

# POR QUE SER VEGETARIANO?





## ÍNDICE

Apresentação .....	3
Lição 1 – O plano original para a alimentação da humanidade .....	4
Lição 2 – Plano alimentar fora do Jardim do Éden .....	7
Lição 3 – Mudanças permitidas por Deus na alimentação .....	11
Lição 4 – Uma mudança temporária e circunstancial – retorno ao plano original .....	15
Lição 5 – O vegetarianismo à luz do evangelho .....	19
Lição 6 – Porque matar para viver? .....	24
Lição 7 – Benefícios do vegetarianismo .....	28
Material de Apoio/Complementar .....	33



## Apresentação

Seja bem vindo ao Curso: Por que ser vegetariano? Algumas pessoas defendem, outros argumentam contra, Ainda existem aqueles que não sabem opinar sobre o assunto.

Mas será que a Bíblia nos fala a respeito do vegetarianismo? Qual a perspectiva alimentar de Deus para a humanidade? O direito à vida é algo restrito apenas ao ser humano ou também se estende aos animais?

Estas e outras importantes questões são estudadas e debatidas neste maravilhoso curso.

### Objetivo

Apresentar o que a Bíblia fala a respeito do vegetarianismo, a perspectiva divina para a alimentação humana e os benefícios físicos em se adotar esta dieta.

### Público-alvo

Todas as pessoas que desejam conhecer mais sobre o vegetarianismo, seja para agregar conhecimento ou para fundamentar seu estilo de vida.

### Duração e carga horária

Determinado pelo aluno. / 25h.

### Autor

Edmar Damasceno



# Lição 1 – O plano original para a alimentação da humanidade

Um carro, ao ser comprado, vem acompanhado de um manual de fábrica, onde é descrito detalhes do seu funcionamento, a melhor forma de conservá-lo e fazer bom uso dele.

Outro detalhe significativo é que existem produtos específicos para cada tipo de motor, sendo o combustível e o óleo especificados para cada carro. Caso seja utilizado um combustível ou óleo que não seja aquele especificado por fábrica, o motor do carro não será capaz de responder perfeitamente, comprometendo seu funcionamento, podendo surgir defeitos e até vir a fundir.

Nosso corpo é uma máquina viva e certamente Deus programou o combustível ou alimento ideal para o seu bom funcionamento. O desrespeito a essas leis acarreta doenças que comprometem a qualidade de vida e levam à morte, muitas vezes dolorosa e prematura. Mas este curso irá te ajudar a conhecer o melhor modo de cuidar do corpo através de uma alimentação promotora de bem-estar e qualidade de vida.

No princípio do mundo, o homem e a mulher (Adão e Eva) foram criados perfeitos, à semelhança de Deus. E assim como eles, toda a natureza foi criada de forma perfeita e harmônica para proporcionar bem-estar e saúde completa a este casal. Após concluir toda a Sua criação, Deus declarou: “E viu Deus tudo quanto tinha feito, e eis que era tudo muito bom; e foi a tarde e a manhã, o dia sexto” (Gênesis 1.31).

Ao criar o ser humano, Deus também planejou o alimento ideal para o seu consumo. Na Bíblia está escrito: “E criou Deus o homem à sua imagem; à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou. E disse Deus: Eis que vos tenho dado toda a erva que dê semente, que está sobre a face de toda a terra; e toda a árvore, em que há fruto que dê semente, ser-vos-á para mantimento” (Gênesis 1.27 e 29).

Os alimentos indicados por Deus para Adão e Eva foram:

- Erva que dê semente: compreendia as frutas oleaginosas, ou castanhas.
- Árvore, em que há fruto que dê semente: compreendia todas as árvores frutíferas, ou seja, todas as frutas.



# Lição 1 – O plano original para a alimentação da humanidade

Nossos primeiros pais não dependiam do alimento para sobreviver. Os alimentos eram uma forma de eles desfrutarem das obras de Deus, criadas para lhes proporcionarem valioso bem-estar.

Essa dieta proposta por Deus era a dieta frugívora. E o mais interessante é que essa dieta não ocasionava a morte das plantas, pois a colheita dos frutos mantinha a integridade das árvores e proporcionava o seu crescimento.

“E o Senhor Deus fez brotar da terra toda a árvore agradável à vista, e boa para comida; e a árvore da vida no meio do jardim, e a árvore do conhecimento do bem e do mal. E ordenou o Senhor Deus ao homem, dizendo: De toda a árvore do jardim comerás livremente, mas da árvore do conhecimento do bem e do mal, dela não comerás; porque no dia em que dela comeres, certamente morrerás” (Gênesis 2.9,16 e 17).

No jardim do Éden, a árvore da vida fora colocada como símbolo da dependência vital de Deus para manutenção da vida. Comer do seu fruto perpetuava a vida, concedia vitalidade e invocava a santidade de Deus no corpo e no espírito.

Porém, uma restrição fora dada: “mas da árvore do conhecimento do bem e do mal, dela não comerás”; e Deus os advertiu sobre as consequências de comer tal fruto: “porque no dia em que dela comeres, certamente morrerás”.

Mesmo antes do pecado, o homem deveria usar suas faculdades intelectuais para discernir entre o que deveria e não deveria comer. Essa restrição era mais do que um exercício de controle do apetite – era também uma prova de fidelidade.

### Reflexão:

Você concorda com a declaração de Deus ao concluir a criação do mundo: “e eis que era tudo muito bom”? Daria Deus uma alimentação aos seus filhos que não fosse suficiente para proporcionar-lhes saúde e bem-estar? Você confia no parecer de Deus em relação à alimentação?



## Questionário - Lição 1

1) Quais alimentos disponíveis no jardim, Adão e Eva podiam comer?

- (A) O fruto da árvore da vida.
- (B) Erva que dê semente, e toda a árvore em que há fruto que dê semente e o fruto da árvore da vida.
- (C) Os frutos de todas as árvores.
- (D) Nenhuma das anteriores.

2) O homem ao ser criado era:

- (A) Onívoro.
- (B) Frugívoro.
- (C) Vegetariano.
- (D) Nenhuma das anteriores.

3) No jardim do Éden, qual restrição fora dada em relação a alimentação?

- (A) Não comer carne.
- (B) Não comer raízes.
- (C) Não comer do fruto da árvore do conhecimento do bem e do mal.
- (D) Nenhuma das anteriores.

1-B, 2-B, 3-C.



# Lição 2 – Plano alimentar fora do Jardim do Éden

Muitas pessoas hoje não observam as graves consequências, resultados de suas escolhas erradas. No entanto, você está sendo convidado para refletir em uma história bíblica no livro de Gênesis que mostra um trágico acontecimento que mudaria para sempre a história do mundo, resultado do ato da desobediência ao comer um alimento impróprio.

