

ORGANIZADORAS
BRUNA KÖHLER E DIVAIR DONEDA



ORGANIZADORAS
BRUNA KÖHLER E DIVAIR DONEDA

ILUSTRAÇÕES
Tábata Rafaela da Costa Davila

Vegetarianismo

saúde e filosofia de vida



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO RIO
GRANDE DO SUL

Reitor

Rui Vicente Oppermann

Vice-Reitora e Pró-Reitora
de Coordenação Acadêmica

Jane Fraga Tutikian

FACULDADE DE MEDICINA

Diretora

Lúcia Maria Kliemann

Vice-Diretor

Luciano Zubaran Goldani

© dos autores
1.ª edição: 2019

Direitos reservados desta edição:
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Coordenação da Série:
Laura Wunsch, Cíntia Kulpa, Tanara Forte Furtado e Marcello Ferreira

Coordenação da Editoração: Cíntia Kulpa e Ely Petry
Revisão: Equipe de Revisão da SEAD
Capa: Tábata Rafaela da Costa Davila
Editoração eletrônica: Tábata Rafaela da Costa Davila

A grafia desta obra foi atualizada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa, de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 1º de janeiro de 2009.

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



U58v Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Faculdade de Medicina
Vegetarianismo: saúde e filosofia de vida/ Organizado por: Bruna
Köhler e Divair Doneda; ilustrado por: Tábata Rafaela da Costa
Davila – Porto Alegre: UFRGS/ FAMED, SEAD, 2020.

195p.
ISBN: 978-65-86232-13-4

1. Dieta Vegetariana 2. Nutrição I. Köhler, Bruna II. Doneda, Divair
III. Davila, Tábata Rafaela da Costa IV. Título.

NLM: QU145

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
(Bibliotecária Shirlei Galarça Salort – CRB10/1929)

CA,
PÍ
TU
LO IX



Vegetarianismo, o cuidado de si e do outro

Divair Doneda

“Eu sou a favor dos direitos animais bem como dos direitos humanos. Essa é a proposta de um ser humano integral”.

Abraham Lincoln

O referencial teórico utilizado para desenvolver o conceito de *cuidado de si* será o de Foucault e de pesquisadores que o utilizam a partir desse autor. A partir da explanação do conceito foi realizada uma aproximação dele com o tema vegetarianismo, tema ausente no universo teórico de Foucault.

A ética do *cuidado de si* que aparece nas obras da última fase de Foucault quando ele se volta a uma estética da existência. Por meio de uma retrospectiva no pensamento filosófico ocidental, ele constata que a preocupação ética que se traduzia no *cuidado de si* (*epiméleia heautoû*) estava presente nos escritos de diferentes autores gregos, helenísticos e romanos e que o tema vai se ausentando do universo teórico ocidental com a consolidação do cristianismo e, mais tarde, com a ciência moderna.

A noção de *cuidado de si* se modifica no decorrer dos oito séculos compreendidos entre o período clássico e romano (IV a.C. - IV d.C.), mas continua presente como um preceito universal e uma verdadeira prática de cultura de si que pode ser resumida como a ação de cuidar de si, relacionada ao cuidar da alma para descobrir o que ela realmente é

(FOUCAULT, 2004; 2017a; 2017b). À pergunta que enuncia sobre o porquê da cultura de si ter desaparecido, ele coloca como um dos motivos o ascetismo cristão, que pregava a renúncia a si mesmo. Além disso, o *cuidado de si* foi integrado às técnicas educacionais e pedagógicas, médicas e psicológicas, além das estruturas de autoridade e disciplina, incorporadas pela mídia e impostas às pessoas pelos outros, o que fez com que a cultura de si perdesse sua independência. As Ciências Humanas pressupõem que a principal relação com o si é uma relação de conhecimento; o que se deve fazer é desvelar a realidade escondida do si, pois a ênfase repousa no conhece-te a ti mesmo (*gnôthi seautón*) (FOUCALULT, 2007; 2017a).

