo usa um conjunto de defesas que distorcem as nossas percepções dos animais de pecuária e da sua carne e excreções. Deste modo, vemos os animais de pecuária como *objectos* (“frangos são mercadoria”) e *abstracções* (“um porco é um porco e todos os porcos são iguais”), e colocamos os animais em *categorias* rígidas nas nossas mentes para podermos guardar sentimentos muito diferentes e implementar comportamentos muito diferentes relativamente a espécies diferentes (“os cães são amigos e família; as vacas são comida”).

permite sentir que vivemos conformes, que somos bem aceites pelos nossos pares. Essa busca de segurança é compreensível, mas não justifica de todo como moral a decisão de submetermos os animais a tantas atrocidades.

Ser *Natural* também não é de todo uma justificação moralmente aceitável na sociedade actual. Afastamo-nos de tal forma da natureza que rejeitamos e censuramos a nossa animalidade, os nossos instintos e comportamentos naturais, de cariz violento, de cariz sexual, etc., e camuflamos tudo o que nos resta deles. Todavia, não há nada de natural, e tudo há de artificial, no abuso que a sociedade actual faz das restantes espécies: encurralamos os animais em fábricas que construímos longe da vista e servimos partes dos seus corpos bem embaladas em celofane nos supermercados. Este argumento também não vinga.

Por fim, alguns ainda tentam apelar desesperadamente ao argumento de que comer animais é *Necessário*. Pelo menos assim o fazem as indústrias. Gastam-se fortunas em publicidade e *marketing* para nos tentar convencer dessa narrativa conveniente, mas falsa. E gastam-se fortunas ainda maiores a patrocinar estudos, instituições, organizações e governos para que todos continuem a compactuar com este mito.

Não é, pois, porque o nosso corpo, enquanto omnívoro, tem a capacidade de digerir carne que somos obrigados a ingeri-la. Com certeza, conseguiremos também digerir perfeitamente carne humana, e não há-de ser por essa possibilidade existir que iremos defender o canibalismo como prática necessária.

Além do mais, se não bastassem como evidentes as culturas orientais milenares que praticam o vegetarianismo, e os vegetarianos actualmente vivos e saudáveis que desde há décadas convivem connosco, temos ainda a comunidade científica a atestar os benefícios do vegetarianismo. A Direcção-Geral de Saúde portuguesa publicou em 2015 o guia “*Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável*”<sup>8</sup>, onde atesta que

---

<sup>8</sup> «Os padrões alimentares que integram total ou quase totalmente, produtos de

uma alimentação exclusivamente vegetariana, quando bem planeada, pode preencher todas as necessidades nutricionais de um ser humano e pode ser adaptada a todas as fases do ciclo de vida.

Com a população global a crescer de forma imparável e os recursos a decrescerem de forma assustadora, o vegetarianismo é considerado por muitos como a solução para os mais graves problemas da humanidade, e irá influenciar grandemente o futuro das gerações vindouras.

Ter consciência de todas estas realidades facilita a conclusão de que comer animais é absolutamente opcional. De todo o sofrimento causado no mundo, a humanos, a animais de companhia, a animais aprisionados para espectáculos, na experimentação científica, não há em número algo superior às dezenas de milhares de milhões de seres sencientes, cada um com um mundo complexo de sensações e emoções, que vivem e morrem horrivelmente numa linha de produção industrial, para virem até ao nosso prato.

Portanto, para quem pretenda marcar uma verdadeira diferença na vida dos animais, para quem pretenda ter um impacto real, de forma absolutamente directa e controlável por si, isto é, para quem pretenda uma defesa efectiva dos animais, tem a oportunidade de o fazer todos os dias, retirando os animais do seu prato.

Quais animais não devemos defender?

### III - A IMPORTÂNCIA DO ACTIVISMO

---

*origem vegetal, parecem ser conhecidos e seguidos desde, pelo menos, a Antiguidade Clássica, essencialmente por razões de âmbito filosófico e religioso, mas também de saúde. Nas últimas décadas, com o aumento do conhecimento nas ciências da nutrição e do ambiente, tem aumentado a evidência científica a favor da maior presença de produtos de origem vegetal na nossa alimentação. As populações com consumos elevados ou exclusivos de produtos de origem vegetal parecem ter menor probabilidade de contraírem doenças crónicas, como doença cardiovascular, certos tipos de cancro, diabetes e obesidade. » – cfr. Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável, da Direcção-Geral de Saúde, pág. 6.*

Quantas vezes pensamos: “se todos fizessem a sua parte, seria bem mais fácil!” Mas sabemos que essa idealização não corresponde à realidade. Nós somos naturalmente conformistas: entregamo-nos ao nosso bem-estar, a prioridades que nos são inculcadas pelo *marketing*; procuramos o máximo de distância de situações desconfortáveis como a pobreza, a miséria, as doenças, a guerra, e claro, do inferno que causamos com os nossos hábitos aos animais. E isto é compreensível. Mas não é razoável. Fechar os olhos para não ver o sofrimento alheio é negarmos a nós mesmos a possibilidade de sermos humanos plenos.