“E a Adão disse: Porquanto deste ouvidos à voz de tua mulher, e comeste da árvore de que te ordenei, dizendo: Não comerás dela, maldita é a terra por causa de ti; com dor comerás dela todos os dias da tua vida. Espinhos, e cardos também, te produzirá; e comerás a erva do campo. No suor do teu rosto comerás o teu pão, até que te tornes à terra; porque dela foste tomado; porquanto és pó e em pó te tornarás” (Gênesis 3.17 a 19).

Após o pecado, o planeta Terra e o ser humano passaram a experimentar os resultados da desobediência. Espinhos e cardos nasceram sobre a terra (popularmente o que chamamos de capim, ervas daninhas, mato). Com essa declaração é possível compreender que essas plantas não existiam antes do pecado e passaram a se proliferar sobre a terra como consequência da desobediência.

Por conta do trabalho exaustivo para se conseguir o próprio sustento, outros grupos de alimentos foram agregados por Deus à dieta do homem. Essa alimentação “erva do campo” compreende os vegetais: legumes, verduras, leguminosas e cereais, acrescidos da dieta original descrita antes do pecado: frutas e oleaginosas.

Mesmo após o pecado, o plano original de Deus em relação à alimentação (que era de que o homem sobrevivesse com os alimentos da terra) se manteve. Por que? Porque esses alimentos possuem os nutrientes vitais e necessários para a manutenção da vida, promoção da saúde e prevenção de doenças.

Mesmo com a degeneração da natureza humana após o pecado (“com dor comerás dela”; “até que te tornes à terra”), o homem poderia viver alimentando-se desses alimentos sem nenhuma carência e ao mesmo tempo respeitando o direito à vida que o Criador também conferiu aos animais.



# Lição 2 – Plano alimentar fora do Jardim do Éden

A recomendação de Deus, encontrada relatada na Bíblia, é para que a manutenção da saúde e integridade de todo o sistema fisiológico do corpo humano fosse possível mesmo após o pecado. “Faz crescer a erva para o gado, e a verdura para o serviço do homem, para que tire da terra o seu mantimento. E o vinho que alegra o coração do homem, e o azeite que faz reluzir o seu rosto, e o pão que fortalece o coração do homem” (Salmos 104.14 e 15).

Por meio desse relato é possível entender que o plano de Deus para a alimentação do homem é que esta provenha da “terra”, e não de outros seres vivos. Os elementos da natureza (terra, água, ar e luz solar), capazes de realizar transformações químicas inexplicáveis, favorecem o ser humano com esse material fantástico, produzido no laboratório da natureza, o qual chamamos de “alimento”. Deus, através desses elementos, proporciona uma nutrição completa às nossas células. O mesmo milagre realizado por Jesus ao transformar água em vinho na região de Galiléia, registrado na Bíblia, no livro de João, capítulo 2, é realizado todos os dias para saciar a fome da humanidade, através dos agentes da natureza.

Da saída de Adão e Eva do jardim do Éden até o acontecimento do dilúvio, não houve permissão de Deus para a humanidade comer carne. Durante esse período, a média de vida da humanidade era bem diferente da realidade que se instalou após o dilúvio. “E foram todos os dias de Matusalém novecentos e sessenta e nove anos, e morreu” (Gênesis 5.27).

A humanidade, antes do dilúvio, era dotada de uma vitalidade muito superior às gerações subsequentes. É possível perceber isso pela simples contagem dos anos bem como com a idade de procriação, estendida até centenas de anos segundo a descrição de Gênesis.

Flandrin, em seu livro História da Alimentação, afirma: “Adão e Eva foram criados como vegetarianos. A vida pertence exclusivamente a esse Deus. Assim, entendemos porque Adão e Eva não deviam comer da árvore da vida. Nem consumir carne: ao matarem animais para comer, eles usurpariam o território do Vivente (Deus). É preciso esperar o Dilúvio, após o qual, começa uma nova humanidade, como se fosse uma nova criação, para que o homem seja autorizado a comer carne”.



# Lição 2 – Plano alimentar fora do Jardim do Éden

Entendemos assim que a alimentação vegetariana é promotora de vitalidade e conseqüentemente longevidade e que a alimentação com carne traz uma sobrecarga ao metabolismo e um desgaste fisiológico que compromete a qualidade de vida.

### Reflexão:

Deus é sempre bondoso e misericordioso. E mesmo após errarmos, Ele ainda reajusta os seus planos para o nosso bem estar e a nossa restauração.





## Questionário - Lição 2

1) Assinale a frase **INCORRETA**:

- (A) Mesmo tendo que trabalhar de forma árdua, fora do jardim do Éden, o homem não necessitaria de comer carne.
- (B) Adão e Eva tão logo foram expulsos do jardim por haverem desobedecido a Deus e então começaram a comer carne.
- (C) A alimentação vegetariana proporciona longevidade com qualidade de vida.
- (D) Nenhuma das anteriores.

2) Compreendemos no texto de Gênesis 3.17 a 19, que a “erva do campo” ali mencionada significa:

- (A) legumes, verduras e cereais.
- (B) ervas daninhas e capim.
- (C) toda sorte de plantas.
- (D) Nenhuma das anteriores.

3) Pelo relato de Gênesis, o homem após o pecado ainda manteve uma longevidade e vitalidade bem superior a de hoje. É correto afirmar que:

- (A) A alimentação exerce grande influência na duração da vida.
- (B) A alimentação exerce pouca influência na duração da vida.
- (C) A alimentação não exerce influência na duração da vida e a redução dos anos de vida foi apenas consequência do pecado.
- (D) Nenhuma das anteriores.

4) Marque um X na frase que completa o texto de Salmos 104.14: “Faz crescer a erva para o gado, \_\_\_\_\_, para que tire da terra o seu mantimento.

- (A) e as frutas para o ser humano.
- (B) e tudo que existe sobre a terra para o homem.
- (C) e a verdura para o serviço do homem.
- (D) e os demais animais.

1-B, 2-A, 3-A, 4-C.



# Lição 3 – Mudanças permitidas por Deus na alimentação

Segundo historiadores bíblicos, o dilúvio ocorreu por volta do ano 1600 depois da criação. Um completo estado de iniquidade e maldade se instalou na Terra, gerando um caos tão grande que Deus não mais pode suportar.

