



**SENADO FEDERAL**  
**SECRETARIA-GERAL DA MESA**  
**SECRETARIA DE REGISTRO E REDAÇÃO PARLAMENTAR**

**REUNIÃO**

27/04/2022 - 14ª - Comissão de Assuntos Sociais

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE. Fala da Presidência.) - Paz e bem!

Declaro aberta a 14ª Reunião, porque já... *(Fora do microfone.)*

Agora está com o microfone, antes estava sem, não é?

Então, paz e bem a todos vocês que estão nos acompanhando pelas redes sociais e pela mídia do Senado Federal.

Havendo número regimental, declaro aberta a 14ª Reunião, Extraordinária, da Comissão de Assuntos Sociais da 4ª Sessão Legislativa Ordinária da 56ª Legislatura.

A presente reunião atende aos Requerimento nºs 11 e 15, de 2020, da CAS (Comissão de Assuntos Sociais), de minha autoria, para realização de audiência pública destinada a avaliar o vegetarianismo no Brasil.

Informo que a audiência tem a cobertura da TV Senado, da Agência Senado, do Jornal do Senado e da Rádio Senado e contará com o serviço de interatividade com o cidadão brasileiro, Ouvidoria, através do telefone 0800 0612211, e também do Portal e-Cidadania, [www.senado.leg.br/ecidadania](http://www.senado.leg.br/ecidadania) - tudo junto -, que transmitirá ao vivo a presente reunião e possibilitará o recebimento de perguntas e comentários aos expositores via internet.

Então, eu queria, nesse momento, saudar aqui os participantes, que estão de forma semipresencial nessa sessão. Eu acho que a pandemia, como não há males que não venham para o bem de alguma forma, trouxe, de forma muito forte, esse novo método de trabalho, que possibilita a gente estar conectado, estar colaborando, estar, de alguma forma, debatendo as nossas ideias com pessoas que estão em várias partes do planeta.

Então, fico muito feliz em ter aqui, nesse momento, a presença do Sr. Ricardo Laurino, Presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira, ele que é paulista, mora em Curitiba, no Paraná, e veio aqui presencialmente a Brasília, ao Senado Federal, participar dessa sessão. Eu agradeço muito a sua presença, Dr. Ricardo. Seja muito bem-vindo ao Senado Federal. Eu também agradeço à Sra. Shila Minari, que é especialista em nutrição esportiva funcional e em fitoterapia e suplementação nutricional clínica e esportiva - ela está confirmada também conosco aqui. Sra. Sandra Denise Calado, que é escritora, muito obrigado também pela presença. Agradeço à Susan Andrews, Coordenadora do Parque Ecológico Visão Futuro, também presente conosco. Eu já tive a oportunidade de conhecê-la. Talvez ela não lembre, mas já estivemos juntos em eventos, já assisti um pouco às suas palestras. É uma honra muito grande a senhora estar aqui conosco também. Sr. Ernesto Sasaki Imakuma, integrante do Centro de Medicina Mente-Corpo da Faculdade de Medicina de São Paulo. MUITÍSSIMO obrigado pela sua presença. E também agradeço ao Ulisses Riedel, que é o Presidente da União Planetária e também do canal TV Supren, que, há muito tempo, também leva esclarecimentos para pessoas sobre o vegetarianismo.

Eu confesso a vocês que sou um curioso sobre o assunto. É algo que eu procuro ver com muito equilíbrio, com muita serenidade, porque dou o testemunho de que me fez bem. Eu fiquei até surpreso com o número de brasileiros que hoje são vegetarianos. Nós vamos discutir isso aqui. É algo que vem crescendo. E, num país gigante como o nosso, onde o fator propulsor da nossa economia é o agronegócio - eu respeito demais os produtores brasileiros, toda essa cadeia produtiva -, a gente precisa ter essa visão de diálogo com relação a um tema tão importante, porque a gente sabe que essa questão da

consciência não se desperta da noite para o dia, a natureza não dá saltos. Então, todo mundo tem o seu tempo. A gente não pode absolutamente querer que as pessoas pensem igual ao que a gente pensa. A divergência faz parte do crescimento. Da mesma forma que eu era um consumidor inveterado de carne, com o tempo, a leitura de livros e alguns filmes me trouxeram uma verdade interior. Para mim fez muito bem, mas, para outras pessoas, talvez não, e a gente tem que compreender.

Aqui, o objetivo desta sessão não é absolutamente nada de querer impor situações. O nosso objetivo aqui é o de ouvir e o de aprender, porque é uma cultura interessante. É um movimento que tem crescido, mas a gente precisa também saber que muita gente vive do agronegócio, da pecuária, e tudo tem uma razão de ser. Agora as consciências vão se despertando. Eu acho, no meu modo de entender - posso estar equivocado -, que, mais na frente, cada vez mais pessoas vão refletir sobre alguns valores do vegetarianismo, que a gente vai ver aqui. Alguns dizem - e nós vamos perguntar sobre isso e debater - que ajuda o meio ambiente, que a saúde física fica muito melhor, bem como as energias, enfim. A gente vai hoje aprender um pouco sobre tudo isso.

O Senado Federal é a Casa da pluralidade. Nós estamos aqui, os 81 Senadores, representando pontos de vista diferentes da população. Fomos eleitos para representar pensamentos, para defender o nosso estado, para fiscalizar o Poder Executivo, mas também para trazer ideias e debater soluções. Eu acho que o Senado cumpre um papel muito interessante perante a sociedade brasileira, com ousadia. Eu quero agradecer aqui aos Senadores da CAS, especialmente o Presidente Petecão, por esta oportunidade, porque o Senado cumpre o papel de dialogar, de debater, de buscar compreender melhor essa questão do vegetarianismo.

Então, é uma nova porta que se abre. Eu não tenho notícia ainda se foi feito, no Senado, um debate da profundidade que nós vamos ter.

Então, nós estamos quebrando paradigmas. E que as futuras gerações, nossos filhos e netos, possam de alguma forma se beneficiar com o que nós vamos hoje refletir, juntos, aqui.

Eu quero fazer aqui uma breve abertura para a gente já começar a ouvir os nossos palestrantes especiais, que estão aqui de forma presencial e também de forma remota.

De acordo com os termos do Requerimento nº 11, de 2020... O interessante é que esse assunto foi antes da pandemia, a vontade de realizar essa sessão foi antes da pandemia. Aí veio a pandemia, e a gente acabou esperando passar tudo isso, esse momento de provação global, para mergulhar nesse assunto, que eu acredito que faz parte de um novo tempo, de uma transição planetária, que a gente está vivendo de forma muito vigorosa nos últimos tempos.

E vamos hoje, nesta audiência pública, conversar um pouco, refletir sobre o vegetarianismo no Brasil. Como mencionei na justificativa do requerimento, uma pesquisa realizada em 2018 pelo IBGE revelou que cerca de 14% da nossa população se declara vegetariana. Ora, tal porcentagem corresponde a quase 30 milhões de brasileiros - portanto, pessoas, cidadãos que não usam carne em sua alimentação. As motivações para isso são diversas, mas não resta dúvida de que a prática do vegetarianismo é um fenômeno social entre nós.

E nós hoje, aqui, vamos aprender juntos nessa troca de experiências sobre os supostos benefícios que isso traz à saúde da população, ao meio ambiente - reiterando aqui todo o respeito ao agronegócio, que tem mantido o Brasil forte no mundo, deixando a nossa economia pujante.

Só que esse fenômeno do vegetarianismo não é só no Brasil, é claro. No mundo também a dieta vegetariana parece atrair mais e mais adeptos. Você vê aí - fazendo um parêntese - nesses restaurantes de *fast-food* que existem no mundo, cada vez um movimento maior de substituir, por exemplo, o hambúrguer por, vamos dizer assim, produtos que não usam carne. Está acontecendo muito isso com soja.

Nós vamos ouvir hoje aqui também a Inez Cabral - esqueci até de anunciá-la, peço perdão -, que é Presidente do Instituto Sathya Sai de Educação no Ceará, que tem um método educacional que já está presente aí em centenas de países e que veio da Índia, em que o respeito à vida ali na alimentação das crianças já existe. Então, ela vai explicar um pouco sobre esse método, que tem crescido muito em todo o planeta.

Nada mais próprio para isso do que usar este espaço cívico, este foro nacional de debates públicos que é o Senado Federal, mais especificamente a Comissão de Assuntos Sociais, para entendermos esse comportamento com a ajuda de estudiosos do assunto e de pessoas que se interessam por ele, ou ainda dessa prática alimentar que cada vez mais tem adeptos, e que nos trazem hoje as suas experiências.

Vegetarianismo é o regime alimentar que exclui os produtos de origem animal. Existem tipos diferentes de vegetarianismo. São eles: vegetarianismo estrito, que não utiliza nenhum produto de origem animal na sua alimentação; ovolactovegetarianismo, utiliza ovos, leite e laticínios na sua alimentação; lactovegetarianismo, utiliza leite, laticínios na sua alimentação; ovovegetarianismo, utiliza ovos na alimentação. Além do vegetarianismo, há o veganismo que, segundo

a definição do Vegan Society, é um modo de viver ou poderíamos chamar apenas de escolha, que busca excluir, na medida do possível e praticável, todas as formas de exploração e crueldade contra os animais, seja na alimentação, seja no vestuário ou em esferas do consumo e que também vem ganhando muito adeptos no mundo.

Quanto às motivações das pessoas que se tornam vegetarianas, elas também são variadas e por vezes acumulam-se. Entre outras questões pessoais, há motivação de saúde, opinião de que a alimentação vegetariana é mais saudável para o ser humano; há motivação religiosa ou mística - a ideia, apenas como um exemplo, de que o consumo de carne dificulta a elevação espiritual -, há motivação ambientalista, a ideia de que a produção de proteína animal degrada mais o meio ambiente do que a produção de vegetais e há motivação ética, que é aquela decorrente do respeito à vida e ao sofrimento dos animais. Essa motivação normalmente não aceita que as necessidades humanas possam se sobrepor ao direito à vida, ao bem-estar dos animais.

Particularmente, eu vejo com muito bons olhos o crescimento da adoção da dieta vegetariana por parte dos cidadãos e das famílias brasileiras, sempre, repito, com equilíbrio, independentemente da motivação que os fez seguir esse caminho. E vamos refletir aqui, com breves falas que temos, sobre os efeitos positivos para o meio ambiente, para a saúde, de forma até espiritual - os palestrantes estão abertos também para falar sobre isso -, diminuindo o risco de desenvolvimento de diversas doenças e aumentando a longevidade.

Para mim, um divisor de águas, 25 anos atrás, foi um livro que eu li chamado *Fisiologia da Alma*, de Ramatis. Esse livro me fez dar uma parada e refletir no momento que eu estava da minha existência com muitas dúvidas sobre o assunto. E também o filme *A carne é fraca* que, de certa forma, mexeu muito comigo. Há mais de 25 anos, eu passei um período sendo vegetariano, totalmente vegetariano, mas depois abri para peixe e frutos do mar. Então hoje eu sei que eu não sou vegetariano, sou semivegetariano ou pescetariano, que é a pessoa que segue uma dieta que inclui hortaliças, frutos, nozes, cereais, leguminosas, ovos, laticínio, peixe e frutos do mar, mas eu posso afirmar que essa mudança alimentar trouxe para mim um equilíbrio e melhores energias nesta minha atual existência.

Iniciemos, agora, pedindo já desculpas a vocês todos, até se eu cometi algum equívoco aqui, peço desculpas. Nós vamos ouvir e vamos aprender juntos. Vamos às falas dos ilustres convidados, que terão 15 minutos para as suas apresentações iniciais. A gente, claro, pode dar uma tolerância, a Mesa me autorizando, de, no máximo, cinco minutos para cada um e, após esse tempo, será dada a palavra, por cinco minutos, aos Senadores que desejarem se inscrever para fazer uso da palavra. À medida que for acontecendo a audiência, eu vou lendo também as perguntas, e, para os palestrantes que se sentirem, vamos dizer, confortáveis para responder os comentários e as perguntas, eu vou conceder a palavra nas considerações finais.

Então, repetindo, você que está nos assistindo agora pode fazer perguntas, pode fazer comentários aqui para o Senado Federal. Eu vou receber - a Secretaria, aqui do lado, está organizando - e vou ler os comentários de vocês sobre vegetarianismo; dúvidas, enfim. Então, você pode fazer perguntas tanto pelo telefone gratuito, telefone 0800 0612211, como pelo Portal e-Cidadania. Você vai lá, acessa o [www.senado.leg.br/ecidania](http://www.senado.leg.br/ecidania), faz as perguntas e a gente vai fazer aqui as considerações.

Então, fica esse o nosso rito e eu já passo a palavra, imediatamente aqui para o nosso convidado que está de forma presencial, Ricardo Laurino, que é Presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira. Muito obrigado pela sua presença, mais uma vez. O senhor tem 15 minutos, com a tolerância de cinco, para fazer a sua explanação à vontade aqui no Senado Federal. Gratidão por sua presença.

**O SR. RICARDO LAURINO** (Para expor.) - Obrigado pelo convite. Acho que é uma oportunidade incrível a gente poder trazer esse assunto para o Senado, um assunto que já deveria ser parte desta Casa. Se, por um lado, eu acredito que a gente poderia pensar em algo como um atraso nesse sentido, como o próprio Senador disse, que a ideia era se trazer este assunto antes da pandemia, por outro lado, quando eu penso no meu histórico dentro do movimento vegetariano, vegano, eu me lembro de que, no início, eu ficava muito feliz de simplesmente fazer uma palestra num condomínio, e ter umas três pessoas ouvindo já era algo sensacional para nós, porque era um movimento muito específico de grupos muito restritos, ideias equivocadas a respeito do movimento, e hoje a gente vê que isso está mudando. Na verdade, não está mudando; já mudou. A gente percebe, até pela sua fala, Exmo. Senador Eduardo... Eu até pensei "daqui a pouco, eu vou sair aqui... Deixa que o Senador comente, porque ele tem um conhecimento até certo ponto um pouco aprofundado em relação a esses temas, até por conta de já estar vivendo um pouco esse aspecto", né?

Viveu quanto tempo de vegetarianismo?

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE. *Fora do microfone.*) - Vinte e cinco anos.

**O SR. RICARDO LAURINO** - Vinte e cinco anos.

Mas eu acho que o mais interessante...

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE. *Fora do microfone.*) - De vegetarianismo, oito meses.

**O SR. RICARDO LAURINO** (Para expor.) - Oito meses, mais ou menos. Está certo.

Então, Senador, quando eu fui convidado, a primeira coisa que eu fui fazer foi dar uma olhada nos outros convidados e ver, inicialmente, como a gente tem uma amplitude nesse assunto. Se até então, antes, falar de vegetarianismo era falar de comida apenas, hoje a gente percebe que vários fatores do nosso dia a dia, várias crises, vários aspectos que são debatidos passam pelo vegetarianismo e pelo movimento vegano, como o Senador citou.

Mas olhando o histórico dos palestrantes, as pessoas que vão proceder, depois, às suas falas, eu pensei no que eu poderia trazer e contribuir nessa fala para que a gente pudesse iniciar com assuntos e abordagens interessantes.

Bom, inicialmente, eu pensei, naturalmente, que falar de saúde seria um ponto, porque é inquestionável: cada vez mais, os estudos mostram que uma alimentação à base de vegetais traz inúmeros benefícios para a saúde. É muito comum a gente ouvir pessoas dizerem "ah, mas eu conheço uma pessoa, um amigo que parou de comer carne e ficou doente". É fato, se a pessoa não se alimentar de forma correta, sim, ela pode ter problemas de saúde comendo ou não comendo carne, adotando uma alimentação vegetariana ou não. Mas o fato é que os estudos mostram que, de maneira geral, as pessoas têm um benefício em sua saúde.

E aqui eu quero levantar um aspecto muito interessante falando do nosso Brasil.

Neste ano, a Sociedade Vegetariana Brasileira, em parceria com a União Vegetariana Internacional, por meio do nosso coordenador do Departamento de Medicina e Nutrição, lançou o maior manual sobre alimentação vegana do mundo. São mais de 700 estudos, coletados em mais de 500 páginas, exatamente para comprovar isso que cada vez mais as pessoas percebem: que a alimentação à base de vegetais é benéfica e traz inúmeros benefícios para a saúde das pessoas.