Todos os que se importam com os animais, ainda que não tenham dado todos os passos para livremente se poderem preocupar com todos, acabam por lhes dar voz, por exemplo, falando com os colegas de trabalho, com os vizinhos, denunciando situações de maus-tratos e abandono, adoptando e acolhendo animais, fazendo donativos, assinando petições, fazendo partilhas importantes nas redes sociais, aprendendo mais sobre o assunto em palestras, conferências, cursos, através da leitura, etc., portanto, de certo modo, todos os que se importam com os animais são já activistas. E com estas simples acções já conseguem diminuir o sofrimento dos animais.

Depois, se da decisão individual de defender os animais, e de deixarmos de os comer, resulta a poupança de milhares de animais, que consumiríamos ao longo da nossa restante vida, quantos animais mais poderemos salvar ao ajudar outras pessoas a tomar consciência de que tem essa opção, conduzindo-as ao vegetarianismo?

É nisso que consiste o Activismo.

É fundamental e urgente mobilizarmo-nos pelos animais. Porque somos poucos a fazê-lo. Porque somos particulares, e algumas organizações sustentadas por particulares, com poucos recursos. Enquanto do lado da exploração dos animais temos gigantes com poder e com dinheiro, com capacidade de influenciar governos, mercados, agências de notícias, canais televisivos, etc.

Podemos tornar-nos assumidamente activistas, aprendendo mais sobre a problemática da exploração animal para depois sensibilizarmos a sociedade à nossa volta. Podemos fazê-lo de forma individual ou juntarmo-nos a uma organização, ou várias, de defesa dos animais, para unir esforços e recursos na prossecução dos nossos objectivos.

As organizações tradicionais desempenham dois papéis fundamentais: primeiro, voltam-se para a sociedade apresentando informação que se encontra oculta, através de panfletos, publicações *online*, organização de protestos e marchas, etc., e, depois, voltam-se para si mesmas, servindo de “bateria” emocional, onde cada membro poderá encontrar algum conforto, algum reconhecimento do seu esforço e da sua verdade, que o mundo teima em não ouvir.

Actualmente, pelo mundo fora, esta realidade já está a mudar: as organizações fazem um verdadeiro trabalho com a sociedade, e não contra a sociedade, são financiadas por mecenas extraordinários como Bill Gates, e por figuras públicas como o Moby. São cada vez mais as figuras públicas a emprestar a sua cara e o seu nome a esta causa, que se tem vindo a tornar mais nobre, mais reconhecida e mais institucional. Está agora a sair das ruas para as instituições, para ser tratada da forma digna que merece!

Em Portugal, ainda identificamos o activismo com alguém de *t-shirt* e cartaz ou megafone empunhado pelas ruas, à margem da sociedade, irritado com ela! E se este é o ideal que inspira alguns, está longe de o ser para a maioria das pessoas, que pretende ter uma vida mais pacata, mais normal, mais bem inserida na sociedade. E é ao considerar as características naturais da maioria da população que vimos sugerir a figura do Cidadão-Activista.

Não é preciso ter-se um determinado perfil, um determinado aspecto, um determinado ideal político. A causa da defesa dos animais não deve ser refém de nenhum grupo da sociedade.

A nenhum animal faz diferença a motivação de quem deixa de os comer. E porque a utilização de animais é transversal a todos, também assim deverá ser a sua defesa.

O Cidadão-Activista pode ser qualquer um de nós. É aquele que sendo um cidadão exemplar, inspira aqueles à sua volta, ao invés de os hostilizar!

Cada um de nós, no seu dia-a-dia, com o seu carrinho do supermercado, com o bolo que leva para o trabalho, com o jantar que oferece aos amigos, com o que sabe fazer melhor na sua profissão, e com o seu melhor sorriso, pode obter resultados fabulosos para os animais. E isto acontece porque quando alguém é feliz e útil torna-se inspirador e atraente, e são estas as características que têm faltado aos defensores da causa animal.

Mas isso tem uma explicação. Muitas vezes, esses activistas descobriram recentemente sobre o nível de sofrimento dos animais, o horror de que muitos foram protegidos por tantos anos. Talvez eles sintam que seja errado ser feliz enquanto houver tanto sofrimento. Essa é uma resposta bastante natural e justa para as tragédias do mundo, excepto que, novamente, uma atitude positiva e uma atitude feliz fará de nós defensores mais efectivos.

Muitas vezes, a discussão dos direitos dos animais e do vegetarianismo, principalmente nas redes sociais, mostra essa raiva. Quando as racionalizações pró-carne são postadas por pessoas que comem carne, muitas vezes em prosa irritada e depreciativa, as forças pró-animais respondem da mesma forma - menosprezando e julgando. Se exatamente os mesmos pontos fossem feitos de forma positiva e afirmativa, estes não iriam alienar os leitores e poderiam até conquistar os adversários.

Quando algumas pessoas tomam consciência das vastas crueldades do agronegócio moderno, muitas vezes reagem com grande paixão. Alguns activistas da Causa animal insistem, "Libertação animal por qualquer meio necessário!" e dizem: "Estou disposto a fazer qualquer coisa pelos animais!"