O dilúvio veio por fim a esse estado de intensa maldade e também para dar uma nova oportunidade de salvação ao homem, possibilitando assim o futuro cumprimento dos planos de Deus de enviar Seu Filho, Jesus Cristo, para morrer em lugar do homem e lhe dar assim novamente direito à vida eterna. O dilúvio marca algumas mudanças drásticas sobre o planeta Terra:

- Formação dos continentes, divisão da terra;
- Formação de camadas sedimentares;
- Formação dos fósseis;
- Extinção de muitas raças de animais;
- Mudanças climáticas, origem da chuva;
- Extinção da vegetação sobre a face da terra;
- **Mudança no perfil alimentar.**

Após o dilúvio, Deus abre uma concessão para o uso da carne como alimento, visto a vegetação sobre a terra ter sido destruída, porém, com algumas restrições.

“E o temor de vós e o pavor de vós virão sobre todo o **animal da terra**, e sobre toda a **ave dos céus**; tudo o que se move sobre a terra, e todos os **peixes do mar**, nas vossas mãos são entregues. Tudo quanto se move, que é vivente, será para vosso mantimento; tudo vos tenho dado como a erva verde. A carne, porém, com sua vida, isto é, **com seu sangue, não comereis**” (Gênesis 9:2 a 4).

Com a permissão para se comer a carne, surge então nos animais o temor da figura do homem. Esse instinto, criado por Deus, é, além da defesa da própria vida animal, é uma forma para se dificultar o acesso do homem aos animais. A partir desse momento, o ser humano adota uma nova dieta. Passa a ser onívoro, alimentando-se tanto de vegetais como dos animais.



# Lição 3 – Mudanças permitidas por Deus na alimentação

Restrições complementares foram dadas por Deus posteriormente ao dilúvio para o uso da carne como alimento, tendo em vista minimizar os seus males na saúde do ser humano. Essas proibições foram detalhadas e explícitas e encontram-se registradas na Bíblia, em especial nos livros de Levítico e Deuteronômio. Não deveriam comer:

- Animais imundos: Levítico 11:4-8;10-20; 26;29-30; 41; 46-47 e Deuteronômio 14:7-8; 10; 12-19.
- Animal morto por sí: Deuteronômio 14:21.
- Sangue: Gênesis 9:4; Levítico 17:13 e 14.
- Gordura: Levítico 3:17.

Existem, no entanto, algumas razões por trás dessas restrições alimentares.

- **Animais imundos:** animais que haviam se distanciado de sua raça original, saído dos planos do Criador. Estes animais possuíam características semelhantes a outro grupo a qual não pertencia, portanto, não eram puros e estavam contaminados pela degradação do pecado, não manifestando a originalidade e a distinção da criação. A distinção das espécies estabelecida na criação pode ser entendida da seguinte forma: os animais terrestre andam (patas), os aquáticos nadam (barbatanas) e os pássaros voam (asas). “E disse Deus: Produzam as águas abundantemente répteis de alma vivente; e voem as aves sobre a face da expansão dos céus. E disse Deus: Produza a terra alma vivente conforme a sua espécie; gado, e répteis e feras da terra conforme a sua espécie; e assim foi” (Gênesis 1: 20 e 24).

Vamos exemplificar. Animais marinhos que se deslocam sobre patas e crustáceos que vivem na água com órgãos terrestres são imundos; Pássaros que passam mais tempo na água que no ar (gaivota, pelicano, garça, entre outros), transitando entre dois reinos são imundos; O avestruz, que vive mais na terra que no ar, é imundo; Animais carnívoros fogem do plano original quanto ao seu alimento são imundos e não deveriam ser consumidos, sendo permitido somente o consumo daqueles que ruminam, por serem herbívoros; Para os animais selvagens, por conta do seu regime alimentar não ser conhecido, foi estabelecido o critério das patas, animais de casco fendido (partido em duas unhas) em vez de garras, entendendo assim que estes são, em princípio, herbívoros.



# Lição 3 – Mudanças permitidas por Deus na alimentação

- **Animal morto por si só:** causa desconhecida, podendo ter sido por doenças ou ação de microrganismos patogênicos (vírus, bactérias, entre outros); não era íntegro, ou seja não era puro.
- **Sangue:** concentração e veículo de agentes contaminantes (vírus, bactérias, entre outros), além de ser o princípio vital da vida que deveria ser derramado sobre a terra, pois o que vem de Deus à Ele retorna.
- **Gordura:** aceleradora de processos degenerativos e inflamatórios, substância de difícil metabolismo, que sobrecarrega e rouba a energia vital do organismo. Embora Deus tenha dado permissão para o comer carne, essa não fora considerada por Ele como uma permissão que traria benção ou benefício para o homem. No princípio Deus não formulou esse plano. Qual então o objetivo de Deus em conceder tal permissão?

“Por isso também lhes dei estatutos que não eram bons, juízos pelos quais não haviam de viver” (Ezequiel 20:25).

Antes do dilúvio, a longevidade foi uma das causas que mais contribuiu para que o pecado se perpetuasse e aumentasse sua intensidade sobre a raça humana. Um homem, ao escolher praticar más ações, desfrutava de quase 900 anos de oportunidades para fazer e propagar o mal, sendo devastadora a sua influência.

Era plano de Deus que aquela geração longeva tivesse os seus dias encurtados para que assim não viessem a se corromper completamente a ponto de impossibilitar até mesmo o cumprimento do plano de Deus de Salvação da raça humana. Assim, após o Dilúvio, a expectativa de vida do homem caiu de forma acentuada, passando a ser em torno de 100 anos.

### Reflexão:

Se o meu objetivo hoje é viver melhor para a glória de Deus, devo me alimentar da carne? A carne me proporciona o vigor e a vitalidade que não posso encontrar nos alimentos de origem vegetal?



## Questionário - Lição 3

### 1) Assinale a alternativa correta:

- (A) Após o dilúvio foi dada permissão para comer de todas as carnes de animais viventes.
- (B) Deus restringiu apenas o uso da carne dos animais imundos.
- (C) Os animais marinhos que se deslocam sobre patas, os crustáceos, eram considerados imundos e impróprios para o consumo.
- (D) O sangue só poderia ser consumido de alguns tipos de animais.

### 2) Mesmo que o homem tenha recebido permissão de Deus para comer carne, houve restrições em relação ao seu uso. Qual dessas alternativas abaixo não se encaixa nas restrições divinas?

- (A) Havia uma distinção detalhada sobre os animais que poderiam ou não ser consumidos, sendo chamados de animais puros aqueles próprios para o consumo e impuros aqueles que não poderiam ser consumidos.
- (B) Apenas a gordura dos animais puros poderia ser consumida.
- (C) O sangue dos animais não deveria ser consumido.
- (D) Animais encontrados mortos, cuja causa da morte era desconhecida, não poderiam ser consumidos.

### 3) Marque a alternativa INCORRETA:

- (A) Após o Dilúvio, a expectativa de vida do homem caiu de forma acentuada, não mais vivendo muitos séculos.
- (B) No princípio, não era plano de Deus que o homem se alimentasse de carne de animais.
- (C) O comer carne não está relacionado à expectativa e qualidade de vida.
- (D) Animais imundos, sangue e gordura eram as principais proibições no comer a carne de animais.