Para Foucault, o problema não é libertar o si, mas ver como seria possível elaborar novos tipos, novos gêneros de relações consigo mesmo, pois “a ética do *cuidado de si* consiste em um conjunto de regras de existência que o sujeito dá a si mesmo promovendo, segundo sua vontade e desejo, uma forma ou estilo de vida culminando em uma estética da existência” (GALVÃO, 2014, p.157).

Nesse contexto, este capítulo tem como objetivo relacionar o *cuidado de si*, resultado da autonomia do sujeito, com a opção pelo vegetarianismo, a qual se sustenta no respeito ao direito do outro (animal humano e não humano) e transita por uma estética da existência mais conectada a uma ética de responsabilidade consigo e com o outro. O *cuidado de si*, como efeito das práticas cristãs, foi mal compreendido como egoísmo. Incorreu-se numa inversão em que o *cuidado de si* se tornou renúncia a si em direção ao outro. Para Foucault para cuidar do outro, em primeiro plano, é preciso cuidar de si já que a relação consigo é uma relação primária (ANDRADE; GIVIGI; ABRAHÃO, 2017). Somente sujeitos que forem capazes de cuidar de si, poderão voltar-se ao cuidado do outro de modo ético, respeitando-o em sua singularidade.

Nesse contexto, o vegetarianismo pode contribuir para uma ética do *cuidado de si* que aumente a autonomia e a capacidade de escolha, em detrimento de uma sociedade consumista e ancorada em uma produção que intensifica cada vez mais a exploração animal e uma alimentação cada vez mais processada. Em uma pesquisa que explicita angústias da contemporaneidade, Castiel, Ferreira e Moraes (2014) colocam que a promoção de saúde alimentar se inscreve no âmbito dos tratamentos morais da civilização capitalista globalizada, cuja racionalidade simultaneamente estimula e restringe a ingestão alimentar. Ao lado disso, mídias e marketing sofisticados estimulam os sujeitos a consumir uma quantidade de alimentos muito maior do que seria necessário para a maior parte das pessoas do mundo ocidental, ao mesmo tempo que promovem corpos perfeitos e estimulam autocuidado e autocontrole para alcançar um padrão estético efetivamente impossível. O vegetarianismo também pode contribuir para a superação deste sistema alimentar ancorado na exploração animal e legitimado pela ciência biomédica que estabelece, muitas vezes acriticamente, as rotinas alimentares de toda a população.

Em relação ao peso e à obesidade, pesquisadores colocam que a transformação da obesidade em doença evidencia o controle biomédico sobre o corpo visando à gestão sobre a vida. As orientações sobre emagrecimento reiteram um discurso medicalizado. A obesidade é vista como produto da fraqueza e da falha dos indivíduos, os quais são culpabilizados (CASTIEL; FERREIRA; MORAES, 2014). O biopoder penetra nos corpos e produz subjetividades a partir do esvaziamento da vida e do poder dos sujeitos sobre o próprio corpo. Há um deslocamento do *cuidado de si* para uma medicalização da vida. Seixas e Birman (2010) analisam a construção histórica da ideia da obesidade como doença, realizando uma digressão histórica sobre o desenvolvimento da medicina para subsidiar

uma leitura biopolítica da obesidade. Elaboram uma crítica em relação ao tratamento moderno da obesidade em decorrência da progressiva tutela sobre a vida. Os estudos encontrados apontam para o fato de que a ética do *cuidado de si* foi deslocada para uma medicalização da vida, com o adoecimento pela preocupação excessiva com o comer saudável (ortorexia). Consideramos que uma das possibilidades de superação disso em termos de Nutrição, passa pela estética do gosto, da gastronomia, da comensalidade, da convivência dando aos alimentos o espaço que lhes cabe e, também, passa pela questão ética do vegetarianismo, da sociobiodiversidade e do consumo responsável.