Matt Ball e Bruce Friedrich, no seu livro “*The Animal Activist's Handbook: Maximizing Our Positive Impact in Today's World*” sugerem aos activistas que, então, se coloquem as seguintes questões:

- Estamos dispostos a desistir - ou seja, a reorientar - a nossa raiva?
- Estamos dispostos a direccionar a nossa paixão, em vez de ser ela a manda em nós?
- Estamos dispostos a colocar as necessidades dos que sofrem antes dos nossos próprios desejos?
- Estamos dispostos a fazer o duro trabalho de ser eficaz, ao invés de apenas ser activo?
- Estamos dispostos a fazer o trabalho necessário, em vez de passar imenso tempo a falar ou a tentar mudar outros activistas?
- Estamos dispostos a aceitar mudanças lentas em vez de nenhuma mudança?

Se mantivermos os nossos objectivos bem claros vamos, com certeza, responder de forma adequada a estas questões. E o que é que nós pretendemos?

Minimizar o sofrimento; Minimizar a injustiça; Minimizar o número de mortes.

E como conseguir esse resultado?

Existe um movimento novo no mundo do Activismo, o movimento do Activismo vegano eficaz, o Activismo dos pragmáticos, que vem a ser construído há décadas, e que veio para ficar, mas que há décadas vem a ser boicotado pelo movimento do Activismo dogmático, de cariz emocional e abolicionista impaciente. Este último formato, apesar das melhores intenções, veio a revelar-se desajustado da realidade, e, acima de tudo, muito pouco atraente para o seu público-alvo – a sociedade.

Do panorama actual do activismo, selecionei para a elaboração desta apresentação alguns dos autores de maior relevo no movimento, e em que cujos trabalhos se baseia.

Matt Ball e Bruce Friedrich foram alguns dos percursores do movimento. Foram dos primeiros a reconhecer publicamente, e declarar no seu livro, a importância do optimismo e da

simpatia e de manter a compostura e ser respeitoso.<sup>9</sup>

A par de Melanie Joy, que revolucionou o activismo também ao sugerir que o façamos mas de forma sustentável, identificando os seus problemas e avançando soluções, que abordaremos mais à frente, surge Tobias Leenaert,<sup>10</sup> autor do blog *The Vegan Strategist*.

Este autor escreve, sobretudo, para uma audiência de

---

<sup>9</sup> “Não se trata da manipulação dos outros; é mais sobre boas maneiras básicas - coisas que nos podem vir à mente quando estamos a lidar com outros que não vêem o mundo da mesma maneira que nós. Nós devemos aos que estão em sofrimento sermos tão eficazes no nosso trabalho de activistas quanto os melhores vendedores no seu trabalho. Devemos ser optimistas, enérgicos e positivos na nossa atitude. É difícil não estar triste ou irritado com a quantidade de sofrimento brutal que há no mundo. Mas a nossa questão não deve ser: "O que é justificado?" ou "O que é uma resposta adequada aos factos?" Em vez disso, a questão que devemos fazer em todas as situações é: "O que será mais eficaz para ajudar aqueles que estão a sofrer?" Por exemplo, perguntamos: "Como é que uma galinha numa gaiola de bateria ou um porco em grades quer que eu me comporte?" A depressão e a raiva, por mais compreensíveis que sejam, não serão tão eficazes para abrir os corações e as mentes das pessoas como uma atitude de bom humor. Pensemos nas pessoas mais influentes: são as que sorriem e se mantêm animadas. Devemos sempre tentar manter uma atitude não defensiva e não-antagónica. Se o nosso objectivo é criar mudanças, ao invés de expressar a nossa raiva pessoal, é muito mais eficaz dirigirmo-nos a todos com compaixão e envolvê-los de forma positiva e não negativa. Se gritarmos a alguém que faz uma pergunta profunda, provavelmente não vamos ganhar essa pessoa. É provável que essa pessoa conte aos outros sobre a interacção, em que o agressor da história somos nós, um activista desagradável e irritado. Mais importante, ainda, alienaremos também os restantes que ouçam ou leiam aquela conversa. Se alguém for claramente antagónico, podemos dizer: "Estou a ouvir o que está a dizer", "Lamento que sintas as coisas dessa forma" ou "Gostaria de falar sobre isso?" Se reagirmos dessa maneira, estaremos a dar uma oportunidade ao outro para voltar ao seu melhor lado. Mesmo que a maioria dessas pessoas não altere a sua visão ou aumente o seu antagonismo, comportarmo-nos dessa maneira só pode ajudar. Matt Ball e Bruce Friedrich (2009), em *The Animal Activist's Handbook – Maximizing Our Positive Impact in Today's World*.

<sup>10</sup> Tobias Leenaert é orador, formador e estrategista de longa data, co-fundador da organização belga EVA (Ethical Vegetarian Alternative), a primeira organização vegetariana / vegana do mundo a receber financiamento estrutural de seu governo. Sob a sua gestão, a EVA lançou uma campanha bem-sucedida que terminou com a cidade de Ghent tornando-se a primeira cidade do mundo a apoiar oficialmente um dia vegetariano semanal. Recentemente, Tobias deixou a sua posição na EVA para trabalhar mais plenamente como palestrante, escritor e como consultor para defensores e organizações veganas. É co-fundador, com Melanie Joy, do Centro para uma Advocacia Vegana Eficaz (CEVA).



activistas veganos e dos direitos dos animais, apresentando estratégias e formas de comunicação de natureza amigável e pragmática, e, recentemente, escreveu o livro mais irreverente e desassossegante entre activistas sobre estratégia vegana “*How to Create a Vegan World – a pragmatic approach.*”<sup>11</sup>

Falamos de comunicação estratégica! Passemos, pois, à parte mais prática do trabalho, algumas conclusões para uma defesa eficaz dos animais.