1-C, 2-B, 3-C



# Lição 4 – Uma medida temporária e circunstancial – Retorno ao plano original

Algumas vezes, em situações específicas de urgência, necessidade ou desespero são tomadas algumas medidas de emergência, que está fora do planejado, que foge da normalidade, do padrão, influenciadas assim por essas circunstâncias externas. Conforme apresentado na Bíblia, ao longo da história da humanidade, Deus também precisou tomar medidas para com o homem que estavam alheias ao seu plano original, distante do seu propósito divino para o homem. Essas adaptações foram resultados da atuação do pecado, e muitas foram de grande pesar divino.

Dentre algumas dessas decisões se encontram o dilúvio, descrito em **Gênesis 7:4** e a destruição das cidades de Sodoma e Gomorra, descrita em **Gênesis 19:14**. Essas medidas acompanharam também algumas permissões divinas, mas que foram dadas em caráter circunstancial, temporário. De forma temporária (apenas por um determinado tempo) fora dada permissão por Deus para vingar a morte de um parente próximo, matando o assassino (**Êxodo 21:12**), mas essa permissão foi revogada (**Eclesiastes 8:11 e 12**), devendo esse juízo ser executado apenas pelo próprio Deus. De forma circunstancial Deus permitira também que os primeiros irmãos (filhos de Adão e Eva) se coabitassem e tivessem filhos, para que a geração humana pudesse se propagar (**Gênesis 3:20**), mas depois essa permissão foi restringida (**Levítico 18:6, 9, 18**).

Portanto, assim como nesses exemplos bíblicos, Deus também permitira o comer carne, mas de modo circunstancial e temporário. Circunstancial, pelo fato do dilúvio ter destruído a vegetação sobre a face da terra e o homem necessitar da carne para sobreviver, e depois temporário, porque existia um determinado tempo necessário para que a vitalidade humana, expressa através da longevidade fosse diminuída, e o homem vivesse menos tempo em pecado.

Após um período de tempo, Deus então começa a restaurar seu plano original, de que o homem se alimentasse dos produtos da terra, evitando assim minimizar os resultados desastrosos que a alimentação com carne traria para a vida humana em sua total abrangência: corpo, alma e espírito, ou seja: saúde física, saúde emocional e saúde espiritual.

Esse processo de adaptação ao regime vegetariano se iniciou com o povo israelita, nação escolhida na época para ser depositária das sagradas leis de Deus, com o envio do maná (pão do céu), após a saída triunfal do Egito Deus poderia, pelo seu poder, dar-lhes carne durante a



# Lição 4 – Uma medida temporária e circunstancial – Retorno ao plano original

passagem pelo deserto, como o fez algumas vezes pelo pedido do povo (Números 11:4, 18 a 20). Porém Ele desejava que o povo, ao se estabelecer em Canaã, não mais se alimentasse de carne, e sim, do que a terra produzisse.

“E cessou o maná no dia seguinte, depois que comeram do fruto da terra, e os filhos de Israel não tiveram mais maná; porém, no mesmo ano comeram dos frutos da terra de Canaã” (Josué 5:12).

Através dessa declaração (comeram dos frutos da terra de Canaã), é possível ver o propósito original de Deus sendo restaurado: “Faz crescer a erva para o gado, e a verdura para o serviço do homem, para que tire da terra o seu mantimento” (Salmos 104:14,15).

Deus considerou a insistência do povo em querer continuar a se alimentar de carne como rebeldia aos seus planos: “E tentaram a Deus nos seus corações, pedindo carne para o seu apetite” (Salmos 78:18); “Mas deixaram-se levar à cobiça no deserto, e tentaram a Deus na solidão” (Salmos 106:14).

Após o povo israelita se estabelecer em Canaã e se tornar uma poderosa nação, muitos conselhos foram enviados por Deus, como estímulo para evitar a carne como alimento. São alguns deles:

- **Provérbios 12:10** – “O justo tem consideração pela vida dos seus animais, mas as afeições dos ímpios são cruéis”.
- **Provérbios 15:17** – “Melhor é a comida de hortaliça, onde há amor, do que o boi gordo, e com ele o ódio”.
- **Provérbios 23:20** – “Não ande com os que se encharcam de vinho, nem com os que se empanturram de carne”.
- **Isaías 22:13 e 14** – “Porém eis aqui gozo e alegria, matam-se bois e degolam-se ovelhas, come-se carne, e bebe-se vinho, e diz-se: Comamos e bebamos, porque amanhã morreremos. Mas o SENHOR dos Exércitos revelou-se aos meus ouvidos, dizendo: Certamente esta maldade não vos será expiada até que morrais, diz o Senhor DEUS dos Exércitos”.



# Lição 4 – Uma medida temporária e circunstancial – Retorno ao plano original

- Oséias 8:12 e 13 – “Eu lhes escrevi todos os ensinamentos da minha Lei, mas eles os consideraram algo estranho. Eles me oferecem sacrifícios e comem a carne, mas o Senhor não se agrada deles. Doravante, ele se lembrará da impiedade deles e castigará os seus pecados: eles voltarão para o Egito”.

### Reflexão:

É seguro insistir em planos contrários à vontade de Deus? Se a carne fosse necessária para a sobrevivência da vida humana, Deus insistiria para não mais utilizá-la como alimento?





## Questionário - Lição 4

### 1) Assinale a alternativa correta:

- (A) Após o dilúvio foi dada permissão para comer de todas as carnes de animais viventes.
- (B) Deus restringiu apenas o uso da carne dos animais imundos.
- (C) Os animais marinhos que se deslocam sobre patas, os crustáceos, eram considerados imundos e impróprios para o consumo.
- (D) O sangue só poderia ser consumido de alguns tipos de animais.

### 2) Mesmo que o homem tenha recebido permissão de Deus para comer carne, houve restrições em relação ao seu uso. Qual dessas alternativas abaixo não se encaixa nas restrições divinas?

- (A) Havia uma distinção detalhada sobre os animais que poderiam ou não ser consumidos, sendo chamados de animais puros aqueles próprios para o consumo e impuros aqueles que não poderiam ser consumidos.
- (B) Apenas a gordura dos animais puros poderia ser consumida.
- (C) O sangue dos animais não deveria ser consumido.
- (D) Animais encontrados mortos, cuja causa da morte era desconhecida, não poderiam ser consumidos.