Bom, mas eu decidi não falar sobre saúde apenas, porque, inclusive, a gente tem palestrantes que vão abordar esse tema. Eu poderia também, nesse aspecto, trazer a questão das pandemias. Nós vivemos um momento de crise com essa pandemia da qual a gente ainda vive os reflexos e não sabemos até quando vamos viver esses reflexos.

Mas o fato é que, desde 2013, a ONU já emitiu relatórios mostrando que 70% das doenças modernas com potencial pandêmico estão correlacionadas ao ambiente da produção, do consumo e da nossa relação com os animais, 70%. Então, se por um lado, a gente pensa que a pecuária tem um aspecto importante na economia, a gente pode pensar também que a gente vive sob riscos graves e que a gente já viveu, quando a gente pensa nesse ambiente.

É interessante, quando a gente aborda esse tema, perceber que ao longo desses dois últimos anos, esse assunto veio muito à tona, a questão da pandemia. Mas ninguém nunca se perguntou de onde vem, ou não precisa nem perguntar, não é? De onde vem a gripe suína? A gripe aviária? A doença da vaca louca e outras possíveis doenças que podem aparecer, e a gente espera que não, mas que são desenvolvidas nesses ambientes, que têm um potencial enorme de serem cada vez mais nocivas e atingirem uma população global, com este mundo em que a gente vive, de interação global, diante desse cenário.

Mas eu não vou falar sobre esse tema de pandemia. Poderia falar sobre questões ambientais. A gente tem inúmeros estudos que mostram a relação dos impactos ambientais com a produção de produtos de origem animal. E aí, infelizmente, quando se fala sobre esse assunto, Senador, geralmente se pensa apenas nas questões das emissões de gases do efeito estufa, trazendo esse assunto para um ponto específico, que é importante, sim, mas que não para por aí.

Os impactos ambientais, quando a gente pensa na produção de produtos de origem animal, vão desde a questão do consumo de água, do uso excessivo de terras, da ineficiência da produção de comida. Sim, porque muita gente não sabe, mas ao comer-se, ao colocar um alimento de origem animal no prato, quando uma pessoa coloca um bife, coloca um ovo, coloca um filé de frango, muitas pessoas não entendem que a cada dez calorias que aqueles alimentos trazem, no caso de um bife, por exemplo, bovino, a cada dez calorias que foram colocadas nesse prato da pessoa que consome esses produtos, em torno de 100 calorias foram utilizadas para produzir aquele produto, para produzir aquele bife.

O ambiente, o contexto geral mostra que quanto mais nós incentivamos a produção de produtos de origem vegetal, maior a nossa eficiência na produção de alimentos. E isso, em todos os ambientes, é algo muito simples de a gente identificar. Por quê? Porque o animal precisa consumir alimento. Ele consome ração de soja, ele consome ração de milho. E tudo isso, para quê? Para que ele se desenvolva, para que ele cresça, para que ele se mantenha como um ser que deveria viver a sua vida - dependendo do animal, de cinco, dez, quinze, vinte anos -, mas ele vai ser abatido para se transformar em alimento, um alimento que poderia vir diretamente dos vegetais.

Então são impactos enormes que a gente tem por conta dessas questões, e eu poderia aprofundar mais o nosso assunto sobre isso, mas eu preferi não fazer isso também, Senador. Aliás, quando a gente pensa em relação a esse assunto, o que mais me vem à cabeça é a seguinte palavra, que eu gostaria de apresentar aqui a vocês: inevitável. Nós estamos diante, nós estamos vivendo um momento em que essa palavra é mais importante, é mais a nossa face do que nunca. É inevitável que nós tenhamos, cada vez mais, uma população - como o Senador mesmo mostrou - buscando uma alimentação à base de vegetais. Por quê? Porque todos esses aspectos que eu comentei, de saúde, todos os aspectos relacionados a pandemias, a meio ambiente, agregam-se e também são somados a questões éticas, como foi falado pelo próprio Senador, na abertura. Ninguém em sã consciência acorda e acha normal a gente viver em um mundo onde 70 bilhões de animais terrestres são explorados e mortos anualmente. Quando a gente inclui os animais marinhos, a gente chega ao número absurdo de 1 trilhão de animais por ano. É inevitável a gente questionar esse nosso hábito.

É por isso - e falando de inevitável - que a gente percebe o surgimento das carnes vegetais, que estão fazendo sucesso e que o Senador apresentou também. Por que elas estão surgindo? Porque é fato. Se nós temos a possibilidade de consumir produtos que evitam a morte e a exploração de bilhões e bilhões de animais, que contribuem com uma pegada menor ambiental - um tema importantíssimo atualmente -, que podem, inclusive, facilitar-nos na transição para uma alimentação mais saudável e reduzir os riscos de pandemias, nós estamos lidando, sim, Senador, com um momento, com um tema inevitável para a realidade em que a gente vive atualmente.

E isso não significa - e aqui eu pontuo de forma bem clara - que a gente está lidando com uma ruptura. Não, nós estamos lidando com uma evolução de sociedade, nós estamos lidando com um processo natural, humano, de identificar, de avaliar e fazer novas escolhas. E essas escolhas, esse processo todo não é feito por um grupo, não é feito por vegetarianos ou veganos, não é feito apenas por produtores de um ou outro tipo de produto. Não, é por todos, todos devem fazer parte disso e vão ser convidados, em algum momento, mais cedo ou mais tarde, a fazerem parte disso.

Eu sempre comento, em minhas falas, Senador, que a questão básica não é se um grupo - e aqui eu poderia citar... Não é se eu acho isso viável ou não, não é se os Senadores, não é se os partidos, não é se a bancada ruralista, não é se a bancada vegana - não existe bancada vegana, ainda não temos a bancada vegana -, não é essa a questão. A questão, se é inevitável ou se é algo que invariavelmente nós vamos desenvolver, é a própria realidade em que nós vivemos, essa é a grande questão. Não é defender o que eu acho melhor ou não, é a gente entender que isso faz parte da nossa realidade, da atualidade e da necessidade em que a gente vive como sociedade.

Falando ainda sobre o inevitável, é inevitável também nós percebermos, Senador, que as carnes vegetais não vêm sozinhas. Esse sucesso das carnes vegetais é recente. Nós temos os leites vegetais, estão sendo lançados os ovos vegetais. E isso não significa que eles vão acabar com a possibilidade de nós comermos aquilo que a alimentação vegetariana apresenta naturalmente, que é o arroz, o feijão, a alface, as verduras, os legumes, as frutas, as castanhas. Não, não é uma disputa, mas, sim, um agregado que faz com que a gente tenha cada vez mais possibilidades.

Outro fator interessante nesse sentido - e eu acho que é importante a gente pensar sobre este aspecto - é como vai ser a nossa produção, como os nossos produtores vão lidar, daqui a uma década, pelo menos, como vários estudos demonstram, com a questão de que as carnes cultivadas em laboratórios, as carnes celulares estarão possivelmente até mais baratas do que as carnes tradicionais. Como a gente vai lidar com isso? Como é que os nossos produtores, que hoje têm essa sensação e trazem muitos recursos para o país... Como a gente vai lidar com isso quando nós tivermos produções em larga escala de carnes celulares? O que a gente vai estar debatendo aqui no Senado? Quais vão ser os assuntos ligados à alimentação? Como a pecuária vai lidar com isso?

São todas questões que hoje estão abertas e são iniciais, para que, daqui a algum tempo, o Brasil não seja pego desprevenido. Nós temos os melhores pesquisadores da área, nós somos uma força enorme de produção de alimentos, mas nós precisamos entender que as coisas mudam. Nós precisamos entender que as coisas se transformam. E isso, eu reforço, é inevitável. Estamos diante de uma mudança inevitável. E, hoje, aqui neste bate-papo, a gente pode trazer, numa audiência pública, este assunto para que, cada vez mais, a nossa população, sejam consumidores, sejam produtores, sejam empreendedores, entenda que o Brasil não pode, não deve ficar para trás da história.

Acho que esta é a minha fala.

Eu agradeço, mais uma vez, a oportunidade.

Eu, como falei, poderia trazer aspectos relacionados à saúde de forma profunda, questões mais relacionadas ao meio ambiente ou outras, mas eu acredito que o mais importante disso, Senador, é a gente entender que nós estamos diante de algo inevitável.

Muito obrigado, mais uma vez. Agradeço.

Eu me coloco à disposição para responder a possíveis perguntas.

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE) - Nós é que agradecemos aqui, em nome do Senado Federal. Eu lhe agradeço, Ricardo Laurino, Presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira. A gente percebe que o senhor domina muito o assunto, tem um entusiasmo muito forte para falar. A gente sente o idealismo, mas a verdade também, com base em estudos científicos.

O senhor estava falando aí, e eu estava refletindo sobre o quão importante é esta sessão. É uma semente que a gente está colocando. O tempo de Deus a gente não sabe, não é? No olhar do homem, podemos estar atrasados, mas estamos, enfim, iniciando um debate. Em uma sessão como esta, que é pioneira, que é histórica no Senado, a gente pode ter ideias, e eu já quero me colocar à sua disposição, à disposição dos palestrantes aqui, para algum tipo de proposição legislativa para o Brasil se antecipar a esses novos tempos. E é para isto que serve uma audiência pública: ver quais os próximos passos a dar para o Brasil se preparar para essa mudança inevitável, sempre fazendo uma reflexão. Nada de ruptura! Tudo que é radical é complicado. O momento é um momento de diálogo; é um momento de respeito; é um momento de compreender o tempo do outro, sem imposições, mas levando conhecimento. E é isto que a gente está fazendo: levando conhecimento. Aqui, cada um tira as suas próprias conclusões.

Eu digo a você que, particularmente, eu tive, há 25, 30 anos, momentos delicados em minha existência, com questões de depressão, de síndrome do pânico e de uma série de situações. Eu posso estar equivocado, mas a minha mudança alimentar eu julgo que foi muito importante. E a minha família também percebeu isso. Então, eu me acalmei mais; eu acho que teve uma energia sublime a partir de uma mudança dos hábitos alimentares.

Vamos continuar aqui ouvindo.

Eu já convido para fazer uso da palavra, por 15 minutos, com a tolerância de mais 5, podendo ir a 20, a nutricionista Sra. Shila Minari. Muito obrigado pela sua presença. Já a estamos vendo aqui no nosso painel. Fique à vontade para fazer a sua palestra. Muito obrigado.

**A SRA. SHILA MINARI** (*Por videoconferência.*) - Oi! Estão me ouvindo? Tudo certo?

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE) - Perfeitamente, perfeitamente.

**A SRA. SHILA MINARI** (Para expor. *Por videoconferência.*) - Ótimo!

Primeiramente, muito obrigada pelo convite. Eu acho que, na verdade, eu recebi esse convite também, como o senhor falou, há bastante tempo, e, aí, ficou meio que um negócio em suspenso... Na verdade, eu recebi uma mensagem só perguntando se eu teria interesse em participar. E eu fiquei assim: "Nossa! Super tenho interesse, parece muito interessante". Eu acho que é um assunto que a gente precisa realmente debater. Sensacional a proposta!

Eu concordo com tudo o que o Ricardo falou também. Inclusive, parabéns pela exposição, até por esta questão, que eu também acho, de que é inevitável esse caminho que a gente está traçando. E, quanto antes a gente começar a falar sobre o tema e trazer esse tema à tona, melhor.

Eu tenho uns eslaides, mas eu só vou me apresentar brevemente.

Eu sou nutricionista, atendo em consultório, sou nutricionista clínica e trabalho principalmente com esse público de vegetarianos e veganos. Eu sempre fui vegetariana - a minha família é vegetariana, e, então, eu já nasci vegetariana - e sou vegana há mais ou menos uns três anos, talvez pelos mesmos motivos, ou seja, de ir estudando e vendo documentários e filmes. E aí, quando a gente vai entendendo um pouco melhor como é esse processo, tem coisas que a gente não consegue "desver", eu acho. Então, é meio que um caminho sem volta. E aí eu fui me aprofundando mais nesse assunto, também fiz mestrado, doutorado na área - vou apresentar os dados. Esse é meu principal campo de atuação.

E aí, como o Ricardo falou, tem infinitos temas que a gente poderia trazer, mas, como esta é mais a minha área, eu vou abordar um pouquinho mais a parte de saúde. Acho que os outros palestrantes vão trazer outros tópicos. Então, eu resolvi falar um pouco sobre toda essa questão dos benefícios.

Eu vou só tentar apresentar aqui... Deixem-me ver para compartilhar a minha tela. (*Pausa.*)

Está aparecendo no modo apresentação? Temos tela cheia? (*Pausa.*)

Certo? Sim, não é?

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE) - Perfeito. Estamos vendo a apresentação.

**A SRA. SHILA MINARI** (Para expor. *Por videoconferência.*) - Perfeito.

Estes aqui são os dados que o senhor trouxe, Senador, dessa pesquisa do Ibope. Eu acredito, inclusive, que, hoje, em 2022, talvez esse número seja um pouco maior. Então, se a gente for comparar em termos de tempo, a pesquisa anterior era de 2012 - a mesma pesquisa que o Ibope fez -, quando, naquela época, 8% dos brasileiros se declaravam vegetarianos, e isso subiu em muito pouco tempo. Então, em 6 anos, subiu para 14%. Esse número chega a 16% em capitais e regiões metropolitanas, onde é um pouquinho maior. Então, de fato, eu acho que a tendência é a gente observar esse crescimento, como a gente observa no mundo inteiro.

E aí a indústria acaba acompanhando, que é essa questão do aumento do surgimento de vários produtos de origem vegetal em substituição aos de origem animal. Eu concordo que isso é um movimento muito bacana pela proposta, pelo incentivo ao maior consumo desse tipo de alimento e para mostrar que, de fato, é uma alimentação possível.

E, abordando essa questão de saúde especificamente, eu acho que hoje já não restam dúvidas de que a adoção de um padrão alimentar vegetariano é perfeitamente possível e, do ponto de vista nutricional e de saúde, é, inclusive, relativamente fácil ajustar uma dieta vegetariana. Então, falando da experiência clínica mesmo, é muito mais comum vegetarianos terem uma alimentação boa, equilibrada, saudável do que não vegetarianos.

E, do ponto de vista científico, o que a gente tem de evidência - este é o posicionamento, inclusive, da Academy of Nutrition and Dietetics, que é seguido por várias outras entidades - mostra que dietas vegetarianas são, sim, nutricionalmente adequadas. E isso seria para todas as fases da vida, e, então, não só para adultos, mas também para crianças, para gestantes, para idosos, para atletas, para todo mundo, desde que a dieta seja balanceada - e aí isso vale para qualquer tipo de alimentação. Então, também como o Ricardo falou, tanto uma dieta vegetariana como a onívora precisam ser equilibradas, pois, senão, não vão trazer benefícios. E, além desse aspecto, além de a gente saber que dietas vegetarianas são nutricionalmente adequadas, a gente pode ter benefícios adicionais à saúde com a adoção desse tipo de dieta.

E aí é para a gente entender de onde vêm esses benefícios. O que acontece? Sempre que a gente pensa nas principais causas de morte em países desenvolvidos e em desenvolvimento, como o Brasil, hoje, as principais causas são sempre doenças crônicas não transmissíveis: diabetes, doença cardiovascular, obesidade, câncer, doenças neurodegenerativas, etc. E aí todas essas doenças têm uma raiz comum tanto do ponto de vista de surgimento da doença como de progressão e de piora do quadro. Então, todas elas, independentemente da doença, surgem de um processo inflamatório crônico de baixo grau ou de um processo chamado de *inflammaging*, que seria uma inflamação associada ao envelhecimento. Isso acontece, porque, dependendo do estilo de vida, do padrão de vida que você tem, o seu organismo pode ficar mais ou menos inflamado. Essa inflamação resulta, quando é crônica, em lesões de tecidos. E aí os órgãos não funcionam tão bem quanto deveriam funcionar, e isso acaba levando ao surgimento de todas essas doenças, comorbidades. E a alimentação tem um papel muito importante justamente no controle dessa inflamação.