#### IV - COMUNICAÇÃO ESTRATÉGICA

Utilizar a comunicação de forma estratégica não significa manipular as pessoas. Não significa fingir. Bem pelo contrário. Se as pessoas se apercebem dessa tentativa, encararão a abordagem como falta de respeito, o que acarreta o insucesso da mensagem.

Portanto, não aprender alguns truques de comunicação: temos também de acreditar na nossa mensagem, e também temos de acreditar nas pessoas. Temos de lhes dar genuinamente a oportunidade de considerarem os assuntos, com o seu ritmo.

Acima de tudo, temos de estar bem para sermos capazes de avaliar a realidade de forma racional para interagirmos de facto, para entendermos e ajudarmos as pessoas.

Avaliemos a realidade: gostaríamos que toda a gente se tornasse vegana, contudo apenas uma ínfima parte da população

---

<sup>11</sup> Tobias Leenaert (2017), *How to Create a Vegan World: A Pragmatic Approach*, Lantern Books, com um prefácio de Peter Singer, autor de *Libertação Animal*. Neste livro estimulante, Tobias Leenaert abandona caminhos já bastante trilhados da defesa dos animais e traz um novo olhar sobre as estratégias, objectivos e comunicação do movimento vegano e dos direitos dos animais. Ele argumenta que, tendo em conta a situação actual, com sociedades inteiras dependentes do uso de animais, nós precisamos de uma abordagem bastante pragmática. Leenaert vai para além das óbvias razões pelas quais o mundo se deve tornar vegano, fornecendo conhecimentos enriquecedores sobre como progredir eficazmente nessa direcção, baseando-se na investigação acerca da mudança de comportamento bem-sucedida, assim como na sua vasta experiência.

o faz. Não adianta queixarmo-nos ou afirmarmos que todos os que não se tornam veganos são egoístas, não se preocupam, ou são hipócritas.

A maioria das pessoas preocupam-se com os animais e não deseja que sofram. O problema é que não se preocupam o suficiente para estarem dispostas a ter de lidar com demasiados incómodos (ou, o que consideram serem incómodos).

Portanto, para além de termos de aumentar a motivação das pessoas também precisamos de as ajudar, tornando a encosta do veganismo menos íngreme. Tornarmos a encosta menos íngreme significa, por exemplo, criarmos um ambiente que ofereça bastantes alternativas veganas de qualidade – e em que a produção de origem animal seja progressivamente mais difícil – que as pessoas façam um esforço cada vez menor e, assim, precisem de cada vez menos motivação. Quanto mais suave for a encosta, e mais amistoso o ambiente, mais pessoas se tornarão veganas.

Muitos veganos pensam que é triste e deprimente ser necessário tornarmos as coisas muito mais fáceis para que as pessoas façam o que é moralmente correcto. Mas, pensemos nisto: quem já se tornou vegano não o fez única e exclusivamente com base na motivação moral, por mais que pareça que sim! Também nós precisámos de algum apoio e conforto, que estivesse disponível um certo número de alternativas, sem as quais poderíamos não ter conseguido dar todos os passos para o veganismo. Muitos podem achar que só precisaram de ouvir a informação certa ou de terem tido os pensamentos certos, mas isso não é verdade: tornaram-se veganos quando tiveram motivação suficiente para subir a tal encosta.

Claro que será muito mais fácil fazer activismo passando toda a responsabilidade para os outros, dizendo-lhes que são monstros e psicopatas e não termos de fazer nada para as ajudar a mudar.

É compreensível que já seja de si difícil viver numa

cultura carnista, em que se comem animais, onde temos que caminhar no mundo e ver cadáveres em todo o lado a que as outras pessoas chamam de comida e de roupa. Ver as pessoas que nós amamos e com quem convivemos a porem esses cadáveres nas suas bocas como se não houvesse nada de errado. E depois somos apelidados de loucos por acharmos que isso é um comportamento problemático.

Mas se enveredarmos por este caminho emocional que salienta este lado doloroso, ao invés do caminho pragmático, que apresenta soluções, para além de afastarmos as pessoas da causa, ainda corremos o risco de ser vítimas de Perturbação Secundária de Stress Traumático <sup>12</sup>, que é um tipo específico de trauma que afecta imensa gente no movimento dos direitos dos animais.

Para os activistas é quase uma garantia. Isto não quer dizer que sejamos loucos, não quer dizer que vamos desenvolver