### 3) Marque a alternativa INCORRETA:

- (A) Após o Dilúvio, a expectativa de vida do homem caiu de forma acentuada, não mais vivendo muitos séculos.
- (B) No princípio, não era plano de Deus que o homem se alimentasse de carne de animais.
- (C) O comer carne não está relacionado à expectativa e qualidade de vida.
- (D) Animais imundos, sangue e gordura eram as principais proibições no comer a carne de animais.

1-D, 2-C, 3-A.



# Lição 5 – O vegetarianismo à luz do evangelho

A consumação do evangelho pelo nascimento, vida, morte e ressurreição de Cristo impactou o mundo com verdades espirituais esquecidas ou mal interpretadas até os nossos dias.

A revelação do evangelho trouxe nova luz e entendimento para muitos assuntos. Mesmo após o retorno de Cristo ao Céu, Ele afirmou que outras verdades ainda seriam esclarecidas pelo poder do Espírito Santo, que estaria com os cristãos até a Sua próxima vinda a esse mundo:

“Ainda tenho muito que vos dizer, mas vós não o podeis suportar agora. Mas, quando vier aquele Espírito de verdade, ele vos guiará em toda a verdade; porque não falará de si mesmo, mas dirá tudo o que tiver ouvido, e vos anunciará o que há de vir” (João 16:12 e 13).

“Toda a verdade”, mencionada no texto bíblico anterior, significa todo o plano de Deus para o homem. Portanto, isso também inclui a alimentação, que foi estabelecida por Deus no princípio como parte dos seus planos de bem e felicidade para seus filhos.

Mesmo que a carne fosse comida em rituais simbólicos (sacrifícios) antes de Cristo, Deus já desaconselhava seu uso como parte da alimentação. Contudo, após a morte de Jesus, o comer carne deixou de fazer parte de todas as perspectivas de Deus para com o homem.

Na instituição do cerimonial da Santa Ceia, aparece mais uma vez expresso o plano original de Deus para a alimentação da humanidade. “E, tomando o pão, e havendo dado graças, partiu-o, e deu-lho, dizendo: Isto é o meu corpo, que por vós é dado; fazei isto em memória de mim. Semelhantemente, tomou o cálice, depois da ceia, dizendo: Este cálice é o novo testamento no meu sangue, que é derramado por vós” (Lucas 22:19 e 20).

Nos rituais e sacrifícios espirituais do Antigo Testamento, a morte dos animais simbolizava a morte de Cristo. “No dia seguinte João viu a Jesus, que vinha para ele, e disse: Eis o Cordeiro de Deus, que tira o pecado do mundo” (João 1:29).



# Lição 5 – O vegetarianismo à luz do evangelho

Com a vinda de Jesus para morrer e salvar o pecador, a morte foi vencida, e o princípio da vida foi expresso na nova comemoração: A Santa Ceia, que passou a ser o símbolo da nova aliança, onde o pão (símbolo de vida) e o vinho (a videira era símbolo de imortalidade, fertilidade e o vinho, de alegria) são confirmados como os alimentos originais de Deus para a humanidade (cereais, frutas). Não mais foi necessária a morte dos animais, pois o cordeiro de Deus foi morto uma única vez pelos pecados de todos.

A vinda de Cristo como homem a esse mundo abriu o entendimento para muitas verdades até então esquecidas ou mal compreendidas. Após seu retorno ao Céu e a vinda do Espírito Santo, essas verdades foram ainda mais expressas, culminando num processo de restauração (trazer de volta o que é original ou verdadeiro) como descrito em Atos 3:20 e 21: “E envie ele a Jesus Cristo, que já dantes vos foi pregado. O qual convém que o céu contenha até aos tempos da restauração de tudo, dos quais Deus falou pela boca de todos os seus santos profetas, desde o princípio”.

Se trata, porém, de uma restauração que engloba todos os aspectos da vida humana. “Portanto, quer comais, quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus” (1 Coríntios 10:31). Todos são chamados para a restauração dos princípios estabelecidos por Deus no “princípio da criação”. “Arrependei-vos, pois, e convertei-vos, para que sejam apagados os vossos pecados, e venham assim os tempos do refrigério pela presença do Senhor” (Atos 3:19).

Então, qual é o princípio estabelecido por Deus em relação à alimentação?

**Gênesis 1:29** – “E disse Deus: Eis que vos tenho dado toda a erva que dê semente, que está sobre a face de toda a terra; e toda a árvore, em que há fruto que dê semente, ser-vos-á para mantimento”.

**Salmos 104: 14 e 15** – “Faz crescer a erva para o gado, e a verdura para o serviço do homem, para fazer sair da terra o seu alimento, e o vinho que alegra o coração do homem, e o azeite que faz reluzir o seu rosto, e o pão que fortalece o coração do homem”.

**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”.



# Lição 5 – O vegetarianismo à luz do evangelho

Observação: o vinho não permitido por Deus é o vinho depois de fermentado, chamado de bebida forte.

“Ai dos que são poderosos para beber vinho, e homens de poder para misturar bebida forte” (Isaías 5:22);

“O vinho é escarnecedor, a bebida forte alvoroçadora; e todo aquele que neles errar nunca será sábio” (Provérbios 20:1).

Porém em seu estado de mosto (sumo de uvas frescas que não tenham passado pelo processo de fermentação) é um bom alimento. “Porém a videira lhes disse: Deixaria eu o meu mosto, que alegra a Deus e aos homens, e iria pairar sobre as árvores?” (Juízes 9:13). Foi esse o vinho usado na Santa Ceia.

Com a morte de Cristo, cessaram as celebrações sacrificais (morte, sacrifício de animais) que simbolizavam a morte de Cristo. Assim sendo, não haveria mais necessidade de derramamento de sangue, pois Cristo derramou o seu sangue uma vez por todos.

“Nem por sangue de bodes e bezerras, mas por seu próprio sangue, entrou uma vez no santuário, havendo efetuado uma eterna redenção” (Hebreus 9:12).

Para se comer a carne havia necessidade de matar os animais. Por isso, a cerimônia ou a principal celebração que revelava o plano da salvação foi readaptada para uma celebração sem a presença de sangue, ou seja, morte. A comemoração da páscoa cessou (comia-se a carne do cordeiro) e iniciou-se a comemoração da Santa Ceia (pão sem fermento e vinho sem álcool). Essa é, sem dúvida, uma mudança no perfil alimentar retratado na simbologia da Santa Ceia.

Os cristãos de hoje são chamados a valorizar o que Deus preparou de melhor para ser seu alimento: os vegetais. O evangelho anuncia uma adaptação para a vida eterna já nessa vida, para que todos possam viver na plenitude da graça de Deus na Nova Terra.

“E Deus limpará de seus olhos toda a lágrima; e não haverá mais morte, nem pranto, nem clamor, nem dor; porque já as primeiras coisas são passadas” (Apocalipse 21:4).