Vários fatores são responsáveis por aumentar ou diminuir a inflamação. Um exemplo disso é o tabagismo. Então, se uma pessoa fuma, ela fica naturalmente mais inflamada, porque tem mais toxina no organismo. Isso acontece também com a alimentação. Então, a gente pode ter um padrão alimentar que é mais pró-inflamatório ou um padrão alimentar que é mais anti-inflamatório. E aí, de uma forma geral, quanto mais planta tiver na dieta, mais anti-inflamatória ela tende a ser. E aí planta engloba todas as plantas: não é só frutas e hortaliças, mas também cereais, leguminosas, castanhas, sementes, tudo isso, todos os alimentos derivados de plantas, desde que não sejam ultraprocessados. E aí, por outro lado, uma dieta mais pró-inflamatória seria o que a gente considera hoje o padrão típico de dieta ocidental ou dieta americanizada, que seria uma alimentação muito rica em alimentos processados e industrializados, mas também muito rica em carnes e gorduras saturadas.

A ideia não é, necessariamente, simplesmente passar para uma dieta em que todo mundo agora precisa ser vegano ou vegetariano estrito, mas, quanto mais próximo de uma dieta à base de plantas a gente estiver ou quanto maior for o incentivo a isso, melhor vai ser esse controle. Isso, do ponto de vista preventivo ou populacional de saúde pública, faz todo o sentido. Então, a gente tem incentivo a esse aumento do consumo de alimentos vegetais e à redução do consumo de alimentos de origem animal. Só com isso, este balanço, a gente já sabe que traria inúmeros benefícios para a saúde.

E aí, quando a gente fala especificamente de vegetarianos, como eu falei, acho que já não restam dúvidas. Esse é um assunto que é muito, muito estudado. A toda hora, sai publicação sobre vegetarianismo. Este estudo aqui especificamente é bem bacana, porque ele é uma revisão sistemática tipo guarda-chuva, que saiu em 2020, ou seja, é uma revisão de revisões sistemáticas - então, a gente tem estudos que englobam vários estudos sobre um assunto. Este, especificamente, pegou todos os estudos que eram revisões temáticas e que falavam sobre essa associação de vegetarianismo e desfecho de saúde. Então, eles reuniram basicamente 20 estudos com metanálise, tanto estudos observacionais como ensaios clínicos, e viram, no panorama geral, que pessoas que adotam uma dieta vegetariana têm de fato um melhor perfil lipídico, um

menor IMC, menor pressão arterial, menor glicemia e menor hemoglobina glicada, que também é um parâmetro para avaliar risco de diabetes e, conseqüentemente, por conta desses melhores parâmetros de saúde, menor risco de desenvolver diabetes, doença cardíaca isquêmica e câncer, que estão entre as doenças que mais matam hoje.

Isso é tão importante, já existem evidências tão consistentes relacionadas ao fato de que dietas vegetarianas têm um efeito positivo para a saúde, que, por exemplo, a pesquisadora Kahleova, que é também uma das pessoas que mais publica sobre o tema hoje em dia, traz, por exemplo, com relação a doenças cardiovasculares: a gente tem tanto dado já mostrando efeito positivo que esse tipo de padrão alimentar, que são dietas mais vegetarianas, deveria ser incluída em diretrizes como forma de prevenção, reversão e tratamento de doenças cardiovasculares. O efeito é tão significativo que, quando uma pessoa tem doença cardiovascular ou quando ela tem risco, a principal recomendação deveria ser a adoção de uma dieta vegetariana para ajudar tanto no controle como no tratamento.

E aí, quando a gente pensa em diabetes, diabetes talvez seja a doença que mais tenha ensaios clínicos utilizando dietas vegetarianas como tratamento. Então, tem vários e vários estudos que pegam indivíduos e os colocam numa dieta padrão de tratamento de diabetes e numa dieta vegetariana. Quando comparam, observam que as pessoas que adotam a dieta vegetariana, que são colocadas nesse tipo de dieta, apresentam uma resposta muito melhor. Então, o desfecho é muito melhor - isso é em indivíduos que já têm diabetes -, o controle e, às vezes, a reversão da doença acontecem de uma forma muito mais eficiente do que quando se utilizam outros padrões para tratamento de diabetes.

Aqui, neste estudo de coorte, que é um estudo de acompanhamento populacional, observa-se que simplesmente o fato de comer carne uma vez por semana já aumenta em quase 30% o risco de desenvolver diabetes; e carne processada, que seriam os embutidos, em quase 40%. Daí, quando eles compararam pessoas que eram vegetarianas havia mais tempo, havia pelo menos 17 anos, com pessoas que comiam carne pelo menos uma vez por semana, o risco de desenvolver diabetes era 74% menor nos vegetarianos, simplesmente pelo fato de não consumir carnes. Então, só a partir daí, a gente já entende o real impacto deste tipo de alimentação no contexto de saúde.

Um dos pontos importantes, relevantes, que, inclusive, justificam vários desses outros efeitos benéficos, seria o melhor controle de peso relacionado ao vegetarianismo. Esse melhor controle de peso, normalmente, acontece de uma forma natural. Quando a gente pega estudos populacionais, de uma forma geral, que avaliam o vegetarianismo - este daqui, talvez, seja um dos maiores, que é um estudo com adventistas dos Estados Unidos, com mais de 73 mil pessoas -, este padrão é sempre observado, em todos eles. Este gráfico mostra o IMC, e esta faixazinha aqui no meio seria a faixa que é considerada um IMC saudável. E a gente vê que, quanto mais perto do vegetarianismo estrito, melhor costuma ser esse controle. Então, aqui o IMC está médio, dentro da normalidade, ao passo que os outros já têm um IMC mais alto. E já se sabe também que o IMC é um fator de risco muito importante para todas as outras doenças crônicas.

Aí é só para mostrar o quão simples é, para dizer que não precisa ser nada muito complexo e que, para adoção de uma dieta vegetariana e para isso ter um impacto positivo na saúde, a gente não precisa, necessariamente, de estratégias que sejam muito individualizadas e detalhistas. Por exemplo, na prática clínica, eu trabalho com isso e atendo pessoas que são vegetarianas, e a dieta é toda calculada e tudo o mais, mas, neste estudo aqui, por exemplo, eles pegaram indivíduos que tinham obesidade e os colocaram em um padrão alimentar vegetariano, sendo submetidos a esse tipo de alimentação, mas a dieta era *ad libitum*, ou seja, os indivíduos podiam comer o quanto que eles quisessem dos alimentos que eles recebiam orientação. A orientação era, basicamente, como se fosse este sinalzinho aqui: eles deveriam comer mais frutas, hortaliças, grãos integrais, alimentos naturais e vegetais folhosos, limitar, por exemplo, o consumo de sal e açúcar e não comer alimentos de origem animal e alimentos gordurosos. De acordo com os autores, pelo menos até a data do estudo, esta pesquisa, chamada *The Broad Study*, foi a pesquisa que atingiu a maior perda de peso em 6 e 12 meses do que qualquer outro ensaio clínico que não tenha limitação de ingestão calórica. Então, de todos os ensaios clínicos que usam dietas *ad libitum*, de todos eles, este foi o que apresentou maior perda de peso, simplesmente por orientar os indivíduos a seguir uma dieta à base de plantas. Então, este seria um *start*, um início: a simples orientação, mesmo sem controle de ingestão de quantidade, parece ter um efeito muito positivo nesse controle de peso dos indivíduos.

E aqui são dados do nosso querido Brasil, da minha pesquisa de mestrado. Só contextualizando, na pesquisa de mestrado, o que eu fiz foi aplicar o Vigitel, uma parte do Vigitel. O Vigitel é um inquérito do Ministério da Saúde que avalia vários parâmetros de saúde relacionados ao surgimento de doenças crônicas, entre eles, a alimentação. Então, tem perguntas relacionadas à alimentação.

Eu apliquei essas perguntas na população vegetariana brasileira, numa pesquisa feita no Brasil inteiro, e o que a gente observou, por exemplo - este aqui é o N, que foram mais ou menos 3 mil vegetarianos que responderam; e aqui são dados do Vigitel, do mesmo ano, então são resultados do mesmo ano -, é que a prevalência de excesso de peso nos vegetarianos era basicamente a metade do que o observado no Brasil - então, no Brasil, hoje, mais da metade da população tem excesso

de peso - e quase 20% dos brasileiros têm obesidade, enquanto que só 7% dos vegetarianos, no estudo, apresentaram obesidade.

Em termos de alimentação, a gente observou um consumo maior, um consumo regular maior de frutas e vegetais, que seria um consumo cinco vezes por semana pelo menos; um consumo mais baixo de refrigerantes; e um consumo adequado, mais pessoas tinham um consumo adequado, de frutas e vegetais, que seria o recomendado pela OMS de cinco porções por dia. Observando também o padrão - tem uma parte do estudo que é um recordatório do dia anterior -, os vegetarianos apresentaram maior consumo de alimentos naturais - os vegetarianos são as barrinhas verdes - e um menor consumo de alimentos processados. Então, todos esses fatores provavelmente contribuíram para um melhor peso e também são fatores que a gente sabe que podem contribuir com um melhor estado de saúde de uma forma geral.

E para fechar, para não falar somente sobre questões de nutrição, uma pincelada sobre os dados que a gente coletou. Vai passar um minutinho só. Eu ouvi aqui o alerta de 15 segundos.

Na minha pesquisa de doutorado, a gente avaliou na verdade qualidade de vida de vegetarianos no Brasil - uma amostra um pouco maior do que no mestrado. E aí a ideia seria entender qual é o impacto do vegetarianismo além do efeito em aspectos nutricionais e de saúde. Porque já tem muita evidência nesse campo, mas em outros campos não tanto. Então, tinha apenas alguns estudos esparsos. E o que a gente observou, ao contrário do que muita gente acredita - muitas pessoas acreditam que vegetarianos têm uma qualidade de vida inferior -, justamente o contrário, que a qualidade de vida de vegetarianos é muito boa em todos os aspectos avaliados: aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais.

Qualidade de vida é um conceito bastante subjetivo, mas envolve uma percepção subjetiva de bem-estar ou o quão bem o indivíduo se sente e como ele se considera no contexto no qual ele está inserido. E dentro dessa amostra que a gente obteve, a gente observou melhores resultados nos veganos - veganos apresentavam qualidade de vida superior à dos outros, dos indivíduos que conviviam com os vegetarianos -, e isso era positivo para a qualidade de vida, e nos indivíduos que eram vegetarianos há mais tempo. Então, quanto mais tempo de vegetarianismo, melhor era a qualidade de vida dos indivíduos.

Então, isso só para pincelar e para mostrar que é algo factível, que não é nada que necessariamente vai piorar a qualidade de vida das pessoas. E muitas pessoas têm essa ideia de que vão virar vegetarianas e vão se sentir muito restritas e vão sofrer e vão ter dificuldades sociais e tudo mais e, aparentemente, não é o que acontece, pelo menos nos dados do Brasil.

Para finalizar, só como ideia mesmo de inspiração, que foi o que o Senador trouxe aí e que é um dos objetivos deste debate, acredito, eu queria só citar o nosso guia alimentar, primeiro. O Brasil tem um guia alimentar, que é sensacional, listado entre os quatro melhores guias alimentares do mundo. Ele foi lançado em 2018, e eu acho que é indiscutível o quanto o guia alimentar evoluiu, com uma proposta sensacional e inovadora.

O Canadá, aparentemente, inspirou-se no nosso guia, porque tem muitas coisas que são bem parecidas nos guias do Brasil e do Canadá. Eles trazem uma abordagem semelhante, mas eles trazem aspectos que o nosso não traz, que seria um grande incentivo ao consumo de alimentos de origem vegetal.

Então, desde a capa do guia, eles trazem, por exemplo, em uma seçãozinha, aqui, na parte de alimentos proteicos que eles descrevem, vários alimentos de origem vegetal como potenciais fontes de proteína e, em várias partes do texto, do corpo mesmo do guia, eles trazem a citação de que é importante comer alimentos proteicos, mas sempre preferindo alimentos de origem vegetal. Então, sempre que for comer, entre os alimentos proteicos, consuma os de origem vegetal com mais frequência.

Quando eles trazem a lista de alimentos proteicos, eles citam todos os alimentos de origem vegetal primeiro e, depois, os de origem animal, então dá para perceber a importância que eles conseguiram trazer para o tema. Eu acredito que tenha sido o primeiro de muitos guias que vão trazer esse tipo de abordagem.

Eu acredito que o primeiro passo é por aí, é mostrar que o vegetarianismo é possível e, do ponto de vista nutricional, faz sentido e pode trazer benefícios. Então, esse simples incentivo já poderia começar uma reação em cadeia de incentivo nacional a uma alimentação não necessariamente 100% vegetariana, mas o mais vegetariana possível.

Prontinho. Saiu a apresentação? Saiu, não é?

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE) - Sim, saiu.

**A SRA. SHILA MINARI** - É isso. Muito obrigada.

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE) - MUITÍSSIMO obrigado, muitíssimo obrigado mesmo pela sua participação, Shila Minari, que é nutricionista e gentilmente veio aqui trocar uma experiência conosco. Muito bons os dados que você traz; vão ficar aqui essas apresentações. Eu quero deixar bem claro que elas vão ficar à disposição dos Senadores e também do cidadão brasileiro no Portal do Senado. Essas apresentações vão ficar disponíveis nesta audiência pública emblemática que a gente está tendo aqui.

Eu estava vendo ali, no final da apresentação - alguns de nós já fomos a nutricionistas -, a história do prato vermelho, aliás, do prato mais colorido possível. É uma coisa bem marcante da história dos nutricionistas mais recente.

Eu já tenho uma pergunta aqui que me mandaram, mas eu queria já deixar isto no ar para, na última rodada, quando cada palestrante vai ter cinco minutos para fazer as suas considerações finais. Trata-se daquela história, que eu não sei se ainda resiste e que as pessoas estão perguntando aqui, sobre a questão de que o organismo humano, mesmo tendo essa diversidade de alimentos, de vegetais, de legumes, enfim, mesmo assim, precisaria - esta é a pergunta - de carne animal, porque o ser humano tem essa necessidade para ter uma... A Dra. Shila Minari explicou que não, mas é uma pergunta que é frequente, porque alguns outros nutricionistas, num tempo em que realmente - isso é uma coisa que está ainda no inconsciente coletivo, de alguns anos para cá - diziam que tinha que ter, que era necessária, que, para se ter saúde, a proteína animal era importante.

Então, isso é um mito, essa é uma verdade que já foi esclarecida ou não, é algo que a gente precisa discutir mais? Fica esse questionamento que, mais à frente, se alguns de vocês se sentir confortável, pode responder.

Eu vou chamar agora aqui para participar um querido irmão, um amigo que me inspirou para entrar também na política, mas para refletir sobre alguns paradigmas no mundo em que a gente vive, e um deles foi a questão do vegetarianismo. Ele é vegetariano desde a infância, já nasceu numa família vegetariana. Eu não sei se ele vai revelar a idade aqui ou se ele me autoriza a revelar, mas ele é um exemplo vivo dos benefícios do vegetarianismo na vida de uma pessoa. Eu já fui a alguns almoços na residência dele, e é impressionante como tem diversidade, como tem produtos que fazem com que, às vezes... Eu já levei amigos lá que perguntaram: "Rapaz, que carinha é essa aqui?", e, na verdade, era soja. Então, se faz hambúrguer à base de soja, almôndega à base de soja... Eu estou falando isso perto da hora do almoço, e já fica alguém salivando. Mas é impressionante como tem coisas saborosas parecidas com carne à base de soja.

Ao Ulisses Riedel, que é Presidente da ONG União Planetária e também é Diretor da TV Supren, que, há muitos anos, vem trazendo o despertar de consciências para a nossa evolução, eu passo a palavra por 15 minutos, com uma tolerância de 5. Muito obrigado, Ulisses, por sua presença aqui nesta sessão.