---

<sup>12</sup> Perturbação Secundária de Stress Traumático (PSST) afecta quem testemunha a violência. Perturbação de Stress Pós-traumático (PSPT) afecta directamente as vítimas de violência. PSST começa com Stress Traumático Secundário (STS) descurodo. STS é uma resposta normal e natural quando testemunhamos violência. Quando vimos algo horrível, alguém a ser atropelado na estrada, imagens de matadouros ou a prática de vivisseção. A reacção de ficarmos horrorizados de ter pensamentos intrusivos, sentir ansiedade e estarmos alerta, provavelmente distúrbios do sono é completamente normal. STS é normal e saudável. Só se torna um problema quando não é cuidado ou quando não tomamos conta de nós quando temos STS e ele se transforma em PSST. A solução é reconhecer o STS e não o deixar transformar-se em PSST. O PSST é um assassino silencioso de activistas e organizações porque estamos num patamar elevado de risco. Uma das coisas que temos que ter em atenção é que somos mais susceptíveis de sofrer PSST quando temos um sistema imunológico psico-emocional fraco. Enquanto activistas não nos podemos dar ao luxo de ter um sistema imunológico psicológico ou emocional fraco. O trabalho que nós fazemos expõe-nos constantemente a trauma. O nosso sistema imunológico baixa e temos um maior risco de sofrer PSST. STS pode ser prevenido e pode ser revertido e pode levar-nos a ser mais eficazes. Porque o tipo de prática que nos leva à sustentabilidade, força-nos a levar vidas saudáveis. As hipóteses de sofrermos Stress Traumático Secundário aumentam se tivermos recursos limitados, dinheiro por exemplo ou tempo. Aumentam se vivermos numa cultura que glorifica ou ignora a violência. Aumentam se houver falta de apoio social. Os sintomas de que falámos são ao nível Cognitivo, Emocional e Físico. Cognitivo significa que nós pensamos com menos clareza, estamos menos concentrados. Emocional significa que sentimos demais ou quase não sentimos. Físico, a fadiga e outros exemplos que falámos anteriormente.

problemas que não têm solução. Isto apenas quer dizer que somos mais susceptíveis de desenvolver uma resposta traumática como activistas. Por isso precisamos de estar atentos, para que idealmente possamos preveni-la ou tratá-la e fazer com que não se torne pior.

Devemos ter em mente que somos representantes do tipo de movimento que queremos que seja atractivo para os outros. Se as pessoas que estão de fora olham para nós e nos vêem frustrados, zangados, deprimidos, cansados, carentes, não vão querer fazer parte deste movimento.

Grande parte de ser-se vegano precisa de ser estabilidade emocional e comunicar eficaz e respeitosa. Em *Beyond Beliefs*<sup>13</sup>, o novo livro de Melanie Joy, encontramos dissertação e conselhos para reduzir significativamente o conflito e aumentar a conexão em todas as nossas relações – com o parceiro, família, amigos, colegas e até conhecidos. Só assim poderemos praticar um activismo sustentável.

*Activismo sustentável* significa fazermos o que for necessário para nos sustentarmos ou mantermos o nosso activismo pelo tempo que decidirmos que queremos. Esgotamentos e activismo não-sustentável é provavelmente, se não o maior impedimento ou obstáculo ao sucesso do movimento.

---

<sup>13</sup> Melanie Joy (2017), *Beyond Beliefs: A Guide to Improving Relationships and Communication for Vegans, Vegetarians, and Meat Eaters*, Roundtree Press. Este livro expõe como veganos, vegetarianos e consumidores de carne podem sentir que vivem em mundos diferentes e sugere soluções para reduzir significativamente o conflito e aumentar a conexão em todas as nossas relações. Muitos veganos e vegetarianos esforçam-se por se sentir compreendidos e respeitados numa cultura consumidora de carne, na qual algumas das suas preocupações e convicções mais prementes são invisíveis, e onde são frequentemente recebidos na defensiva quando tentam falar no assunto. Eles podem ficar frustrados e esforçam-se para se sentirem conectados com os consumidores de carne. E os consumidores de carne podem-se sentir desconectados dos veganos e dos vegetarianos, cujas convicções eles não compreendem totalmente e cuja frustração se alastra para as suas interacções. As boas notícias são que a perturbação nas relações e na comunicação entre veganos, vegetarianos, e consumidores de carne não é inevitável, e é reversível. Com as ferramentas certas, conexões saudáveis podem ser cultivadas, reparadas e até fortalecidas.

As pessoas mais eficazes são normalmente as pessoas com mais sustentabilidade. Quando temos vidas sustentáveis não nos sentimos tão zangados ou carentes. O risco de esgotamento é menor.

Sustentabilidade é quando aquilo que adquirimos e o que investimos em nós próprios é maior do que ou igual àquilo que damos ou produzimos. Activismo sustentável é quando a nossa resiliência, que é a nossa capacidade de lidar e superar o *stress*, é maior ou igual à nossa resposta ao *stress*.

*Comunicação eficaz é um elemento chave das relações saudáveis.* Por isso, se aprendermos comunicação eficaz isso é uma forma eficaz de melhorar as nossas relações e de as tornar mais fáceis. Quando conseguimos comunicar eficazmente sentimo-nos menos frustrados. Não sentimos que devíamos ter reagido de outra forma ou que as pessoas nos magoaram e nós não soubemos responder. Facilita a nossa vida.

*Não assistamos a imagens de violência.* Se tivermos mesmo de o fazer, devemos fazê-lo cuidadosamente. Ao testemunhar violência, como vídeos de animais em matadouros, ou das peles, porque achamos que de certa forma é uma obrigação moral para com os animais, não estamos a fazer nada para os ajudar. Só nos estamos a prejudicar, a auto infligir sofrimento e a alimentar o ódio pelos humanos que cometem tais atrocidades e pelos que pagam para serem cometidas.