# Lição 5 – O vegetarianismo à luz do evangelho

“No meio da sua praça, e de um e de outro lado do rio, estava a árvore da vida, que produz doze frutos, dando seu fruto de mês em mês; e as folhas da árvore são para a saúde das nações” (Apocalipse 22:2).

“Porque, eis que eu crio novos céus e nova terra; e não haverá mais lembrança das coisas passadas, nem mais se recordarão. O lobo e o cordeiro se apascentarão juntos, e o leão comerá palha como o boi; e pó será a comida da serpente. Não farão mal nem dano algum em todo o meu santo monte, diz o Senhor” (Isaías 65: 17 e 25).

O desejo de comer carne é tido como uma inclinação carnal, ou seja pecaminosa.

“E o vulgo (ímpios, infiéis), que estava no meio deles, veio a ter grande desejo; pelo que os filhos de Israel tornaram a chorar, e disseram: Quem nos dará carne a comer?” (Números 11:4).

Esse desejo foi desaprovado por Deus, trazendo o juízo sobre os rebeldes israelitas no passado.

Você, um fiel depositário dos princípios divinos, é convidado para considerar o ideal de Deus para a sua vida. É desejo Dele que você experimente este estado de harmonia que reinará na Nova Terra desde agora, passando a valorizar a vida como um dom divino, demonstrando cuidado tanto para com o seu próprio corpo como também para com a vida animal.

### Reflexão:

Se a morte reinou até Cristo, devo eu perpetuar esse sacrifício até hoje, matando os animais para me alimentar? Se os princípios de Deus devem ser restaurados, devo eu continuar a me alimentar da morte dos animais?



## Questionário - Lição 5

1) Quais alimentos foram incorporados na celebração do sacrifício de Jesus pouco antes da sua morte?

- (A) carne;
- (B) azeite de oliva;
- (C) pão sem fermento e vinho sem fermentação;
- (D) frutas e legumes.

2) O processo de restauração engloba todos os aspectos da vida humana, incluindo o que comemos e o que bebemos. Encontramos esta verdade revelada em qual texto bíblico?

- (A) 1º Coríntios 10:31.
- (B) Jeremias 17:5
- (C) João 1:29
- (D) Atos 3:19

3) Assinale a alternativa INCORRETA.

- (A) Na Nova Terra, não haverá mais morte, portanto não haverá carne como alimento.
- (B) Na Nova Terra todos os animais serão herbívoros.
- (C) A vida animal tem valor diante de Deus, assim como a vida dos seres humanos.
- (D) Ao estabelecer o ritual da Santa Ceia, a carne de animais foi substituída pelo pão sem fermento e pelo vinho, que precisa ser fermentado e mais forte.

1-C, 2-A, 3-D.



### Lição 6 – Porque matar para viver?

A Bíblia profetizou, há mais de dois mil anos, sobre a realidade que estaríamos vivenciando hoje:

**“A terra pranteia e se murcha; o mundo enfraquece e se murcha; enfraquecem os mais altos do povo da terra. Na verdade, a terra está contaminada por causa dos seus moradores; porquanto têm transgredido as leis, mudado os estatutos, e quebrado a aliança eterna. Por isso a maldição tem consumido a terra; e os que habitam nela são desolados; por isso são queimados os moradores da terra, e poucos homens restam” (Isaías 24. 4 a 6).**

O homem destruiu a estabilidade ecológica do planeta, instalou e promoveu um desequilíbrio que afetou todo o ecossistema. Assim, nós estamos colhendo e pagando caro pelos resultados desastrosos da ação humana. A Terra, segundo a profecia bíblica, está pranteando e murchando.

Se comer carne foi questionável em qualquer outro período da história universal, ela o é 10 vezes mais questionável na atualidade.

Em razão do crescimento populacional mundial, produzir comida de forma sustentável hoje é um grande desafio. A pecuária (atividade focada na criação de gado para abate) é uma das formas mais desastrosas de se produzir comida, pois não leva em conta o conceito ético da preservação e proteção da vida animal e nem os efeitos catastróficos dessa prática para o meio ambiente.

É quase um ato de insanidade ter que matar para sobreviver, algo muito rudimentar para uma civilização avançada como se afirma ser a civilização humana na atualidade, considerando ainda tanto espaço para se cultivar a terra e produzir comida de forma ecologicamente correta.

Você está sendo convidado agora para analisar mais alguns importantes fatores que mostram a realidade e os efeitos do produzir e comer carne na atualidade:

Metade da produção mundial de grãos e cereais (soja, milho, entre outros), ou seja, 50% é destinado para alimentar animais para o abate. Em alguns países, esse número chega até a 80%.



### Lição 6 – Porque matar para viver?

Não existe razão produzir tanta comida, que só é usada para produzir carne para uma minoria da população mundial que tem acesso a esse produto, e desconsiderar milhões de pessoas (média de 60 milhões) que morrem de fome por ano por não terem acesso à nenhum tipo de alimento. Essas vidas poderiam ser salvas caso fosse destinado 10% da produção agrícola do abate para saciar a fome da humanidade carente.

Em 40 hectares de terra são cultivados grãos (para a pecuária) que produzem carne para 20 pessoas. Essa mesma produção de grãos é o suficiente para alimentar 240 pessoas.

Metade das florestas tropicais do mundo foram devastadas para a expansão da pecuária, ou seja, para pastos. Isso trouxe a extinção de milhares de espécies vegetais, e ainda, a extinção do habitat de centenas de animais, que também estão extintos ou em extinção.

A produção animal consome metade da água potável do mundo, chegando a consumir 10 vezes mais água que a agricultura. Para se produzir 1 kg de trigo são necessários 130 litros de água e para 1 kg de arroz 2.500 litros de água, mas para a produção de 1 kg de carne são gastos em média 17.000 litros de água. Em contrapartida, uma em cada cinco pessoas, totalizando cerca de 1,1 bilhão de pessoas em países denominados “em desenvolvimento” não tem acesso à água potável.

Além do consumo excessivo dos recursos naturais, como a água, a produção animal é uma das responsáveis em grande escala pela contaminação dos aquíferos e mananciais de água potável, através dos resíduos tóxicos de medicamentos e hormônios utilizados nos animais e pesticidas usados na produção de ração animal.

A população bovina no Brasil para o abate (apenas o gado, sem contar o rebanho suíno, aves, entre outros) no ano de 2014 foi de 212,3 milhões de cabeças. Nesse mesmo ano, a população humana era de 202,7 milhões de pessoas. Assim, o número de gado extrapolou em 10 milhões a população humana, resultando em muito consumo de recursos naturais e econômicos destinados para o rebanho bovino para abate e que poderiam ser empregados para proporcionar melhorias em comunidades carentes.