**O SR. ULISSES RIEDEL** (Para expor. *Por videoconferência.*) - Girão, Girão, meu amigo Eduardo Girão, Senador Eduardo Girão, você não sabe o tamanho da minha alegria com esta audiência pública e com a sua atuação. Eu sempre acreditei muito em você e vejo que você faz a diferença no Senado, porque, enquanto, normalmente, os Senadores - sem nenhuma depreciação -, naturalmente, estão voltados para as questões do mundo material, você, sem fazer nenhuma ruptura, mas num processo evolutivo, traz o debate, traz o diálogo, traz o estudo para uma dimensão muito mais alta, muito mais elevada do humanismo. Eu vejo que você se coloca dentro daquelas posições que não são de direita, não são de esquerda e não são do centro, mas são do alto, são humanistas, são de pessoas voltadas para o bem, e é tudo de que a nossa política precisa. Por isso, eu fico tão contente de, das nossas conversas, do entusiasmo que eu procurei lhe colocar sobre as políticas, ver o resultado disso. Eu vejo você como um missionário do bem na Casa que pode fazer a transformação do mundo, porque a atuação não é só local; uma atuação como essa se faz no mundo inteiro.

Olha, parabéns, Eduardo. Parabéns, parabéns mesmo. Olha, de coração. É por aí. Vá por aí. Siga por aí.

O tema de hoje fala da história do vegetarianismo no Brasil. Bom, aí eu sou obrigado a dizer que eu e minha família fazemos parte dessa história.

Claro, perguntou se poderia revelar a minha idade. Eu, daqui a um ano e seis meses, estou fazendo 90 anos. Eu nunca provei nenhum tipo de carne, nem vermelha, nem azul, nem amarela, nem cor de abóbora, ou seja, nem peixe, nem maminha, nem frutos do mar, nem bacalhau, nunca provei, não sei o sabor que tem. E tenho não só uma saúde muito boa, estou aqui beirando os 90 anos de idade, como eu tenho sete filhos, todos eles vegetarianos ou veganos, e todos extremamente saudáveis. Tenho 26 netos, que me fizeram ficar vegano, porque eu, a princípio, era vegetariano, mas os meus netos vieram e disseram: "Vô, isso já está ultrapassado. Agora a gente tem que ser é vegano". E também todos muito lindos. E 11 bisnetos encaminhados nesse mesmo sentido. Seis gerações de vegetarianos e de veganos, todos muito saudáveis, muito lindos.

Diria até que, dos meus filhos, três deles são idosos, já passaram de 60 anos e estão muito lindos. Alguns deles dão até uma surpresa. Se perguntar a idade dele, você vai dizer que ele tem 20 anos menos que aquela idade que ele tem.

E ainda respondendo à pergunta que foi feita, eu digo que há um equívoco muito grande, porque eu sempre fiz acompanhamento médico, sempre fiz acompanhamento de exame de sangue e não tenho problema de diabetes, não tenho problema de pressão alta, tenho levemente, índices levemente além do que seria uma normalidade. Minha diabetes, outro dia, medi: 103. Cento e três é não ter diabetes nenhuma. E sempre tive a tal da B12, vitamina B12, sem nunca provar um peixe. Então há muita ficção em torno do assunto e muito desconhecimento, o que é natural.

Mas eu considero, sobretudo, Eduardo Girão, meu amigo, essa postura sua. Não estamos trabalhando por um rompimento; estamos trabalhando por elevar a mentalidade humana, de perceber que existem dimensões mais altas.

E eu devo dizer como começou o vegetarianismo na minha família, para que entendam, sobretudo, a raiz fundamental do meu veganismo.

Minha mãe tinha 14 anos de idade. Era uma menina nova, bonitinha e tinha várias irmãs também jovens. E um dia decidiram que, ao invés de comprar carne no açougue, deveriam comprar a carne diretamente no matadouro, porque a carne do matadouro seria muito mais saudável. E lá foram elas para o matadouro comprar carne.

Muito bem. Mas elas, moças jovens, bonitas, logo foram convidadas para ver a matança dos animais.

Olha, elas saíram tão escandalizadas, tão escandalizadas com a violência que humanidade não vê, que nenhuma delas nunca mais comeu carne na vida. Curiosamente, todas elas, quando se casaram, tornaram seus maridos vegetarianos. Então, sou filho de uma família que não só tem pai e mãe vegetarianos, como tios e tias vegetarianos e primos vegetarianos. Uma coisa única.

Vejo que essa questão do amor, da sensibilidade, da espiritualidade é o que deve ser examinado. Por exemplo, relato até isso num livrinho que escrevi chamado *O Doce Rebelde*. Eu conto uma história que eu vivenciei quando eu tinha uns 10 anos de idade. Eu morava na cidade de Santos. Caminhando na minha rua, vi, numa vitrine, um livrinho *Nosso Amor aos Animais*. Ora, eu logo corri para a casa: "Mamãe, quero comprar aquele livrinho, quero comprar aquele livrinho". Comprei, levei para a casa o livrinho.

*Capítulo I, "Os cabritinhos".*

*Nós devemos amar os cabritinhos porque nos dão sua carne. Com as suas peles podemos fazer bolsas, com seus cascos podemos fazer botões e com os seus chifres podemos fazer adornos para caixinhas.*

Minha mãe, conta, ou contava - ela hoje já está em outro plano -, que fui a ela - eu não me lembro - e disse: "Foi uma mulher muito piedosa que escreveu o livro, mas ela não sabe o que é amor. Ela pensa que amor é utilitarismo". Amor é serviço, amor é plenitude de dar, de servir. E ela, sobretudo, me ensinou muito que nunca devemos atacar os não vegetarianos. No meu tempo, ninguém era vegetariano. Eu, quando dizia que era vegetariano, as pessoas nem entendiam o que era ser vegetariano. E, quando eu dizia, "Ah, vai ficar doente. Você precisa da carne, você não pode viver sem a carne." Então, ela me ensinou a respeitar profundamente todas as pessoas, mas procurar conquistá-las pelo amor, pela inteligência, pela compaixão. *O Nosso Amor aos Animais* me lembrou que, se a as pessoas tivessem que matar os animais cuja carne comem, 90% da população do mundo ficava hoje vegetariana ou vegana, 90%, porque as pessoas comem um produto sem assistir à crueldade que existe com os animais.

As galinhas, coitadas, nessas granjas, têm bicos cortados, ficam presas, ovos colocados um atrás do outro, luz acesa para não dormirem. Olha, até a vibração que deve sair nesse ovo não deve ser uma vibração boa, como a vibração dos animais quando são mortos. Minha mãe até me relatou. Até fiz questão de um dia, mais adulto, ir assistir, para ver como é que é. Os animais tentam não entrar naquele corredor da matança, eles lutam para não entrar, eles sabem que serão mortos, mas são esticados, com choques elétricos, para lá entrarem.

Então, eu vejo que o tema que se traz à análise, Girão, é da maior importância do mundo, é da maior importância. E eu vou contar aqui uma história interessante, indireta, mas que tem tudo a ver.

Há uns 25 anos, nós reunimos um grupo de amigos e começamos a conversar sobre o que a gente podia fazer para fazer um mundo melhor. E ficamos dois anos e meio nos reunindo semanalmente para tratar do assunto. A princípio, era um grupo pequeno, que foi crescendo. Chegou num momento em que nós tínhamos que nos dividir em grupos e subgrupos para podermos tratar o assunto de uma forma aberta, plena. E nós imaginávamos que íamos ter mil soluções diferentes, mas a coisa foi diferente. Nós lembramos que a humanidade vem em equívocos brutais, equívocos dos nossos antepassados, equívocos dos nossos tataravós, dos nossos bisavós, equívocos da humanidade de hoje. Lembrou-se que nós vivíamos num mundo com sacrifícios humanos para que houvesse boa colheita, com guerras intermináveis, com guerras santas, guerras santas para converter o herege chamado de infiel, com inquisição, com pessoas queimadas vivas na fogueira, como Giordano Bruno e tantas milhares de outras, com guerras de conquistas, com escravidão, com a mulher subjugada, com guerras mundiais. No século XX, cerca de 70 milhões de pessoas foram mortas em duas guerras mundiais e ainda mais outras em outras guerras existentes, o holocausto - que coisa brutal! E nós discutíamos: "Como é que a gente vai fazer para fazer desse mundo um mundo melhor?".

Entramos no século XXI ainda com guerras, e você, Girão, mais uma vez, provocou outras audiências públicas para tratar desse assunto, da paz mundial. E vemos feminicídio, homicídio, latrocínios, guerras geopolíticas, guerras urbanas, violência urbana, violência doméstica, violência contra a natureza, violência contra os animais e aí o grupo chegou à

conclusão de que havia uma única raiz, da mesma forma que ali a Shila falou da raiz comum da inflamação, que há uma raiz comum para todos os problemas da humanidade e que, entre eles, surge esse da matança dos animais. Primeiro, a ignorância e, segundo, em cima da ignorância, o egoísmo e a insensibilidade, que fazem com que os seres humanos precisem de uma nova mentalidade, porque nós, para mudarmos o mundo, nós temos que mudar a mentalidade. Ao mudarmos a mentalidade do mundo para uma mentalidade de paz, de solidariedade e, ao invés de termos uma sociedade competitiva, de a gente buscar o conhecimento para competir, mas buscar o conhecimento para bem servir, ao mudar a mentalidade, não só nós deixamos de ter um mundo com a matança de animais desnecessária, insensível e que faz mal não só aos animais, faz mal ao planeta, porque são destruídas florestas para haver alimentação para os animais, nós também alcançamos a paz mundial.

Podemos vencer esses problemas de feminicídio, de homicídio, de guerra, de tudo mais. Nós precisamos é de uma nova mentalidade: a mentalidade do amor, da solidariedade. Aquilo que Cristo nos ensinou. O que Cristo nos ensinou? Amai os vossos inimigos, respeitai a prostituta, o ladrão, seja humano, verdadeiramente humano, e, ao ser verdadeiramente humano, normalmente você vai verificar que deve ser vegetariano, porque a grande totalidade das pessoas sensíveis não mataria o animal cuja carne come. Então, vindo de uma forma respeitosa, como disse, absolutamente respeitosa, como um primeiro passo, e não como um rompimento, mas como uma evolução. Nós precisamos de uma nova mentalidade no mundo: a mentalidade do amor, a mentalidade da solidariedade.

E esses problemas surgem por uma visão equivocada: nós nos vemos separados dos outros seres. Mas é um equívoco nós nos vemos separados dos outros. Primeiro, quando nós nascemos, se nós não tivéssemos alguém que cuide de nós, nós morreríamos na primeira infância. É preciso a compaixão de alguém que cuide de nós. E, depois, na vida toda, tudo que nós temos, tudo que nós fazemos... Se eu comi um pedacinho de pão hoje de manhã, centenas, se não milhares de gerações, plantaram e replantaram o trigo. Aquele pãozinho que eu estou comendo alguém plantou, alguém colheu, alguém transportou, alguém assou para que ele pudesse chegar até mim. Nós precisamos das abelhas, nós precisamos dos insetos, precisamos dos pássaros, nós precisamos de amor, nós precisamos dos nossos companheiros, nós precisamos uns dos outros.

Então, eu vejo, Girão, essa sua postura de trazer uma nova visão, uma nova mentalidade para o Senado, para o Brasil, como da maior envergadura, porque nós precisamos vencer esses problemas que temos, inclusive, de conflitos, de direita, de esquerda, disso e daquilo, porque o que falta é humanidade, o que falta é amor.

Nós temos que verificar. Temos os ODSs hoje, os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. No que é que nós temos de nos concentrar? Como é que vamos alcançar esses objetivos. Qual o objetivo número um? Qual é a meta número um? Erradicação da pobreza. Como é que nós vamos erradicar a pobreza? Falando que é preciso erradicar a pobreza? Não; isso não erradica a pobreza. É preciso de políticas públicas, e políticas públicas que homens como você, humanistas, sabem colocar, sabem apontar. E é preciso conquistar o coração de toda a humanidade, de todas as pessoas para essa nova mentalidade, a mentalidade da solidariedade humana, ao invés da competitividade de uns contra os outros, ao invés dos interesses de uns contra os interesses de outros. Pelo contrário: a solidariedade, e essa solidariedade precisa vir com uma bandeira muito forte, muito forte, porque nós estamos sujeitos até a acabar com a humanidade por falta de solidariedade.

As guerras que nós temos e todas as que tivemos na história da humanidade são insanas, são doentes, são insensíveis, são loucas. Nós precisamos dessa nova mentalidade, e que só com espiritualidade, mas a espiritualidade abrangente: a espiritualidade que está no católico, que está no protestante, que está no evangélico, que está no espírita, que está no budista, que está no hinduísta, que está no coração do homem.

Mas isso tem que ser despertado. Nós temos que ter coragem de falar em amor, de defender o amor.

Eu fiz uma palestra da União Planetária num dos nossos seminários sobre pedagogia das virtudes, na Espanha, lá na Universidade de Salamanca, com grandes doutores falando sobre o tema, e eu era um dos convidados.

Quando terminou a palestra, um daqueles expositores, um acadêmico da área de pedagogia, me chamou para o corredor, e eu notei que ele tinha lágrimas nos olhos. Ele me disse: "*yo tengo envidia de ti*".

Eu disse: "Mas por que isso? Por que tem inveja de mim?"

"*Usted hablas de amor abiertamente y yo tengo vergüenza*", dizendo que ele, um acadêmico, tinha vergonha de falar de amor.

Essa é mentalidade que temos que mudar, nós temos que ser amor. E eu vejo em você Girão: você é amor, você é solidariedade, você é idealismo, você não precisava estar aí, você tem condições pessoais de estar simplesmente gozando a vida, mas a vida lhe reservou um trabalho muito maior, que é esse trabalho de trazer uma nova mentalidade para o mundo e uma nova mentalidade que, dentro dela, se inclui o veganismo porque pessoas veganas, vegetarianas, por amor

aos animais, jamais farão guerras. Elas não fazem... Elas respeitam a vida do animal, vão respeitar a vida de todos os seres humanos.

E por isso, sobretudo, parabéns. Parabéns, Eduardo Girão, meu amigo, hoje, meu líder, a quem eu quero servir nesse trabalho majestoso que você tem pela sua frente de trazer uma nova mentalidade para o mundo e fazer um mundo melhor. Muito obrigado.

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE) - Muitíssimo obrigado, meu querido irmão, ex-Senador da República - eu peço desculpa por não ter citado o ex-Senador da República Ulisses Riedel -, que fez uma fala inspiradíssima. Eu acho histórica essa fala, acho que ela bate forte na alma, e eu te agradeço muito pela participação, pelas suas considerações extremamente generosas à minha pessoa. Sei das minhas inúmeras limitações e imperfeições, mas estou aqui para servir no limite de minhas forças.

Ulisses, vendo você falando, vieram-me memórias da infância também e quero deixar muito claro que você, com quase 90 anos de idade, não aparenta jamais ter isso, pelas imagens e, para quem teve a oportunidade de rever você há pouco tempo como eu, é algo intrigante, realmente, essa sua vitalidade, ele que desde a infância é vegetariano. Ele já nasceu num berço vegetariano.

E essa fala da sua mãe, esse exemplo da sua mãe... Eu lembro de um caso que você também contou, e hoje por causa do tempo não deu, mas eu digo: uma vez você estava com os seus pais, com seus irmãos todos - uma família, uma prole grande - e andando na mata viu lá um monte de formiguinhas, uma atrás da outra, caminhando. Aí, passando o pessoal, o pai parou tudo e disse: "Ó, vamos analisar isso aqui. Abaixem aqui. Vamos ver. Olha que coisa linda aqui. Vamos ter cuidado e vamos desviar, porque elas estão aqui no caminho." Essa analogia também é muito forte. Eu não esqueço que você me falou há uns dez, quinze anos, essa passagem.

Muito obrigado, Ulisses. Muito obrigado mesmo. Eu sei que você está em viagem, mas fez questão de participar. Olha que bênção esse serviço virtual que a gente está tendo agora e valorizando mais! Muito boa a sua fala. Eu lhe agradeço muito. Vamos agora sequenciar ouvindo a Sandra Denise Calado, que é escritora.

Muita gratidão, Sandra, por estar aqui conosco, participando desta sessão do Senado Federal, na Comissão de Assuntos Sociais, sobre vegetarianismo no Brasil.

A senhora tem dez minutos, com a tolerância de mais... Ó, perdão, quinze minutos, com a tolerância de mais cinco aqui da mesa, para fazer a sua exposição.

Muito obrigado.