Há algumas pessoas no movimento dos direitos dos animais que continuam a mostrar *imagens gráficas* a outros activistas e ao público em geral. Isso pode funcionar com algumas pessoas, mas com a maioria poderá ser contra-produtivo. Muitas, por serem sensíveis, virarão costas e não quererão mais nada com a causa, porque não querem ser feridas, não se querem confrontar com uma realidade tão horrenda de que teriam de assumir fazer parte, e tendo de rever e alterar a sua vida. Outras, que ficam a assistir, poderão também elas ficar traumatizadas. Não devemos fazer dos outros testemunhas involuntárias. Pelo

menos, deveríamos pedir permissão antes de lhes contarmos ou mostrarmos coisas horríveis.

Depois, *afirmações e comparações agressivas e desprimorosas* não ajudam ninguém a mudar. São verdadeiros ataques dos quais inevitavelmente as pessoas acabam por se defender, Ou fortalecendo na sua mente as desculpas que já utilizava, por não poder aceitar as acusações que lhe recaem, ou respondendo com outro ataque insultuoso – guerrilhas tristes que costumamos presenciar nas redes sociais e que nada abonam a favor da causa animal.

*“Meat is murder”. “Dairy is rape”*. Pouco importa se do ponto de vista moral é verdade. Praticar activismo eficaz é, em vez de cedermos à nossa vontade, de realizarmos os nossos desabafos, questionarmo-nos se a nossa abordagem funciona. Tobias Leenaert insiste particularmente neste aspecto, pois esta deve ser sempre a nossa questão prévia e deve acompanhar-nos diariamente, antes de agirmos ou abrirmos a boca. Este tipo de discurso é acusatório, incriminador e humilhante.

O que nos leva a outra questão bastante importante: o que ganham os animais com as horas que gastamos a agredir o público que queremos mudar, outros veganos de quem discordamos, ou a debater o que é ou não é vegano, quais os “E” dos rótulos dos produtos que poderão ser de origem animal ou vegetal, etc.? E nós, ganhamos alguma coisa? E que imagem damos do veganismo com essas condutas? Visto de fora, parece algo interessante e praticável? Então, muito importante a reter deverá ser a máxima de Leenaert *“O que entra na nossa boca é menos importante do que o que sai dela”*.

*Não sejamos perfeccionistas*. O perfeccionismo é um obstáculo enorme à sustentabilidade. Por vezes, damos demasiada importância ao que comemos. Mas o que nós comemos é apenas uma pequena fatia do impacto que cada um de nós tem nos animais que vão parar aos pratos. Não faz sentido colocarmo-nos numa situação de agonia, nem impor essa agonia aos

restantes, por exemplo, sentindo-nos culpados tanto por dizer que não à avó que fez para nós bolachas que tenham um pequeno vestígio de algo animal, como também se comermos a bolacha. Beneficiamos mais os animais ao cuidarmos melhor de nós do que ao sermos sempre ideologicamente correctos.

*Permitamo-nos não praticar activismo.* Às vezes talvez queiramos apenas ir a uma festa ou estar com amigos ou ser o amigo e não “o vegano”, certo? Por um lado, é importante sermos só pessoas normais e, por outro, não temos de mudar toda a gente nem somos responsáveis por tornar o mundo vegano. É importante participarmos no activismo mas se acreditamos que é a nossa responsabilidade tornar toda a gente com quem contactamos veganas, nós vamos ficar exaustos.

*A superioridade moral é um pensamento destrutivo* da nossa relação com os outros. Coloca-nos sempre em oposição: “nós *versus* eles”. Afirmarmo-nos como melhores é equivalente a afirmar que os outros são piores, inferiores, o que consiste sempre em humilhação<sup>14</sup>. E como achamos que vamos ganhar

---

<sup>14</sup> Melanie Joy dedica tem vários artigos e dedica várias páginas dos seus livros a este assunto e explica-nos que a humilhação é a emoção que resulta de um comportamento intimidador, abusivo, ou, de outra forma, menosprezador. A humilhação é o sentimento de ser “menos do que” os outros. Podemos-nos sentir menos poderosos, menos éticos, menos atraentes, menos inteligentes, etc. Em última instância, no entanto, a humilhação é o sentimento de ser menos importante do que os demais. O lado oposto da humilhação é a grandiosidade, o sentimento de ser superior a, ou “melhor que”, os outros. O sentimento inflacionado da grandiosidade, não importa quão suave, pode ser sedutor. Quando estamos num estado de grandiosidade, mantemo-nos (largamente) indiferentes à vergonha que a maior parte de nós passa a vida a tentar negar, evitar, ou, de outra forma, encobrir. Portanto, humilhar os outros pode ser tentador, uma vez que os torna inferiores e, automaticamente, nos coloca numa posição de superioridade. Um exemplo comum desta dinâmica entre veganos e pessoas que ainda comem carne é a humilhação moral e intelectual – comunicar que o outro é menos inteligente e menos ético, frequentemente, por não concordar com o nosso ponto de vista. O propósito da humilhação moral e intelectual é o de demonstrar a nossa posição como “correcta” e a dos outros como “errada”, ao contrário de examinar e discutir perspectivas diferentes de uma forma objectiva. A humilhação moral e intelectual consegue ser particularmente prejudicial, uma vez que pode ser difícil de reconhecer e, como tal, de dar resposta. Por vezes, a humilhação moral e intelectual é disfarçada por uma argumentação brilhante e uma prosa eloquente. Quando a beleza de palavras

alguém que humilhámos? Claro que essa pessoa tenderá a não ceder e a defender-se das nossas agressões.