Cada boi mantido no pasto necessita de mais de 1 alqueire de terra (cada alqueiro tem 48.400 m<sup>2</sup>).



### Lição 6 – Porque matar para viver?

Os animais sofrem grandes crueldades desde seu nascimento até a fase de engorda. Muitos são confinados, sofrem maus tratos e são abatidos de forma fria e dolorosa. A crueldade para com os animais é enorme, pois, para a indústria, esses animais são considerados como produtos e não como um ser vivo.

A pecuária não é uma atividade econômica sustentável nem economicamente viável ao progresso da nação, pois destrói os recursos naturais e concentra seu lucro nas mãos de grandes latifundiários.

As carnes processadas e embutidas (linguiça, charque, hambúrguer, presunto, salame, salsicha) possuem em sua composição conservantes nitritos e nitratos, substâncias que são transformadas em nitrosaminas no organismo e que são consideradas altamente cancerígenas e responsáveis pelo aumento na ocorrência de câncer de estômago e intestino.

O consumo de gorduras saturadas e carnes vermelhas favorece o surgimento e a disseminação de células cancerosas no cólon, reto, próstata e mama.

O consumo de carne atrasa o processo digestivo e dificulta o trânsito intestinal, favorecendo assim a constipação intestinal, que é um fator desencadeante de disfunções nutricionais, infecções, proliferação bacteriana patogênica, disbiose, câncer do intestino entre outras causas.

Doenças cardíacas, diversos tipos de câncer, hipertensão arterial, constipação intestinal, infecção intestinal, alergias, intolerâncias, diabetes mellito, intoxicações, hipercolesterolemia, disfunções hormonais e outras centenas de disfunções orgânicas e doenças são favorecidas pelo uso da carne e alimentos de origem animal.

#### Reflexão:

Frente ao conhecimento dos impactos desastrosos e destrutivos ao nosso planeta e a saúde do corpo, advindos do uso da carne como alimento e dos derivados de origem animal, como posso favorecer esse sistema pelo meu consumo, e acalantar a minha consciência em não fazer nada pela saúde do planeta?



## Questionário - Lição 6

1) Sobre a produção mundial de grãos e cereais, é correto o que se afirma em:

- (A) 50% a 80% da produção mundial de grãos e cereais é destinada para alimentar gado para o abate.
- (B) Uma mínima porcentagem da produção de grãos e cereais é destinada para alimentar gado para abate.
- (C) De maneira geral, a produção de grãos e cereais destinados à pecuária poderia alimentar apenas 10% da população mundial.
- (D) Apenas 10% do gado para abate na pecuária é alimentado com grãos e cereais.

2) Assinale a alternativa INCORRETA.

- (A) O consumo de gorduras saturadas e carnes vermelhas favorece o surgimento de câncer.
- (B) A produção animal consome mínima quantidade da água potável do mundo, sendo que o maior consumo vem da agricultura.
- (C) A quantidade de cabeças de boi no Brasil é maior que a população humana.
- (D) Metade das florestas tropicais do mundo foram devastadas para a expansão da pecuária.

3) Assinale a alternativa correta:

- (A) Em 40 hectares de terra são cultivados grãos, para a pecuária, que produzirá carne para atender 240 pessoas.
- (B) A pecuária é uma atividade econômica sustentável e economicamente viável ao progresso da nação.
- (C) A produção animal consome metade da água potável do mundo, chegando a consumir 10 vezes mais água que a agricultura.
- (D) Por ser considerados como produtos pela indústria, os animais de abate são tratados com cuidado, pois a indústria prioriza a qualidade de seus produtos.

1-A, 2-B, 3-C.



# Lição 7 – Benefícios do vegetarianismo

A prática do vegetarianismo desperta uma consciência ecológica e ética, favorece um pensamento do bem comum e global e contribui para o respeito mútuo entre as espécies.

Ser vegetariano não é apenas deixar de comer carne, é respeitar a vida – a vida do planeta, dos animais e da própria humanidade. É permitir a expansão de uma visão construtiva e diversificada no produzir e consumir comida saudável.

A Bíblia estimula essa consciência através das palavras: “O coração sábio procura o conhecimento” (Provérbios 15.14). É importante exercer uma consciência fundamentada na sabedoria, no conhecimento da causa e efeito e não manipulada por um sistema, hábitos e/ou tradições impostos.

A sociedade hoje vive em um conflito entre o bem e o mal. Desde que o pecado entrou no mundo, o ser humano tem sido levado a tomar decisões importantes, que podem resultar em bênçãos ou maldições para a sua vida. No entanto, o conselho bíblico é:

“Os céus e a terra tomo hoje por testemunhas contra vós, de que te tenho proposto a vida e a morte, a bênção e a maldição; escolhe pois a vida, para que vivas, tu e a tua descendência.” (Deuteronômio 30.19).

O ser humano precisa desenvolver a força da vontade de escolher o bem, o melhor, mesmo que isso vá contra toda a sua trajetória de vida e de hábitos formados.

Resumidamente, quatro conceitos justificam e fundamentam a prática do vegetarianismo.

**Ética:** O direito e o respeito à vida pertence a todos os seres vivos, ressaltando que os animais são seres sencientes (dotados de capacidade de sofrer ou sentir prazer ou felicidade).

**Saúde:** A fisiologia humana, bem como os efeitos dessa prática no organismo, comprovam que o vegetarianismo é a melhor opção do ser humano para se alimentar. O uso da carne como alimento está ligado ao desenvolvimento de diversas doenças e com o desgaste sistêmico do organismo humano.



## Lição 7 – Benefícios do vegetarianismo

**Meio-ambiente:** A pecuária propicia erosões, desmatamento, contaminação de mananciais e aquíferos, extinção de espécies vegetais e animais, ocupação indevida do solo, consumo da produção agrícola, etc.