**A SRA. SANDRA DENISE CALADO** (Para expor. *Por videoconferência.*) - Muito obrigada.

Eu gostaria de iniciar agradecendo o convite, agradecendo ao Senador, à Comissão, que tão carinhosamente me acolheu, e à assessoria, que nos orientaram antes para podermos estar aqui.

Eu vou iniciar fazendo uma apresentação porque eu sou realmente escritora, mas o livro que eu publiquei é um livro mediúnico, que é *O Evangelho dos Animais*, que é parte de toda a atividade que nós realizamos. Eu sou co-fundadora da Associação Espírita de Amigos dos Animais e atualmente Presidente da Federação Espírita Asseama, que é uma entidade espírita voltada ao amparo aos animais, com diversos braços de atuação. É uma entidade vegana. Todos os voluntários são veganos. Eu sou vegana há quase 25 anos. Então, nós temos todo um estudo obviamente ligado aos aspectos religiosos, não somente à doutrina espírita, mas ao estudo, à compreensão da religião e à compreensão dos animais como nossos irmãos de jornada.

Então, há todo um aspecto observado, estudado e aprofundado. Claramente, por nos entendermos também como seres dotados de alma, nos preocupamos com a nossa condição física, ou seja, com o corpo que nós recebemos para o processo de evolução.

O Senador citou na sua primeira fala sobre uma mudança de paradigma. Não tenho dúvida de que esta audiência significa um passo muito importante que vai ao encontro do momento planetário que nós estamos vivendo. Apesar de nós olharmos o planeta com um histórico difícil realmente, atravessando uma guerra mais nítida atualmente, com outras guerras de muitos anos que vêm se arrastando no nosso planeta, com diversos problemas sociais e o Brasil com diversos problemas sociais, nós, quando olhamos sob o aspecto espiritual e não somente no que tange à religião espírita, mas às religiões em geral, ao próprio cristianismo, às orientações de Jesus quanto ao que ocorreria no planeta, nós reconhecemos que, embora todas as dificuldades, nós atravessamos um momento de transição. É a história do meio copo cheio, do meio copo vazio: depende para que lado nós vamos olhar.

Sem dúvida a humanidade ainda traz um inconsciente coletivo com determinados hábitos automáticos, presentes culturalmente, porque nós vamos herdando esses hábitos.

Nós tivemos a oportunidade de ouvir a riquíssima fala do nosso irmão que falou anteriormente a nós, que vem nos contando o quão importante foram os hábitos que ele herdou. A cultura familiar que ele teve o tornou um vegano hoje, um defensor do amor, alguém que traz uma fala ligada às mudanças necessárias para modificar o contexto da sociedade como um todo.

Então, nós vemos o quanto, na verdade, a nossa cultura e o processo educacional, a forma como nós inserimos os processos de consciência para a criança, para a sociedade podem atingir esse processo do inconsciente coletivo.

Nós atravessamos, hoje, realmente uma mudança de paradigma não somente no que tange aos animais quanto à discussão em relação ao próprio planeta, à maneira como nós vivemos, à fraternidade, assim por diante.

O fato de nós estarmos, hoje, presentes, em uma audiência pública que traz a discussão do vegetarianismo no Brasil é a própria prova de uma mudança de paradigma, porque nós temos abertura para sentarmos e conversarmos a este respeito.

Nós, que acompanhamos a questão da defesa dos animais, a questão da mudança em relação à saúde, a discussão em relação à nutrição, já há muito tempo sabemos como isso representa realmente uma modificação para o inevitável, mas um inevitável que deve ser estudado, um inevitável que pode ser atravessado. Ou seja, nós podemos chegar a este processo em que o amor pode imperar no planeta de maneira planejada, estudada, reduzindo os impactos, causando modificações, melhorando as condições socioeconômicas, tudo ao mesmo tempo. Depende de como nós vamos olhar esta situação.

Em relação aos animais, esse aspecto primordial de mudança de paradigma está ligado, efetivamente, ao fato de nós vermos ou não os animais como seres dotados de alma.

Então, nós fazemos um histórico de Descartes, da época de mais ou menos 1600, que vem questionando, na verdade, as condições trazidas pela religião como um todo, questionando se nós, como seres humanos, somos seres dotados de alma. Ele trouxe uma série de frases, como "penso, logo existo". Se penso e existo, sou uma alma, tenho uma alma. Ele não conseguiu provar que os animais pensassem ou que eles tivessem qualquer tipo de sentimento ou emoção. Então, ele deduziu que os animais eram máquinas ultracomplexas. A partir disso, a partir da colocação desse pensamento, houve uma absorção desse pensamento pela humanidade em geral e uma absorção desse pensamento pelos cientistas, pelos pensadores, pelos filósofos.

Hoje, nós vivemos num momento muito agraciado pelo desenvolvimento da ciência, um momento, a partir da década de 70, que se aprofundou a partir da década de 90, em que nós temos equipamentos, aparelhagem, métodos, que nos possibilitaram observar que os animais são dotados de consciência. Isso é, por si só, um pilar de mudança de paradigma.

Ou seja, nós entendíamos que os animais não eram capazes de sofrer, que eles não tinham emoções ou sentimentos porque nós não éramos capazes de medir o quanto, realmente, eles são dotados de emoções e sentimentos.

Darwin, em particular, escreveu um livro muito importante e pouco citado, em 1872, que se chama *A Expressão das Emoções no Homem e nos Animais*. Nesse livro, ele diz: se o homem herdou dos animais a capacidade de ter expressão de emoções, significa que os animais têm, anatomicamente, músculo, pele, hormônios, glândulas que lhes permitem expressar emoções. Então, isso já foi uma porta que se abriu para esse olhar. Mas, realmente, estudos outros hoje nos demonstram, inclusive fisiologicamente, que os animais realmente são capazes de sofrer, que eles têm sentimentos, emoções, vontade própria, que eles têm regiões cerebrais que reagem mediante o amor ou mediante a dor, mediante a compaixão, mediante a piedade, mediante o carinho ou mediante a imposição do sofrimento. Esses estudos todos foram concluídos com a Declaração de Cambridge, de 7 de julho de 2012, que diz que os animais não humanos são dotados neurologicamente da capacidade de ter consciência, sentimentos, emoções e vontade própria.

Então, isso nos faz olhar, primeiro, para o nosso passado, porque até então todo movimento que nós tivemos na relação entre homens e animais está ligado diretamente ao fato de acreditarmos que os animais não têm alma, não têm emoções, não têm sentimentos, não são capazes de sofrer ou perceber esse sentimento; e, de repente, a nossa ciência, com toda a evolução que apresentou no século XX e no início do século XXI, nos diz: "Olha, nós cometemos um equívoco: os animais têm consciência". Então, quando nós olhamos para isso, esse equívoco tem impactos muito maiores do que nós imaginamos, porque não é simplesmente nós olharmos e dizermos que os animais têm consciência, mas é nós olhamos e dizermos: "Uau, tudo o que nós fizemos e ainda estamos fazendo, acreditando que os animais não tinham consciência ou capacidade de percepção do sofrimento, foi um equívoco". Precisamos encontrar uma forma diferente de nos relacionarmos com os animais porque, quando nós impomos o sofrimento, eles percebem esse sofrimento, sofrem, reagem a ele, apresentam sentimentos de sofrimento.

Trazendo o olhar dinâmico do maior mandamento que o Cristo nos deixou - "Amai a Deus sobre todas as coisas e o próximo como a si mesmo" - e aquela fala de Descartes que dizia "penso, logo existo", e, existindo, tenho alma, nós podemos então observar nitidamente: os animais são criações divinas, mas, acima de tudo, pensam, têm consciência, percebem o que ocorre e, portanto, são seres dotados de alma. Assim se inserindo no maior mandamento - "Amai a Deus

sobre todas as coisas e o próximo como a si mesmo" -, os animais, então, sendo seres dotados de alma, com consciência, são nossos irmãos, nossos parentes mais próximos, filhos do mesmo Pai. Então, nós passamos a ter uma responsabilidade espiritual para com os animais.

O Exmo. Senador nos disse que ele acredita que teve um aspecto espiritual, uma mudança de energia quando adotou a dieta vegetariana. Quando nós olhamos isso e percebemos que os animais têm consciência, Senador, nitidamente significa que, quando eles são colocados, por exemplo, numa fila de abate, eles impregnam a carne com a consciência do sofrimento, com a sua dor, com o seu medo, com o seu pânico, com o desespero, com a necessidade de fuga, com a busca de ajuda, tudo isso é colocado na carne que está no nosso prato. E aí, quando nós ingerimos, nós não estamos ingerindo apenas a carne, nós estamos ingerindo esse sofrimento, esse pânico, esse desespero, que, obviamente, mesmo que nós não percebamos, nos afeta o inconsciente profundo. Nós estamos absorvendo o medo, o pânico, o sofrimento e o desespero. Quando nós pensamos no quão ainda a população humana ingere produtos de origem animal, ingere a carne, nós precisamos ter um olhar mais profundo: o quanto a população humana está ingerindo dor, sofrimento, violência, desespero e pânico. Quantos dos aspectos emocionais que nós apresentamos não vêm da absorção vibratória de tudo isso? E quanto nós não estaríamos melhores vibracionalmente se nós não estivéssemos ingerindo isso?

Então, o estudo que a nossa companheira nutricionista nos trouxe nos falando do bem-estar que experimentam os vegetarianos e os veganos... É natural que nós nos sintamos melhores, porque é natural, não somente porque nós não estamos ingerindo todo esse sofrimento, todo esse pânico... Quando nós começamos a experimentar uma conexão com o todo, uma conexão com a natureza, uma conexão com a criação, uma conexão com as leis divinas, uma conexão com a compaixão, com a misericórdia, quando nós fazemos as colocações do Mestre - "Bem-aventurados os misericordiosos..." -, realmente nós experimentamos uma bem-aventurança, uma propensão a melhorarmos, uma propensão a desenvolver piedade.

Há uma fala, eu tomo a liberdade de fazê-la, do *Evangelho segundo o Espiritismo*, que diz que a piedade é a virtude que mais nos aproxima dos anjos. Então, realmente, nós começamos a elevar o nosso padrão vibratório, a nos responsabilizar mais pelos nossos sentimentos, a desenvolver mais a piedade, porque nós nos libertamos do fato de nós causarmos sofrimento direta ou indiretamente aos animais, de nós estarmos direta ou indiretamente ligados à morte deles, direta ou indiretamente ligados à separação de famílias, direta ou indiretamente ligados a maus-tratos e à crueldade.

Esse é um livro muito bom, que se chama *Jesus, o maior psicólogo que já existiu*. Quando nós lemos esse livro, por exemplo, nós notamos realmente que a misericórdia, os bem-aventurados, os puros de coração e, principalmente, uma colocação que o Mestre nos faz. Ele diz assim: "Eu não vim para ser servido, mas para servir". Então, esse Mestre do amor, a maior personalidade conhecida no mundo, nos diz ele veio para servir. Nós temos uma responsabilidade particular, individual, enquanto criaturas que têm algum impacto público, uma responsabilidade enquanto instituição que nós representamos, de trazer orientações para a sociedade como um todo. E realmente vem aumentando o número de vegetarianos e veganos no mundo porque vem aumentando a capacidade de informação, mais pessoas tomam conhecimento do quanto isso é benéfico para a saúde. E, no amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a nós mesmos, a preocupação para nosso corpo deve nos passar também a preocupação sobre o que que nós colocamos em nosso corpo, que tipo de alimentos nós ingerimos. Como nós vamos cuidar desse vaso que Deus nos confiou para o nosso processo de evolução? Que cuidados nós temos de ter para com nós mesmos enquanto espíritos?

Então, todos esses cuidados efetivos que o aspecto da evolução espiritual nos traz nos faz olhar de uma maneira diferente para uma situação como hoje. Realmente nós temos uma longa estrada para trilhar, para que os processos de desenvolvimento da sociedade estejam de acordo com o clamor da mudança de consciência, com um clamor para um mundo de paz e harmonia, com um clamor para um mundo de esperança. Então, quais caminhos nós podemos fazer a fim de criar uma cultura diferenciada que as crianças irão herdar, crianças que nascerão para modificar o planeta? Que aspectos nós vamos deixar como herança para que o nosso planeta realmente adentre em condições de encontrar subsídios necessários para o processo de transformação?

Por isso mesmo vemos uma audiência pública como a de hoje realmente como passo inicial, mas um passo inicial muito importante, um passo que une os aspectos políticos aos aspectos de compaixão, os aspectos políticos a um clamor pela harmonia interior e coletiva, os aspectos políticos a um clamor por encerrar a crueldade no planeta. Isso passa, sem dúvida nenhuma, pelo encerramento da crueldade para com os animais. Então, quando nós olhamos a sociedade, realmente nós atravessamos momentos muito difíceis em nosso planeta, mas momentos de transformação importantes. Hoje há recursos, por exemplo, quando eu opto por me tornar vegetariano, por me tornar vegano. Eu tenho recursos. Olha, quem é vegetariano ou vegano há muito tempo sabe que antigamente a gente não chegava ao supermercado e havia simplesmente uma seção vegana. "Eu vou comprar isso, vou comprar isso". Eu vou ao médico, ao nutricionista, eu vou ter quem me

oriente a esse respeito. Eu vou entrar numa internet e eu vou ter inúmeros estudos a que eu posso ter acesso. Eu posso ler livros a respeito.

Então, hoje nós temos todos esses recursos que nos propiciam uma mudança de consciência, uma mudança de paradigma. Tornou-se muito mais fácil exercer o nosso livre-arbítrio, tornou-se muito mais fácil exercermos a nossa capacidade de amar, tornou-se muito mais fácil aderirmos à mensagem de Jesus, tornou-se muito mais fácil, muito mais fácil aderirmos à mensagem de libertação íntima, libertação da humanidade, libertação dos animais.

Eu agradeço imensamente ao Senador a oportunidade de falar. Muito obrigada.

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE) - Gratidão, muita gratidão pela sua participação, Sra. Sandra Denise Calado, que é escritora.

E olha que interessante: eu sou espírita, pelo menos tento ser espírita, e não sabia ainda o que a equipe preparou. A gente até no começo falou que tem várias motivações do vegetarianismo, uma delas é a motivação religiosa. Muito interessante essa sua fala.

Eu lhe agradeço, Sandra, porque, como eu disse aqui também no início, uma das motivações minhas foi um livro de Ramatis chamado *Fisiologia da Alma*, que mexeu muito comigo ainda ali na época da adolescência. E há uma passagem nesse livro que eu até vou reler nessas próximas semanas, porque já faz muito tempo. Às vezes há certas coisas que a gente não compreendeu, achou que compreendeu, com o amadurecimento, com as experiências na vida... Porque a vida é uma somatória, como diz meu pai, das nossas convivências. Então, é devido a um livro que a gente lê, um filme a que a gente assiste, com quem a gente convive, que a gente vai evoluindo uns com os outros e despertando nossa consciência. E há um trecho desse livro, *Fisiologia da Alma*, que diz o seguinte: quando você carne de animais, o seu corpo, estômago e intestino ficam como um cemitério, eles funcionam como um cemitério. Então, essa frase me marcou muito. Há outro livro também, que eu não sei se alguém vai querer comentar...

Nós estamos recebendo aqui dezenas de perguntas, inclusive pergunta sobre a sua palestra agora, Sandra Denise, que é falando o seguinte, muita gente perguntando - talvez é um outro tema que a gente tenha que abordar aqui, mas é interessante: "Para onde vão as almas dos animais após a morte?". Para onde vão as almas? Os espíritas chamam, nós chamamos os animais de irmãos menores, nossos irmãos menores. E um grande pacifista e humanista do planeta, Francisco de Assis, falava muito do respeito à vida. Ele chamava os animais de irmãos também. E a natureza, enfim...

Mas há outro livro também muito marcante que eu não sei se algum de vocês conhece ou quer comentar depois na rodada final de cinco minutos, em que nós vamos dar aqui para vocês fazerem as considerações, para os nossos expositores de hoje. Há um livro chamado *Você é o que Você Come*. É outro livro bem interessante.