O vegetarianismo, visto sob a perspectiva da Nutrição, aqui tomada enquanto curso que trata de determinados saberes como alimentação, nutrição, peso corporal e saúde, pode contribuir para ampliar a autonomia dos sujeitos. Nesse contexto, os atos relacionados à alimentação podem estar a serviço da sociobiodiversidade e da sustentabilidade ambiental, por meio do estímulo à criatividade colocada em prática na preparação do próprio alimento, ou à autonomia na escolha dos alimentos a serem adquiridos ou dos restaurantes a serem frequentados. Em relação ao peso e à obesidade, a escolha ética pelo vegetarianismo pode contribuir para a superação do controle atual sobre o corpo que visa ao controle e à gestão sobre a vida, passando a incorporar a noção de que quando existe cuidado com todas as formas de vida, o resultado também se traduz em mais vida, independentemente dos ditames estéticos da sociedade de controle biomédico. Conseqüentemente, torna-se possível pensar sobre uma saúde alimentar em que autocuidado e autocontrole na promoção da saúde nutricional estejam relacionados a uma estética da existência e não mais vistos como formas de regulação e controle de uma sociedade que, ao mesmo tempo que estimula intensamente o consumo desenfreado, estabelece

ditames estéticos sobre os corpos, os quais não passam incólumes às precarizações e aos sofrimentos provocados por esse panorama.

O vegetarianismo pode se constituir numa estratégia para se defrontar com o gosto pelo novo, não como moda, mas como um chamado para criar um novo modo de se relacionar aos saberes e fazeres já conhecidos. Para isso, é necessário problematizar nossa relação com a história alimentar e com as práticas alimentares contemporâneas e seus efeitos, desnaturalizando um modo de ver a relação dos animais humanos com os não humanos, tornando claro o jogo de forças que mantém a exploração animal e que subsidia as diferentes formas de dominação e de cooptação.

Nesse sentido, é necessário apostar na força de intervenção sobre essa realidade que está dada e no processo de construção de novas relações de convivência, seja entre animais humanos ou desses e os não humanos, produzindo melhores relações de *cuidado de si* e do outro.

Quando os sujeitos conseguem apropriar-se do conhecimento tanto em termos éticos, quanto em termos de saúde, podem fazer escolhas mais compatíveis com a sua concepção de sociedade e com o que se deseja para si mesmo.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, E. O. de, GIVIGI, L. R. P., ABRAHÃO, A. L.. A ética do cuidado de si como criação de possíveis no trabalho em Saúde. **Interface** - Comunicação, Saúde, Educação, v.22, n. 64, p. 67-76, out. 2019, Epub October 19, 2017. Disponível em <https://dx.doi.org/10.1590/1807-57622016.0643>

CASTIEL, L. D., FERREIRA, M. S., MORAES, D. R. de. Os riscos e a promoção do autocontrole na saúde alimentar: moralismo, biopolítica e crítica parresiasista. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 5, p. 1523-1532, maio 2014. 19(5), 1523-1532. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/1413-81232014195.06212013>

FOUCAULT, M. A cultura de si. In: **O que é a crítica** [...]. Lisboa, Texto & Grafia Ltda. . 2017a, p. 69-91.

FOUCAULT, M. O uso dos prazeres e as técnicas de si. In: **Ditos e escritos**, v. V, 3ª ed., Rio de Janeiro, Forense Universitária, 2017b, p. 187-211

FOUCAULT, M. **Vigiar e Punir**. Rio de Janeiro, Vozes, 2007.

FOUCAULT, M. **A hermenêutica do sujeito**. São Paulo, Martins Fontes, 2004.

GALVÃO, B. A. A ética em Michel Foucault: Do *cuidado de si* à estética da existência. **Intuitio**, Porto Alegre, v. 7, p. 157-168, jun 2014.

SEIXAS, C. M. and BIRMAN, J. O peso do patológico: biopolítica e vida nua. **Hist. cienc. saúde-Manguinhos**, v.19, n. 1, p. 13-26., mar 2012. ISSN 0104-5970.