**Religioso:** Cuidado com os animais, além de ser o plano alimentar original na Criação do homem.

**Entre os efeitos benéficos da prática do vegetarianismo na saúde do corpo, e conseqüentemente na saúde da alma e do espírito, alguns merecem destaque:**

- A dieta vegetariana proporciona uma oferta nutricional balanceada, pois possui uma distribuição mais equilibrada de macronutrientes (carboidrato, proteína e gordura), evitando a ingestão excessiva de um único elemento na dieta.
- Estudos afirmam que os vegetarianos possuem maior longevidade com qualidade de vida.
- Ao adotar uma dieta vegetariana equilibrada, os vegetarianos apresentam um número bem reduzido que de portadores de diversos tipos de câncer quando comparados a pessoas que comem carne.
- A alimentação vegetariana proporciona um ambiente alcalino no organismo (menos ácido), que é um fator preventivo no desenvolvimento de vários distúrbios, entre eles o câncer, pois este se desenvolve melhor em um ambiente ácido.
- Produz menor toxicidade no organismo e ainda fornece maior concentração de antioxidantes e fornece fitoquímicos, que por sua vez exercem um papel protetor e defensor no organismo.
- Os alimentos vegetais estimulam a desintoxicação orgânica, contribuindo para a saúde do fígado e rins, principais órgãos metabólicos que sofrem com a grande sobrecarga de resíduos tóxicos encontrados dentro e fora do organismo.
- A prevalência de doenças cardíacas e de AVC (Acidente Vascular Cerebral) é bem menor em praticantes de dietas vegetarianas (em média 50% menos). Isso se deve ao fato de a dieta vegetariana ser rica em fibras, compostos fitoquímicos, ser pobre em colesterol e gordura saturada e rica em gorduras mono e poli-insaturadas (gorduras saudáveis).



### Lição 7 – Benefícios do vegetarianismo

- Os alimentos vegetais são ricos em fibras, que são poderosas aliadas da saúde do intestino e preventiva de vários distúrbios metabólicos.
- A alimentação vegetariana proporciona melhor digestibilidade e trânsito intestinal, favorecendo assim melhor absorção de nutrientes.
- A prevalência de doenças crônicas não-transmissíveis (principal causa de morte em países em desenvolvimento) como doenças cardiovasculares, câncer, hipertensão arterial, diabetes mellito, entre outras, são bem menores em praticantes de dietas vegetarianas.

Muitos pensadores importantes na história do mundo também foram vegetarianos. Alguns de seus escritos permanecem até os dias de hoje e valem a pena serem lidos.

"Haverá um tempo em que os seres humanos se contentarão com uma alimentação vegetariana e julgarão a matança de um animal inocente da mesma forma como hoje se julga o assassino de um homem" (L. da Vinci).

"Nada beneficiará tanto a saúde humana e aumentará as chances de sobrevivência da vida na Terra quanto a evolução para uma dieta vegetariana. A ordem de vida vegetariana, por seus efeitos físicos, influenciará o temperamento dos homens de uma tal maneira que melhorará em muito o destino da Humanidade" (A. Einstein).

"Enquanto o homem continuar a ser o destruidor 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).

"Ser vegetariano é viver uma vida de paz, saúde e longevidade" (Sócrates).

"O que não concebo é degolar um cabrito, asfixiar uma pomba, cortar a nuca de uma galinha ou dar punhaladas em um porco para que eu coma seus restos. Não é por uma questão de química biológica o motivo de eu me ter passado para as fileiras do ovo-lacto-vegetarianismo, mas pelo imperativo moral de que minha vida não seja mantida às custas da vida de outros seres" (Eduardo Alfonso, médico naturalista espanhol).



# Lição 7 – Benefícios do vegetarianismo

"Todas as coisas da criação são filhos do Pai e irmãos do homem. Deus quer que ajudemos aos animais, se necessitam de ajuda. Toda criatura em desgraça tem o mesmo direito a ser protegida" (S.F. de Assis).

"Se os matadouros tivessem paredes de vidro, todos seriam vegetarianos. Nós nos sentimos melhores com nós mesmos e melhores com os animais, sabendo que não estamos contribuindo para o sofrimento deles" (P. McCartney).

"O uso da carne de animais tem tido influência deteriorante sobre a moral, bem como na constituição física do homem" (E. White).

**Parabéns!** Esta é sua última lição do curso [Por que ser vegetariano](#).

Se você gostou do assunto e deseja saber um pouco mais sobre o assunto do vegetarianismo, elaboramos um material de apoio que está na próxima página com uma lista de sites, documentários e literaturas sobre os impactos ambientais e na saúde humana pelo consumo da carne e de alimentos de origem animal, bem como os benefícios de uma dieta vegetariana.

Para mais informações e dúvidas, assim como prescrições dietéticas vegetarianas, consulte um médico ou nutricionista.



## Questionário - Lição 7

1) Em relação aos conceitos que justificam e fundamentam a prática do vegetarianismo, analise as sentenças e assinale a INCORRETA.

(A) O conceito ético está ligado ao pensamento que os animais, assim como os seres humanos, possuem o direito à vida e merecem nosso terno cuidado.

(B) O conceito religioso baseia-se no cuidado com os animais, além de ser o plano alimentar original na Criação do homem.

(C) O conceito do meio-ambiente envolve a proteção de matas, florestas, rios e mares, entendendo que a pecuária, sem a criação de animais para o abate, pode ser praticada sem causar maiores danos no meio-ambiente.

(D) O conceito da saúde apresenta que o vegetarianismo é a melhor opção do ser humano para se alimentar, pois o uso da carne favorece o desenvolvimento de diversas doenças e o desgaste sistêmico do organismo humano.

2) Assinale a sentença que completa o pensamento: “Enquanto o homem continuar a ser o destruidor dos \_\_\_\_\_, não conhecerá a saúde nem a paz”.

(A) bosques e florestas.

(B) animais terrestres, marinhos e aves.

(C) rios e mares.

(D) seres animados dos planos inferiores.

3) Sobre os benefícios do vegetarianismo, assinale a alternativa correta.

(A) Os alimentos de origem animal estimulam a desintoxicação orgânica.

(B) Os fitoquímicos presentes na dieta vegetariana exercem um papel protetor e defensor no organismo.

(C) A prevalência de doenças crônicas não-transmissíveis são maiores em vegetarianos.

(D) A longevidade não é um fator predominante em vegetarianos.

1-C, 2-D, 3-B.



## Material de Apoio/Complementar

### Sites:

[www.onca.net.br/textos-e-publicacoes/textos/textos-onca/](http://www.onca.net.br/textos-e-publicacoes/textos/textos-onca/)

[www.svb.org.br](http://www.svb.org.br)

[www.cantinhovegetariano.com.br](http://www.cantinhovegetariano.com.br)

[www.vegetarianismo.com.br](http://www.vegetarianismo.com.br)

[www.escolhaveg.com.br](http://www.escolhaveg.com.br)

### Documentários:

- A carne é fraca
- Cowspiracy
- Terra
- Terráqueos
- Foodmatters

### Livros:

- 100% vegetariano (O guia essencial para uma alimentação saudável e ecologicamente correta) – Dra. Brenda Davis / Dra. Vesanto Melina. Editora Cultrix.
- Lugar de médico é na cozinha – Dr. Alberto P. Gonzales. Editora Estácio de Sá.
- Alimentação sem carne – Dr. Eric Elywitch. Editora Alaúde.
- Guia Alimentar de dietas vegetarianas (para adulto) – Dep. Der Medicina e Nutrição da Sociedade Vegetariana Brasileira.