Então, eu quero já passar para a nossa próxima palestrante. Eu já tive a oportunidade de conhecê-la pessoalmente há muitos anos. Ela esteve na minha cidade de Fortaleza, lá no Ceará, fez um evento exatamente sobre esse tema, teve uma grande repercussão naquela época, há 20 anos mais ou menos. Eu lembro que ela abordou aquele filme muito marcante, que é o *A Carne é Fraca*. Não sei de que forma ela participou, se ela é a produtora. Eu não estou lembrado aqui. Eu queria que a Susan Andrews, uma pioneira nesse assunto no Brasil, fizesse uma explanação também, se puder, sobre esse filme *A Carne é Fraca*.

Mas fique à vontade. Muito obrigado pela sua presença, Susan, aqui. É uma honra, uma alegria muito grande estar recebendo você aqui no Senado Federal para um assunto tão importante. Sim, é um assunto do momento, um assunto do nosso presente, mas também do futuro da humanidade. Muito obrigado.

A senhora tem quinze minutos e mais cinco de tolerância para a sua palestra.

**A SRA. SUSAN ANDREWS** (Para expor. *Por videoconferência.*) - Muito obrigada, Sr. Eduardo.

Realmente, eu estou muito impressionada hoje pela manhã não somente por ter um Senador tão visionário, criando novos paradigmas, mas também pela qualidade de cada palestrante aqui. O Sr. Ulisses também é uma pessoa que eu conheci em Brasília e que eu adorei. Foi muito bom ver você. Foi maravilhoso. E também a Shila, o Prof. Ricardo, a Sandra... Realmente, é um dos mais excelentes e tocantes congressos ou eventos a que eu assisti nos últimos tempos, de verdade.

Então, eu queria pegar o gancho no que Sandra entrou e falar sobre consciência. Falamos bastante agora sobre saúde física, sobre o aspecto planetário, mas eu quero compartilhar algo que me preocupa muito no mundo atual e eu acho que esse tópico tem tudo a ver.

Só queria ver... Eu vou colocar meus eslaides...

Você está vendo os eslaides? Tudo bem?

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE) - Sim, Susan. Estamos vendo perfeitamente.

**A SRA. SUSAN ANDREWS** (Para expor. *Por videoconferência.*) - Muito obrigada.

Então, por que quero falar especificamente sobre saúde mental? Quero focar isso. Sou psicóloga. Eu também sou monja. Eu estudei a psicologia oriental por muitos anos na Índia, na Tailândia, na Indonésia, na China. Agora eu quero trazer esse assunto das nossas mentes e da nossa alimentação. Por que eu quero fazer isso? Porque eu sou... Como vocês podem ver, pelo meu sotaque, eu não nasci no Brasil. Sou norte-americana. Vim para o Brasil 25 anos atrás, mas ainda - desculpe-me! - falo de forma muito errada. Vocês têm que me perdoar por minha gramática e até por meu sotaque. Mas eu sempre espero que minha mensagem vá além da minha gramática incorreta, porque eu, sendo norte-americana, adoro o Brasil. O Brasil, para mim, sempre... Todos os que vêm me visitar aqui há décadas, vindos da Europa, dos Estados Unidos, da Ásia, ficam encantados com o brasileiro, com a alegria inata, com a convivência natural do Brasil.

Então, estou bem preocupada, porque, nos últimos tempos, a Organização Pan-Americana da Saúde, que faz parte da Organização Mundial da Saúde para as Américas, fez uma nova publicação no final do ano passado e destacou que quatro em dez brasileiros tiveram problemas de ansiedade nesses dois anos de pandemia - quatro em dez! Essa publicação, essa pesquisa mostrou que o Brasil é realmente o campeão na América Latina. O Brasil, inesperadamente, tem muito mais problemas de ansiedade, e não somente de ansiedade, mas também de depressão, mais do que os pesquisadores imaginavam.

Como a Organização Mundial da Saúde citou, "a depressão será a principal condição médica do mundo até 2030". E nós, no Brasil, sofremos de depressão. É uma coisa que eu, como fã do Brasil e dos brasileiros, não posso aceitar. Os brasileiros estão mais deprimidos, de fato. Essa pesquisa saiu anteontem no *Estadão*. Não sei se vocês que moram longe de São Paulo prestaram atenção a esse jornal. A pesquisa Vigitel do Ministério da Saúde do Brasil de 2021 divulgou, na semana passada - por isso saiu anteontem -, que 11,3% dos brasileiros sofrem de depressão. É um número bem acima da média apontada pela OMS para o país, de 5,3%. E há mais pessoas com depressão no Brasil do que com diabetes, que é um problema avassalador no país, que são somente 9%. Então, é um problema. Esse é um problema sério, e nós temos que ver isso juntos, neste encontro de pessoas tão honradas.

Nós temos que pensar também o que nossa alimentação faz para a nossa saúde mental. Como o Dr. Alberto Filgueiras falou: "Embora o novo número seja muito alto, não chega a surpreender porque não temos política pública para a contenção de demandas patológicas", mentais. Qual é o tratamento agora? Medicamentos, que muitas vezes são caros, a população não tem condição; terapias, que também são caras, muitas vezes a população não tem condição. Então, por isso, nós temos que olhar o nosso estilo de vida, especialmente a alimentação.

Então, você já ouviu muito brilhantemente de Shila, e também depois eu acho que Dr. Ernesto vai elaborar mais ainda, que o que foi idealizado nos últimos tempos que aqueles milhões de hospedados em nosso intestino, as bactérias, microbiotas, estão não somente ligadas à nossa saúde física, mas têm um efeito profundo da nossa saúde mental. Disbiose intestinal, que ele diz é desequilíbrio de bactérias, as bactérias ruins proliferando, gera inflamação. Depois o Dr. Ernesto vai, o Shila já falou, vai falar mais sobre os grandes danos do organismo de, como a Shila falou, depressão crônica de baixo nível, *low-grade, low level chronic inflammation*. Isso agora afeta diretamente o nosso estado mental. Por isso, surgiu, nos últimos tempos, um novo campo, imagina, de psiquiatria nutricional, psicologia nutricional. Não é tomar remédios para aumentar a serotonina, porque de fato 90% da serotonina no nosso organismo é produzida nos intestinos; não é tomar antidepressivos; não é somente longas sessões de terapia verbal; você tem que mudar nossa nutrição.

Então, eu vou falar bem brevemente, porque está tarde agora, mas tem muitas pesquisas nos últimos tempos que mostram que inflamação e depressão estão totalmente ligadas. Uma pesquisa com 43 mil mulheres com aproximadamente 12 anos mostrou que aquelas que, ao longo desses anos, começaram a comer uma dieta mais inflamatória, com mais refrigerantes e grãos refinados, especialmente carne, ficaram deprimidas na pesquisa - não eram antes. A alimentação afetou - claro, outras circunstâncias de vida -, essa pesquisa sugere que a inflamação crônica subjaz à associação entre dieta e depressão. E uma coisa que é interessante notar aqui é que quando os pesquisadores começaram a analisar os danos de inflamação no corpo físico se deram conta de que o nosso cérebro também fica inflamado. As pessoas deprimidas não somente têm inflamação no corpo físico, mas seus cérebros estão inflamados. E isso afeta obviamente nosso estado mental.

A famosa revista *Journal of the American Medical Association* mostrou também, recentemente, que uma dieta rica em frutas e vegetais está associada com níveis mais baixos de inflamação, mais baixos de marcadores inflamatórios, por causa das propriedades anti-inflamatórias dos antioxidantes, exatamente como o Senador Eduardo falou. Essa ideia das cores dos alimentos, todo mundo agora sabe: quanto mais coloridos os alimentos, mais antioxidantes e mais saudáveis eles são.

Então, também, recentemente, saiu uma outra pesquisa, olha, desde 2017, tudo absolutamente da hora, porque o mundo inteiro, não só o Brasil como a Organização Mundial da Saúde falou. A grande epidemia é chamada hoje em dia de epidemia silenciosa. A epidemia silenciosa no Planeta Terra, agora, é depressão. E essa foi renomada como uma das melhores pesquisas, um estudo australiano que se chamava Smiles, uma sigla para *Supporting the Modification of Lifestyle in Lowered Emotional States*, numa tradução livre: apoiando a modificação do estilo de vida em estados emocionais para baixo. Era um estudo da Austrália, de 12 semanas, que analisou o estado mental de 67 pessoas com depressão grave.

Esses resultados não foram explicados por mudanças na atividade física e no peso corporal. Todo mundo sabe. Está deprimido, tem que andar, fazer exercícios e vai se sentir melhor. É verdade. Mas esses resultados mostraram que não era mudança na atividade física e nem diminuição de peso que afetou, mas os resultados foram intimamente relacionados à mudança na dieta. As dietas saudáveis estão associadas ao risco reduzido de depressão, enquanto as dietas não saudáveis - e esse artigo deixou claro - que querem dizer dietas com o mínimo de plantas e verduras, e muita carne animal, essas dietas não saudáveis estão associadas ao aumento do risco de depressão.

Aquelas pessoas que aderiram de forma mais próxima ao programa dietético experimentaram maior benefício quanto aos seus sintomas de depressão. Este é o primeiro estudo controlado, randomizado, para testar diretamente que melhorar a qualidade da dieta pode realmente tratar a depressão clínica e mostrar definitivamente como os comitês físicos estimam...

Um comitê muito renomado, nos Estados Unidos, o Comitê dos Físicos para Medicina Responsável, analisou essa pesquisa do Smiles e outra pesquisa também, que saiu no *American Journal of Health Promotion*, que mostrou que pesquisas que analisaram o impacto de dieta no bem-estar emocional e na produtividade...

Houve uma pesquisa em corporações, uma pesquisa empresarial, em dez locais corporativos. Não sei se vocês observaram, mas, no trabalho, as pessoas não estão bem; há muitas pessoas pedindo licença médica; elas estão deprimidas, não conseguem nem trabalhar. Nesses dez locais corporativos, numa grande companhia de seguros nos Estados Unidos, descobriram que uma intervenção dietética baseada em vegetais levou a uma significativa redução de depressão, ansiedade e fadiga. E esse comitê de médicos que analisou essas duas pesquisas mostrou que seguir uma dieta vegetariana, aqueles que foram além do seu vegetarianismo (*Falha no áudio.*) ... dieta vegetariana tiveram ganhos significativos no bem-estar emocional e no funcionamento diário devido à saúde física e à saúde geral, em comparação ao grupo de controle.

Estes achados sugerem que mudanças nos hábitos alimentares podem ter um efeito positivo em ambos os níveis, individual e social, melhorando a qualidade de vida pessoal, aumentando a produtividade social e diminuindo os custos dos governos com os cuidados de saúde. E eles finalizaram os seus relatórios dizendo que, ao invés de recorrer a medicamentos, seguir uma dieta baseada em plantas, rica em antioxidantes e polifenóis de frutas e vegetais... Aqueles polifenóis de coloridas frutas e vegetais podem servir como um mel terapêutico barato, natural e não invasivo, sem efeitos colaterais, para apoiar a saúde mental.

Então, terminando, eu só queria lembrar as palavras imortais do Pai da Medicina, Hipócrates, que diz: "Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio" não somente para o corpo físico, mas para nossas mentes, para nosso ser.

Muito obrigada. Esse é o nosso instituto Visão Futuro, onde moramos, no interior de São Paulo. Convidamos vocês a, algum belo dia, nos visitarem. Temos uma horta orgânica e toda a comida aqui é puramente vegetariana. Eu acho que vocês vão gostar de almoçar, um belo dia, conosco.

Então, muito obrigada pela sua atenção.

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE) - Gratidão, muita gratidão, Susan Andrews, Coordenadora do Parque Ecológico Visão Futuro, uma idealista que fez uma brilhante explanação aqui, trazendo informações importantes.

E eu já quero antecipar aqui que, a partir da sua palestra, nós já solicitamos à nossa assessoria, à Adriana, que está cuidando, com muito carinho aqui, desses temas, para, junto à Mesa daqui, da CAS, que é a Comissão de Assuntos Sociais, que tem tudo a ver com o que a gente está discutindo aqui, que a gente já faça um requerimento para, na próxima sessão deliberativa, fazer uma audiência pública sobre esse problema pós-pandemia da covid, que acabou gerando ou deixando mais evidente uma nova pandemia mundial, e no Brasil está grave realmente - serve de alerta para que a gente aja o quando antes -, que é a pandemia da automutilação, que é a pandemia da depressão, da síndrome do pânico e do suicídio.

Então, realmente, se agravou bastante. A gente já pediu às secretarias dos estados, secretarias de segurança, sobre dados recentes para a gente compilar. Está em processo; estamos concluindo, nesses próximos dias, a análise desses documentos. A gente já percebeu, do que a gente recebeu de informações, que aumentaram bastante os problemas de ordem psicológica, mental e emocional dos brasileiros, chegando ao cúmulo de muitas pessoas, no desespero, tirarem as suas próprias vidas.

Então, olha só que interessante. Eu não imaginava - é um aprendizado para mim, eu agradeço muito -, eu não tinha noção do conteúdo da sua exposição, Susan, e isso me alerta mais ainda. Eu quero convidá-la, já deixar aqui feito o convite extraoficialmente para a sua presença, porque nós vamos ter a presença do Ministério da Saúde aqui. Enquanto a senhora fazia a sua exposição, eu já entrei em contato com o Ministério da Saúde, o Dr. Raphael Câmara, que é lá da secretaria de assistência básica e que está englobado à questão da saúde mental dos brasileiros.

Eu fui Relator aqui, logo quando cheguei ao Senado Federal, do Plano Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio. Nós aprovamos aqui, rapidamente, no Congresso Nacional. O Presidente da República já sancionou - isso já tem um ano e meio, dois anos. E a gente quer saber que implementação foi feita e, devido a essa gravidade dos tempos atuais, o que tem sido feito pelo Ministério da Saúde no Brasil.

Muito obrigado mesmo!

É como a gente fala: a gente mirou em alguma coisa e acertou em outra. E eu não sabia também dos benefícios que a senhora apresentou do vegetarianismo para a saúde mental. Então, é mais um ponto positivo do vegetarianismo, em que a gente quer se aprofundar. E, quem sabe, através de proposições legislativas, a gente proponha políticas públicas.

Eu já quero deixar aberto para todos os palestrantes aqui e quem vocês conheçam. O nosso gabinete, que é o nº 21 da área Teotônio Vilela, para receber sugestões e a gente fazer debates aqui. O Senado é para isso, e nós estamos aqui para servir.

Então, olha que beleza essas apresentações todas. O que me deixa muito feliz é que tudo isso vai ficar gravado e vai ficar disponível no canal do YouTube do Senado - todas essas palestras aqui que a gente viu, para a gente refletir, para a gente divulgar, para a gente compartilhar com as pessoas.

Olha, é muito bom mesmo, muito bom! Eu agradeço demais.

E, olha, Susan, todo trabalho que é feito no bem ecoa pela eternidade, e você... Foi através de uma palestra, do seu trabalho, que lá atrás, pouco depois que você chegou ao Brasil, que você me inspirou de certa forma nesse tema. Está tudo conectado, nós estamos todos conectados, numa sincronicidade incrível, perfeita. O resultado disso a gente vai ver.

Muito obrigado.

Eu passo para o penúltimo palestrante, que é Ernesto Sasaki Imakuma, integrante do Centro de Medicina Mente-Corpo da Faculdade de Medicina de São Paulo.

O senhor tem, Sr. Ernesto, 15 minutos, com a tolerância de cinco, aqui da Presidência, para a sua exposição. Muito obrigado pela presença de antemão.

**O SR. ERNESTO SASAKI IMAKUMA** (Para expor. *Por videoconferência.*) - Muito obrigado a V. Exa., Senador Girão. Eu é que fico muito honrado por estar aqui com vocês hoje.

Queria cumprimentar todos os espectadores, todos os Senadores e também todos os palestrantes, que fizeram belíssimas apresentações.

Hoje eu queria complementar o que já foi muito falado aqui, que é o aspecto de saúde que a alimentação vegetariana traz. A Shila já trouxe muitas informações, assim como a Susan, parceira nossa na faculdade em trabalhos científicos e em muitos programas que ela realizou com pacientes, alunos e funcionários. Queria trazer mais sobre como essa alimentação vegetariana pode ter impacto sobre as doenças que a gente hoje mais vê na nossa prática clínica. Para isso, queria primeiro trazer um panorama de como tudo isso está acontecendo no Brasil.