Por vezes parece que os veganos são os únicos capazes de fazer bem, porque são os únicos que deram o passo moral e ético de libertar todos os animais, e que os não veganos, por mais que se esforcem, e que façam, nunca vai ser suficiente, porque se continuam a utilizar animais, continuam a compactuar com crimes morais.

Ora, os julgamentos não deverão ser feitos, assim, a preto e branco. Para além de cada pessoa levar o seu tempo a libertar-se da dependência dos animais, há pessoas, entre as quais as figuras públicas são dos melhores exemplos, que, não sendo veganas, como o Peter Singer, como o Professor Fernando Araújo, como a Oprah, como a Beyoncé, como o Nuno Markl, etc., são grandes aliados da causa animal, ou pelo lugar que ocupam na sociedade ou pela capacidade de encorajar milhares de pessoas ao mesmo tempo, que nenhum vegano conseguirá numa vida inteira. Desprezar o seu apoio em nada ajuda os animais. Pelo contrário, desmotiva e afasta as pessoas da causa.

*Sejamos pacientes.* Está demonstrado que quando tentamos envolver a comunidade em algo, se pedirmos imediatamente algo que as pessoas não se conseguem imaginar a fazer, a probabilidade de acharem que não conseguem e que, por isso, nem vale a pena tentar, é enorme. O que funcionará melhor para a pessoa fazer a sua mudança, pedirmos que se tornem veganas já (Go vegan now!) ou pedir para experimentarem, ou para reduzirem um pouco o consumo de animais?

Nick Cooney<sup>15</sup>, reconhecido activista americano, dedicou-se a examinar minuciosamente os dados de dezenas de

---

bem escolhidas é combinada com paixão zelosa e um sentido de justiça inabalável, o resultado pode ser intoxicante.

<sup>15</sup> Activista pelos Direitos dos Animais, Vice-Presidente da Mercy for Animals, até Novembro de 2017, fundador da The Humane League, co-fundador da Direcção do Good Food Institute e de New Crop Capital. Autor de Livros como *Change of Heart* (2010), *Veganomics* (2013), e *How To Be Great At Doing Good* (2015).



estudos sobre o vegetarianismo e feitos pelas grandes empresas, que custaram milhares de dólares, e que têm aplicação na causa animal, pela analogia que podemos fazer com o mercado relativamente a abordar o público e saber qual a sua melhor e pior reacção.

Com um pragmatismo determinado, no seu livro *Veganomics*<sup>16</sup>, Cooney passa a pente fino a literatura sobre o que é eficaz (e o que não é) para nós não termos de o fazer. Cooney dá-nos, por isso, um poderoso recurso que pode acelerar drasticamente o progresso do movimento vegetariano.

Uma das situações para que Cooney nos chama a atenção é para o facto de três em cada quatro novos vegetarianos voltarem atrás na sua secisão. Deve interessa-nos tremendamente saber porquê para corrigirmos o possível neste processo.

*Com a missão de tornar o trabalho que fazemos pelos animais mais eficaz a Humane Research Council conduziu um estudo*<sup>17</sup> na América que demonstrou que 84% dos vegetarianos e veganos voltaram a comer animais. Ficamos felizes por saber que uma larga percentagem destes gostaria de voltar a deixar de comer carne (37%). Alguns queixam-se que se sentiram fracos, insatisfeitos ou doentes, pelo que devemos ajudar as pessoas com informação e com receitas de comida boa. Mas o problema

---

<sup>16</sup> Nick Cooney (2014), *Veganomics: The Surprising Science on What Motivates Vegetarians, from the Breakfast Table to the Bedroom*, Lantern Books. O modo de comer vegetariano está em crescimento. Mas quem são mesmo os vegetarianos? Como é que eles fazem a transição? E o que realmente os leva a tirar a carne dos seus pratos? Os vegetarianos diferem dos omnívoros não apenas nos seus hábitos alimentares, mas também na sua psicologia, personalidades, escolhas de amizade, etc. Vastos estudos de todo o mundo mostram que eles votam de forma diferente, escolhem empregos diferentes, e têm cérebros que se entusiasmam diferentemente. Esta investigação também dá uma ideia do porquê de algumas pessoas que se consideram vegetarianas possam não o ser de todo, e por que motivo tantos têm recaídas. *Veganomics* é uma viagem pela ciência sobre o vegetarianismo e o modo de comer vegetariano, deitando uma nova luz sobre como e por que motivo as pessoas comem da forma que comem, e que impacto as suas escolhas dietéticas podem ter no mundo à nossa volta.

<sup>17</sup> [https://faunalytics.org/wp-content/uploads/2015/06/Faunalytics\\_Current-Former-Vegetarians\\_Full-Report.pdf](https://faunalytics.org/wp-content/uploads/2015/06/Faunalytics_Current-Former-Vegetarians_Full-Report.pdf).

maior é que mais de metade queixou-se da dificuldade de manter uma dieta “pura”, pelo que desistiram (43%).