A Susan também já trouxe a informação de que 9% da população brasileira, aproximadamente uma pessoa em cada dez, está diabética, 60% dos idosos são hipertensos no Brasil, mais da metade da população adulta brasileira está acima do peso, e um de cada três óbitos no Brasil, contando todos os óbitos, inclusive acidentes de trânsito e violência, é por doença cardiovascular, seja infarto, AVC ou demais doenças do coração. Isso tem causado, claro, um aumento dos gastos públicos em medicação na casa dos bilhões, e a gente vê isso aumentando a cada ano.

Eu não tenho essa informação, mas imagino que, como houve esse represamento de atendimentos durante a pandemia, tenha havido uma piora das doenças não só mentais, mas também físicas. Isso provavelmente deve ter aumentado bastante. E os governos fornecem, de acordo com o relatório da Organização Mundial da Saúde, em média 51% dos gastos com saúde, mas 35% dessas despesas são custeadas com o próprio dinheiro das pessoas e, na opinião deles, isso tem levado, ao redor do mundo, pessoas à extrema pobreza todos os anos, não só porque gasta-se mais, mas porque a pessoa doente também perde a sua capacidade de trabalho.

E entre as principais causas de morte no Brasil, quatro delas têm direta ligação com a alimentação. Em primeiro lugar, as doenças do aparelho circulatório, doenças cardiovasculares; em segundo, os cânceres; terceiro, as doenças endócrinas,

nutricionais e metabólicas, como diabetes; em quarto, doenças do aparelho digestivo, que, somadas, contam por mais de 50% das mortes do brasileiro.

Então, em vista disso, os pesquisadores já disseram que, devido aos maus hábitos, especialmente o alimentar, essa geração de jovens vai adoecer antes e possivelmente será a primeira geração, dentre várias gerações, que terão vidas mais curtas que as de seus pais. Então, essa epidemia de doença crônica realmente vai impactar pesado e não só a expectativa de vida, mas o tempo de vida será também de mais doenças e de menos bem-estar.

Então, estamos diante desse panorama, que é drástico. Porém, a gente está enxergando luz nesse túnel. Estudos epidemiológicos em alimentação... Eu não vou gastar tanto tempo aqui, porque a Shila já, diferentemente, trouxe essas informações. A alimentação vegetariana diminui doenças; provoca menos mortalidade coronariana, por doença coronariana; menos diabetes, até 230% menos diabetes de prevalência - a cada aumento de 5% de calorias de proteína animal, temos aumento de 30% do risco de diabetes, e isso foi um trabalho gigantesco, com 38 mil pessoas -; até 19% de risco menor para todos os tipos de câncer; menos hipertensão, até 330% menos.

E qual é essa ligação entre doença e alimentação?

Nesses últimos 20 anos, está sendo referido que estamos diante de uma revolução no entendimento dessa ligação, e ela passa através do conhecimento da flora intestinal ou também chamada da microbiota.

A flora intestinal, constituída pelos microrganismos, bactérias, fungos e vírus no nosso intestino, conta com mais de 100 trilhões de células. Os cientistas brincam que, somadas todas as células do cérebro, sangue, pele, de todos os nossos órgãos, dá menos de 100 milhões. E temos mais micro-organismos em nosso corpo que até o número de células do corpo humano propriamente dito somadas. E também já foi dito que isso é o nosso outro genoma. Existem 150 vezes mais material genético na flora intestinal que em todo o genoma humano somado.

Quando nós comemos alimentações que são muito ricas em proteína animal, gordura e pobres em fibras - carne não tem nenhuma fibra, que é o alimento básico da flora intestinal benigna nossa -, acontece a substituição dessa flora para uma maligna, uma flora prejudicial. Esse processo de substituição de uma flora que é saudável por uma flora prejudicial ligada a doenças é chamado de disbiose.

E o que acontece no intestino quando ocorre a disbiose?

As nossas células do intestino têm uma junção para impedir que patógenos, os micro-organismos que não queremos que atinjam a corrente sanguínea, sejam bloqueados e não invadam o nosso corpo. Isso é essencial, e o que regula, grandemente, essa função é a flora intestinal, mas, quando estamos em disbiose por má nutrição, comendo alimentos que acabam matando a flora benigna, substituindo por uma prejudicial, ocorre um fenômeno chamado de permeabilidade intestinal, que acaba levando esses micro-organismos a caírem na corrente sanguínea, nos intestinos. Como a Shila e a Dra. Susan já trouxeram, isso leva à inflamação.

Agora, imagine que você, mantendo essa flora em disbiose, sete dias por semana, 365 dias ao ano, por décadas, essa inflamação crônica acumulada está na base de todas as doenças que mais matam o brasileiro hoje: de todos os cânceres; está na base da doença coronariana; do AVC; está na base da hipertensão; do diabetes; de todas essas doenças crônicas de fundo inflamatório; do Alzheimer... Cada vez mais, cresce a mortalidade no nosso país.

Então, uma vez que agora a gente compreende melhor de onde vem a inflamação e a ligação entre doença e alimentação, é de se esperar que a gente consiga aplicar esse conhecimento para reverter esse processo.

Eu queria trazer trabalhos científicos importantes recentes que abordaram doenças extremamente relevantes, abordaram a doença coronariana, assassina número um do brasileiro, através de uma alimentação lactovegetariana, somada a um programa de controle do estresse com práticas de medicina mente e corpo, que se traduz em práticas como meditação, ioga, relaxamento profundo, técnicas de respiração, junto com atividade física e cessação de tabagismo.

Essa abordagem, que é muito inovadora e multimodal, aparentemente, tem um impacto sinérgico sobre a doença, e isso foi testado em pacientes com doença coronariana comprovada com cateterismo. Em um ano, esses pacientes tiveram a diminuição do diâmetro das placas de aterosclerose nas artérias coronarianas, algo sem precedentes.

O grupo experimental teve diminuição, enquanto o grupo controle, que ficou com os remédios tradicionalmente usados, as estatinas, que controlam o colesterol, tiveram aumento, nesse período, em média, das suas placas, tudo visto por cateterismo. E, até hoje, essa abordagem é a única forma que reverte a doença coronariana.

Você pode fazer a ponte mamária ou a safena, mas essa ponte vai causar um desvio do sangue ao redor da placa obstruindo, não vai tratar todas as placas. Você pode fazer o *stent*, que vai abrir a placa, mas não trata as outras artérias. A única coisa que, até hoje, demonstra reversão é a alimentação lactovegetariana descrita nesse programa de medicina mente e corpo com atividade física e cessação do tabagismo.

Esse conhecimento aplicado e divulgado para ser usado, na prática, em termos populacionais, terá um impacto nunca antes visto dentro da área de saúde.

Em outro trabalho, dessa vez abordando essa mesma questão multimodal, um câncer, câncer de próstata, e avaliado em inspeção genética. Mesma abordagem multimodal: a alimentação baseada em plantas, controle do estresse, atividade física e cessação de tabagismo. Dentro de um ano, avaliou-se o PSA, o marcador tumoral. No grupo experimental teve queda e no grupo controle dos pacientes que continuaram seguindo normalmente, convencionalmente, houve aumento.

Além disso, eles, os pesquisadores, conseguiram biopsiar os tumores e analisar uma desativação *downregulation*: eles diminuíram a expressão de 453 genes que favorecem o desenvolvimento de malignidades, conhecidos como oncogenes. Esse efeito é um efeito epigenético, "epi", acima da genética, com efeito que vai... A gente não pode mudar nossos genes, mas esse efeito vai na expressão desse gene. A gente pode mudar como eles se expressam.

E a gente sabe que a alimentação, somada à medicina mente e corpo, tem essa possibilidade. Elas vão diretamente onde ocorre a formação da inflamação. Ela está programada em nossos genes, e, com essas práticas, elas conseguem alterar a expressão diminuindo o quanto nós inflamamos. Literalmente, elas nos protegem de antemão de gerar tamanha inflamação se nós soubermos usar corretamente essas práticas.

Esse conhecimento, que não é convencionalmente dado nas universidades, eu passei. Eu me formei em Medicina, sou cirurgião do aparelho digestivo. Eu não tive esse conhecimento. E a gente sabe que... Quando a gente teve aulas na faculdade, eu não escutei que doença coronariana era irreversível, e a gente está diante, agora, da possibilidade de tratar isso. Nós, junto do Instituto Visão Futuro, em parceria com um hospital universitário - o Instituto Visão Futuro, da Dra. Susan, coordenadora, e ela que coordenou esse programa, essa pesquisa que nós fizemos -, trouxemos essas práticas e esse conhecimento para os alunos da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, combinando um programa mente e corpo de manejo do estresse com refeições anti-inflamatórias, para avaliar se a gente conseguiria traduzir de forma positiva para alunos que passam pelo curso e que não têm nada disso e ver se eles conseguiriam mudar sua ideia e também a sua prática.

Tivemos um feliz resultado, um aumento de 42% na qualidade alimentar dos alunos que passaram pelo curso antes e após esse curso. E aí, diante desses resultados animadores e também por causa da pandemia, que acabou fazendo com que as pessoas entrassem em isolamento, a Dra. Susan elaborou um programa *online* que junta exatamente essa abordagem multimodal, alimentação, medicina mente e corpo e atividade física num projeto para alunos universitários, para adequar os jovens. Esse conhecimento é para ser usado na prática.

Estamos focando essa abordagem nas faculdades da área da saúde, para que eles possam não só colocar nas suas vidas e mudar essa expectativa sombria que nós temos, de que eles viverão menos do que a geração passada por causa das doenças crônicas, mas também esperamos que, através desse tipo de projeto, possamos levar à prática clínica desses jovens, para que eles possam espalhar para os seus pacientes.

E a gente tem visto o interesse das faculdades e desses jovens por esses programas. E aquilo que começou na Medicina da Universidade de São Paulo acabou se espalhando, não só dentro da USP, para a USP Leste Enfermagem, para a USP Ribeirão, mas também para outras universidades e faculdades ao redor do Brasil: a Medicina de Botucatu, a de Ribeirão Preto, a Medicina da Estadual do Ceará, da Federal do Paraná. E está indo a outros cursos também, para que a gente possa realmente impactar na melhoria, no bem-estar, na saúde mental e no físico de todas essas pessoas.

Quem sabe, no futuro, a gente realmente consiga mudar esse panorama tão gigantesco de avalanche, não só de doenças físicas, mas também de doenças mentais.

Eu fico muito feliz, de verdade, como profissional de saúde, eu me sinto muito abençoado de ter encontrado esse conhecimento, que, através da minha formação convencional, eu não obtive e do qual agora eu tenho essa honra de também poder fazer parte, de espalhar e colocar em prática.

E quem sabe, no futuro, a gente veja o Brasil como um dos pioneiros dentro dessa mudança de saúde, revertendo doenças que antes a gente acreditava irreversíveis, doenças desafiantes de tratar até para a medicina moderna, como o câncer, serem mudadas através de alimentação, práticas de saúde, medicina mente e corpo, meditação, atividade física, coisas extremamente, extremamente acessíveis para o nosso povo.

Um muito obrigado. Agradeço a oportunidade de estar aqui com vocês. Espero que possamos juntos, quem estiver aqui, juntar essas forças para seguirmos adiante e mudarmos esse nosso futuro. Agradeço a todos os palestrantes, a todo mundo, a todos os Senadores. Muito obrigado por fazer parte. Uma boa tarde.

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE) - Olha, quem tem que agradecer somos nós, Ernesto Sasaki Imakuma, integrante do Centro de Medicina Mente e Corpo da Faculdade de

Medicina de São Paulo. O senhor trouxe aqui muitos dados interessantes, uma visão sobre o impacto bilionário no SUS, decorrente de uma má alimentação - não é? -, mostrando aí cientificamente as inflamações, todas essas doenças. E é muito importante o que o senhor nos trouxe aqui, tá? Agradeço-lhe.

Eu particularmente sou um entusiasta também das PICS, que são as práticas integrativas. O Brasil hoje é muito forte, tem muito a crescer ainda, mas a gente precisa apoiar, sim, práticas de meditação, acupuntura, Reiki, ioga. Enfim, a gente sabe da eficácia e estamos aqui, inclusive, debatendo esses assuntos, porque eu acho que têm de ser ampliados. Há culturas milenares, algumas dessas que eu citei agora, então, não é por acaso. Então, eu agradeço demais a sua participação, aqui conosco, com uma explanação tão rica, tão serena e com base em estatísticas e estudos científicos.

Vamos, agora, para a última palestrante. Antes disso, queria agradecer a presença, nesta Comissão, da Senadora Zenaide Maia. Vi que ela está presente aqui virtualmente, não sei se vai querer fazer uso da palavra, mas agradeço a ela por estar atenta, ouvindo todas as explicações. Isso é muito bom. É uma Senadora muito atuante aqui no Senado Federal. Quero também agradecer à Nágila, que é assessora do Senador Izalci Lucas. Muito obrigado por sua presença. Está atenciosa, escrevendo ali. Ao Senador Izalci leve o meu abraço. É outro trabalhador diário, está sempre propondo, sempre participando. Agradeço demais a sua presença, Nágila, representando o Senador Izalci Lucas, aqui do Distrito Federal.

A última palestrante e depois a gente faz uma rodada final, de cinco minutos, para cada um que queira responder, que se sinta confortável para responder a algumas perguntas. Mas a nossa última palestrante é Inez Cabral. Ela é da minha terra, do Ceará, uma pessoa do bem, uma humanista, uma pessoa extremamente caridosa, e que mergulhou há alguns anos - ela vai explicar para a gente - no método Sathya Sai Educare, que veio da Índia. Eu tive a oportunidade de ir com a minha família, fui lá, na época, com o meu pai e com a minha mãe, que hoje está no plano espiritual. O meu pai, inclusive, está assistindo a esta audiência. Ele que também é um adepto do vegetarianismo. Eu fico muito feliz porque a gente conversou muito sobre isso em casa.

Eu tive a oportunidade de conhecer a Inez Cabral antes da viagem que eu fiz à Índia, mas ela já estava no Iprede. O Iprede é um trabalho social fantástico, no Ceará, com crianças com desnutrição. Hoje tem um trabalho gigantesco na área do autismo e da inclusão de pais no mercado, enfim. A Inez, depois, se especializou nesse método Sathya Sai Educare. É baseado em cinco valores humanos: a paz, a não-violência, a retidão, a verdade e o amor.

Lá na Índia, eu tive a oportunidade de conhecer uma escola. Inclusive, até já tem faculdade lá com base nesse método, que é do cooperativismo e não da concorrência. É algo muito de vanguarda, que forma caráter. E lá, um dos valores - ela vai falar sobre esse específico -, no aspecto da não-violência, é o respeito à vida dos animais.

Então, lá na escola, eles evitam comer carne de animal. É uma revolução que está acontecendo. Tem uma escola no Eusébio e outra em Caucaia, e tem no Brasil todo, em Ribeirão Preto, em Pernambuco - ela vai falar um pouco - e é interessante como as crianças e as famílias dessas crianças estão se reinventando com relação à alimentação com base na soja, a proteína da soja.

Então, é muito importante o que a gente vai ouvir aqui.

Eu convido vocês e muito obrigado, Inez Cabral, que é a Presidente do Instituto Sathya Sai, do Ceará. Ela vai, agora, fazer a sua explanação, por quinze minutos, com uma tolerância de cinco desta Mesa, para a gente encerrar esta fase de palestras e partir para as perguntas dos brasileiros que estão nos assistindo desde o início desta sessão.

Muito obrigado, Inez.

**A SRA. INEZ CABRAL** (Para expor. *Por videoconferência.*) - Eu que agradeço a oportunidade de poder compartilhar esta educação maravilhosa, a Educação Sathya Sai em Valores Humanos.

Eu tive a grande graça de conhecer este programa no ano de 1999. Particpei de um congresso em 2001. Daí, já me engajei ao Instituto Sathya Sai de Educação do Brasil. Esse instituto tem sede em Ribeirão Preto, onde fica também uma das Escolas Sathya Sai do Brasil. O instituto tem, digamos, essa chancela de divulgar em todo o país o programa Sathya Sai de Educação em Valores Humanos. Ele foi criado em 1963 por esse grande educador indiano, o Sathya Sai Baba. Ele reuniu, na época, um grupo de educadores, psicólogos e professores e tal, e, então, elaboraram esse programa de educação em valores humanos que, depois, se expandiu por toda a Índia.