Como mudar esta situação? Talvez não seja demais reforçar todos os conselhos anteriores. As pessoas precisam de tempo, de ajuda, de ideias, de compaixão, e de flexibilidade. Tornarmos o veganismo difícil e complicado é transformá-lo em algo que só está ao alcance de alguns. Mais uma vez, perdemos, por isto, os animais.

Esta já é uma causa difícil. Tenhamos noção de que nunca nenhuma outra causa tentou libertar vítimas de quem o mundo fosse tão dependente, cultural e economicamente. Seguramente não éramos assim dependentes dos escravos.

*E não será boa ideia utilizarmos a força e a agressividade* para defendermos os animais utilizados para consumo porque estes ainda são utilizados por cerca de 97% da população mundial, por isso, diferentemente de outras causas, que têm parcelas enormes da sociedade a bordo na sua defesa, que têm o apoio de leis, como a defesa dos animais de companhia, a defesa dos animais selvagens, a defesa dos homossexuais, a defesa da infância, etc., a defesa destes animais deverá ser feita de forma mais ponderada e cautelosa. Há abordagens que queremos que funcionem hoje mas que apenas funcionarão no futuro, quando finalmente tivermos massa crítica suficiente a bordo.

Por fim, para quem achar que tantos cuidados, exceções e simpatia para com as pessoas que participam, ainda que indirectamente, deste sistema violento, são uma forma de traição aos animais, relembramos que também essas pessoas são vítimas desse mesmo sistema.

Enfatizamos, ainda, que aos animais não interessa se somos completamente puros e consistentes com uma definição de veganismo. Interessa-lhes resultados, que consigamos diminuir o seu sofrimento e o número de mortes, pelo que temos de ser *consistentes simplesmente com esse objectivo* e agir estrategicamente para o alcançar.

## CONCLUSÕES

Não existem actualmente razões éticas que justifiquem que continuemos apenas a discriminar os animais defender os animais que nos é conveniente defender, amando-os até, e excluindo aqueles, com o mesmo grau de sensibilidade, mas que queremos continuar a consumir e a explorar. Portanto, para termos um impacto real na vida dos animais, para que a nossa defesa seja efectiva, devemos respeitar e defender todos os animais pelo seu valor intrínseco, enquanto indivíduos com interesses, o que fazemos especialmente se os deixarmos fora dos nossos pratos.

Mas mais do que deixarmos de os comer, podemos, enquanto Cidadãos-Activistas, ajudar mais pessoas a seguir individualmente este caminho. Podemos ser praticantes de um activismo novo, que se quer efectivo, e também eficaz e sustentável.

O activismo sustentável é um dos componentes mais importantes do activismo eficaz. Mas é também um dos mais negligenciados. Activismo sustentável favorece os activistas e a eficácia do movimento.

Por mais magoados, traumatizados e frustrados que nos sintamos, não devemos repercutir esses estados no nosso trabalho pelos animais. Se não estivermos capazes de praticar um activismo positivo e uma comunicação pragmática e amistosa, será mais prudente parar para cuidarmos de nós, pois, estarmos zangados não faz de nós activistas mais eficazes, bem pelo contrário, faz-nos mal e afasta as pessoas da causa.

Devemos conseguir ser pragmáticos e amistosos, para assim nos fazermos ouvir pelo público-alvo – a restante sociedade. Só a podemos melhorar se fizermos parte da sociedade e se trabalharmos com ela, e não contra ela.

Ser pragmático e amistoso não se deve apenas a uma preocupação com não ofender os outros e não tem, por certo, nada

a ver com vendermo-nos ou comprometermos as nossas ideias. Não tem a ver com falta de urgência, ou com acharmos que dispomos de muito tempo. Ser pragmático e amistoso é antes uma questão estratégica. Tem a ver com eficácia e visa reduzir o sofrimento animal da forma mais rápida possível.



## BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

- BALL, MATT, FRIEDRICH, BRUCE, *The Animal Activist's Handbook: Maximizing Our Positive Impact in Today's World*, Lantern Books, New York, 2009
- COONEY, NICK, *Veganomics: The Surprising Science on What Motivates Vegetarians, from the Breakfast Table to the Bedroom*, Lantern Books, New York, 2014
- JOY, MELANIE, *Beyond Beliefs: A Guide to Improving Relationships and Communication for Vegans, Vegetarians, and Meat Eaters*, Roundtree Press, Petaluma, 2017
- JOY, MELANIE, *Why we Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows: an Introduction to Carnism*, Conari Press, San Francisco, 2010
- LEENAERT, TOBIAS, *How to Create a Vegan World: A Pragmatic Approach*, Lantern Books, New York, 2017
- VV. AA., *Linhas de Orientação Para uma Alimentação Vegetariana Saudável*, Direcção-Geral de Saúde (org.), in «<http://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2015/07/Linhas-de-Orientação-para-uma-Alimentação-Vegetariana-Saudável.pdf>», 2015
- LINHAS DE ORIENTAÇÃO PARA UMA ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA SAUDÁVEL*, da Direcção-Geral de Saúde,

in [https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files\\_mf/1444910720LinhasdeOri-enta%C3%A7%C3%A3oparaumaAlimenta%C3%A7%C3%A3oVegetariana-Saud%C3%A1vel.pdf](https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1444910720LinhasdeOri-enta%C3%A7%C3%A3oparaumaAlimenta%C3%A7%C3%A3oVegetariana-Saud%C3%A1vel.pdf)