Na Índia, tem 100 escolas, escolas Sathya Sai, além de muitas outras escolas que adotam o programa desde o nível fundamental até o nível superior, porque Sathya Sai deixou, não sei se vocês o conhecem, mas deixou uma obra humanitária gigantesca, não só escolas até o nível de universidade, com quatro *campi* em quatro cidades diferentes e, também, hospitais, hospitais gerais, hospitais de superespecialidades, projetos de transposição de rios, de água e tudo o mais. Mesmo ele tendo deixado o seu corpo físico em 2011, justamente no domingo de Páscoa de 2011, em 24 de abril, a obra dele continua

firme e forte e esse dia foi, inclusive, institucionalizado como o Dia Mundial dos Valores Humanos, que foi agora, em 24 de abril, domingo.

Muito bem. E, então, esta educação, de fato, se baseia... Eu sempre costumo dizer que, se você sabe o que significa a palavra educar e se você sabe quem realmente eu sou, então, você já entendeu o programa.

Educar, nós sabemos, é uma palavra que vem do latim e é formada pelo prefixo <ex>, que é aquele movimento para fora, como quando eu digo "exportar", ou seja, levo algo pra fora; e <duco>, que vem do verbo latino *ducere*, conduzir. Então, educar é justamente conduzir para fora. E a gente sempre pergunta: mas conduzir para fora o quê? Justamente esses valores, que são os valores humanos, que já fazem parte da nossa essência.

Então, é um programa, digamos, universalista no sentido de que ele pode ser adotado - e é adotado - em qualquer escola, com qualquer, digamos, religião ou crença, ou cultura. É um programa universalista e muito importante, porque promove o desenvolvimento integral do ser humano.

Integral por quê? Porque os cinco valores que o Eduardo já mencionou - a verdade, a retidão, a paz interior, o amor e a não violência - nós costumamos dizer que, de certo modo, correspondem a cinco aspectos da personalidade humana. Por exemplo, o aspecto mais denso, que é o aspecto físico, nós trabalhamos com o valor retidão, através de contação de histórias, contação de parábolas que ensinam a criança, o jovem, o adulto a como agir corretamente, porque nós agimos, nós atuamos com o nosso corpo físico.

Então, depois, nós temos a paz interior, um valor que nós fazemos florescer através das harmonizações. E essa harmonização pode ser sentar em silêncio, uma meditação, respiração, enfim, tem vários tipos, como a focalização em um dos sentidos e a meditação na luz, que foi ensinada pelo próprio Sathya Sai, o que, então, traz para a criança já essa paz interior. Sempre no início de cada classe, de cada aula, nós praticamos com elas essa harmonização.

Temos também, já no nível mais sutil... Saímos do físico, passamos para o mental e o emocional e vamos, agora, para o intelectual, onde trabalhamos com o valor verdade, através... Trabalhamos, não; provocamos o florescimento daquele valor, porque é muito importante a gente lembrar que, de fato, esses valores já fazem parte da nossa essência. E, então, trabalhamos com a verdade, através de sentenças, de frases, que levam justamente o jovem, a criança, o adulto a refletirem.

Quando eu digo, por exemplo, "água mole em pedra dura tanto bate até que fura", o que eu estou tentando ensinar com isso? Que valores eu procuro ensinar com essa frase? Então, isso nos leva justamente à reflexão, ao discernimento, ativa o nosso nível intelectual, e a gente vê que, de fato, essa frase está nos ensinando valores como a perseverar a persistência: "água mole em pedra dura tanto bate até que fura".

Depois nós temos o nível energético, digamos, que corresponde ao valor amor. Como Sathya Sai diz, o amor, de fato, não é um sentimento; o amor é uma energia, é a energia que cria e que sustenta todo o universo. Então, o amor é a energia que cria e sustenta o universo. E eu pergunto: quem é que cria e sustenta todo o universo? É Deus, é o criador, é a consciência cósmica - cada um dá um nome -, é Alá, é Jeová, enfim, mas é essa energia que cria e sustenta todo o universo e que está presente em tudo e em todos. Daí porque ele diz que esse valor o amor, de fato, é o denominador comum de todos os valores. Por quê? Ele fala assim: "O amor como o pensamento é verdade". Se eu pratico o amor, se eu vivo em amor, automaticamente sempre eu vou ser uma pessoa verdadeira, correta, não é? O amor como ação é retidão. Se eu tenho o coração pleno de amor, seguramente eu sempre vou agir com retidão. O amor como sentimento é paz. Se eu tenho também o coração pleno de amor, com certeza eu viverei em paz. E finalmente ele diz que o amor como compreensão é não violência, ou seja, quando eu compreendo quem eu sou, que tudo é, eu vou ser incapaz de ferir qualquer pessoa ou qualquer ser em pensamento, palavra ou ação. Realmente, esse valor não violência eu costumo dizer que é o ápice de tudo, porque vocês já imaginaram não ferir ninguém, a nada, em pensamento, em palavra e em ação? Porque muitas vezes nós estamos em situações em que a gente pode até não falar nada, mas na cabeça fica fazendo julgamentos: "O que essa pessoa está dizendo?" e tal. Então, a não violência, que é esse valor tão sublime, vem dessa compreensão de quem realmente nós somos.

Nós, como um país cristão, no Brasil, estudamos, eu estudei sempre em colégio de religiosas desde pequena, e eu me lembro de que a gente estudava que Deus criou o homem, não é, no Gênesis, na Bíblia, Deus criou o homem à sua imagem e semelhança. E eu me lembro de que as freiras falavam isso, a gente decorava, mas aquilo passava. Quando eu conheci esse programa, eu fiquei assim: "Meu Deus, nós somos criados à imagem e semelhança de Deus". Já imaginou? Somos a imagem e semelhança - e semelhança!

Se nós somos criados à imagem e à semelhança de Deus, então, todos esses valores, de fato, já estão dentro de nós e dentro de toda a natureza, porque Deus é amor, Deus é uma energia e está presente em toda a natureza. Então, através da profunda compreensão de que Deus é onipresente, onisciente, onipotente, mas principalmente onipresente, o programa

nos leva justamente a respeitar todos os seres. Nas escolas em que ele é adotado, no mundo inteiro, as crianças praticam vegetarianismo e levam para suas casas, para suas residências e também para suas famílias.

O Eduardo falou aí sobre a nossa escola em Eusébio. No Brasil, existem, no momento, três escolas Sathya Sai. A do Rio de Janeiro é muito antiga, foi fundada na década de 90. Nós temos a escola de Goiás, em Aparecida de Goiânia, e também a de Ribeirão Preto, que fica no mesmo terreno do instituto. São escolas totalmente gratuitas, que atendem à comunidade e educam as crianças no verdadeiro sentido da palavra educar, justamente o de fazer florescer em seus corações todos esses valores que já fazem parte da nossa essência, que é uma essência divina.

Aqui, no Ceará, nós tivemos a grande graça de chegar a uma escola, no ano de 2004, que recebeu o nome do avô de um dos fundadores, o Prof. Clodomir Teófilo Girão, que foi um grande educador. Essa escola foi fundada para a comunidade justamente já adotando o programa de educação em valores humanos e já nasceu filiada ao Instituto Sathya Sai de Educação do Brasil. Ela agora, no dia 14 de abril, completou 18 anos - ela, de fato, começou a funcionar em fevereiro ou março de 2004, mas a fundação, digamos, oficial foi no dia 14 de abril, e, então, agora, no dia 14, ela completou 18 anos. Ela começou, naquela época, com o jardim I e jardim II; eram 36 alunos, 18 numa sala e 18 na outra, com crianças de quatro e cinco anos. A cada ano, foi-se acrescentando uma turma. E, finalmente, há uns quatro ou cinco anos, já se começou a implantar também o fundamental II. Então, nós temos hoje desde o infantil III, crianças de três anos, até o fundamental II, até o nono ano. No total, são 245 alunos da comunidade de Eusébio. A educação é totalmente gratuita, a alimentação é totalmente vegetariana. E a escola recebe todo o apoio do Instituto Sathya Sai de Educação do Brasil. Aqui, em Fortaleza, nós temos um núcleo, porque todo o trabalho do instituto é voluntário, se estende por todo o Brasil, e, em várias capitais, existem núcleos. Então, nosso núcleo de Fortaleza tem o compromisso de capacitar, de formar todos os professores da escola nesse programa. Além disso, nós participamos da seleção de novos alunos e também participamos da formação das famílias.

Todos os meses, o núcleo de Fortaleza realiza uma oficina. Há vários anos a gente faz oficinas com os pais repassando para eles todos esses princípios da educação e valores humanos. Eles ficam muito felizes. Inclusive, coincidentemente, no mês passado, no dia 9 de abril, que foi nosso encontro, o tema foi justamente a alimentação saudável. Então, o nutricionista da escola...

Aliás, vou abrir um parêntese aqui para dizer que, de fato, a escola é um dos projetos sociais de uma grande associação chamada Estação da Luz, sediada no Eusébio, também no mesmo terreno da escola. A Estação da Luz foi fundada no dia 12 de fevereiro e agregou vários projetos sociais, de música, basquete, futebol, ginástica rítmica, teatro, e nós do núcleo de Fortaleza, a partir dos 5 anos... Porque antes nós capacitávamos só os professores da escola, mas, então, nos foi solicitado que nós capacitássemos também os professores e os monitores de todos os projetos: do futebol, do basquete, da ginástica rítmica. Olhe, isso foi uma grande transformação. Os próprios professores sentiram a mudança na conduta das crianças e dos jovens. Houve uma abrangência maior, porque em vez de ficar o programa concentrado naquelas 245 crianças, hoje já se expande para quase 900 crianças, adolescentes e jovens que participam desses outros projetos.

Então, o tema do nosso encontro com os pais, como eu disse, foi sobre alimentação saudável, o nutricionista falou sobre a alimentação física, digamos, e nós falamos sobre a alimentação sutil, que é aquela com a qual a gente deve ter mais cuidado, não é? Porque a gente tem contato com ela 24 horas por dia. A alimentação física é no café da manhã, no lanche, no almoço, no jantar, mas a alimentação sutil, ou seja, tudo aquilo que entra pelos olhos, pelos ouvidos, por todos os sentidos, essa alimentação sutil deve ser também muito bem cuidada: os programas a que eu assisto, aquilo que eu vejo, aquilo que eu falo, aquilo que eu escuto e assim por diante. E foi assim um encontro maravilhoso! Os pais saíram de lá muito contentes e nós muito felizes.

Sathya Sai diz que os dois maiores impulsos no ser humano, desde um rei até um mendigo, são felicidade e paz. Ele diz que todos os seres humanos buscam felicidade e paz. Eu pergunto: vocês querem ser felizes e viver em paz? Então, esse programa, esses valores justamente vão trazendo para a nossa vida essa felicidade, a felicidade de servir, a felicidade de amar, de fazer esse amor crescer cada vez mais e se manifestar em todos estes valores: na verdade, na retidão, na paz interior, na não violência, na compaixão, na tolerância, enfim, em todos esses valores. Isso trouxe um significado muito grande para a minha vida. Já são mais de 20 anos. O nosso núcleo de Fortaleza, neste ano de 2022, está completando 20 anos de existência. E somos todas mulheres, muito felizes, muito felizes em poder servir a nossa sociedade e colaborar!

Segunda-feira fomos comemorar o Dia Mundial dos Valores Humanos, nessa outra escola de que o Eduardo falou, que fica no Município de Caucaia, o Centro de Educação Infantil Olga e Parsifal Barroso, que atende a quase quinhentas crianças. É uma escola que vai de dois anos até cinco anos e onze meses. São 23 turmas de educação infantil. E, para vocês terem uma ideia, a escola tem 95 colaboradores, entre professores, auxiliares de sala, cuidadoras, porque existem muitas crianças com autismo atualmente, também merendeiras, cozinheiras, jardineiros, o pessoal da administração. São

95; e, desses, 91 participaram de uma tarde belíssima. Foi de 1h até 4h da tarde falando desses valores, lembrando, porque todos eles já foram formados no programa em 2019. Passamos o ano de 2019 (*Falha no áudio*.) ... mas, por causa da pandemia, nos desligamos e agora retomamos o contato. E estou muito feliz de saber que quase quinhentas crianças do Município de Caucaia e 900 crianças, jovens e adultos, do Eusébio, estão sendo agraciadas com esse projeto, com esse programa, com essa educação belíssima de educação em valores humanos, que vão justamente formar uma sociedade ética, justa e, sobretudo, muito feliz. Muito obrigada a vocês, a todos. Obrigada ao Eduardo e a todos os presentes aqui. Aprendi tanta coisa hoje. Fantástico!

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE) - Muitíssimo obrigado, minha querida Inez Cabral. Muito obrigado mesmo pelas informações que você nos trouxe aqui sobre esse método que é revolucionário, que um dia eu acredito que nós vamos ver no Brasil todo, que é o Programa Sathya Sai Educare, que veio da Índia, já está presente em vários países. E aqui no Brasil encontrou um terreno muito fértil.

É impressionante, Dr. Ricardo, a autoestima das crianças! Eu conheci algumas dessas escolas e tive a bênção de ser um dos fundadores de uma delas, em Eusébio, que ela citou, a Escola Professor Clodomir Teófilo Girão, que é o nome do meu padrinho avô, que era um professor. As crianças... É uma coisa impressionante como elas recebem bem esses valores humanos, como isso modifica a própria casa delas ali, que são casas muito pobres! São pessoas muito humildes, que recebem esse ensino, que é gratuito.

Então, fica o convite a quem nos está assistindo a conhecer esse método.

Já estou partindo para o encerramento, mas outro movimento que muito me inspirou e que acho que tem uma relação transcendental com o tema é o Movpaz, que é o Movimento Internacional pela Paz e Não-Violência. O *slogan* deles é: "A paz do mundo começa em mim". Eu aprendi muita coisa lá, a base da paz social... É o tripé: paz social, paz ambiental e paz interior. Então, eu acredito que tem tudo a ver com o que a gente está conversando aqui sobre vegetarianismo, sobre respeito.

No dicionário *Aurélio*, há o verbo "pazeir": eu pazeio, tu pazeias, ele pazeia, nós pazeamos, vós pazeais, eles pazeiam. Paz não é tranquilidade, não. O sinônimo de paz não é tranquilidade, não é calma. As pessoas confundem. Paz é ação; é ação no bem, na justiça; é serviço, como bem colocou a Inez Cabral. O que é muito marcante é que esse verbo nos convida a agir, não apenas a orarmos, que é importante, a vigiarmos, mas a agir também pela justiça social.

Eu fico muito feliz em participar deste evento, vendo idealistas aqui tratando sobre esse assunto.

Então, eu vou ler aqui as perguntas. Os nossos expositores vão ter cinco minutos. Aqueles que quiserem podem usar o tempo para fazer um agradecimento final. Mas eu vou ler as perguntas, e cada um as anota se achar que pode responder. Isso é interessante.

Suzana Reiter Carvalho, de São Paulo, nos parabeniza pela escolha do tema a ser debatido aqui, que está sendo debatido no Senado, e diz que "precisamos ampliar a política pública sobre consumo, alimentação e ecologia".

Muito bem, Suzana! Obrigado por sua participação. A gente está aqui para isso. Muitas ideias estão surgindo e vão surgir. O nosso gabinete no Senado está aberto para a gente pensar em propostas legislativas, assim como o do Senador Izalci Lucas também.

Eu quero agradecer à Senadora Zenaide Maia, do Rio Grande do Norte, e ao Senador Flávio Arns, que, há pouco tempo, estava aqui conosco, conectado, ouvindo. Tenho certeza de que ele, que é referência na educação, também está junto com a gente nessas proposições.

Lisa Hargreaves, do Distrito Federal, fez duas colocações aqui, duas perguntas. "A produção orgânica aumentou no Brasil?". É uma das perguntas, e depois a outra: "O veganismo aumentou de maneira consistente [no Brasil]?". Então, a Lisa, do Distrito Federal.

De Sergipe, olha só, do Nordeste também, a Emelly Fernanda Costa Santos falou que faltam políticas públicas acerca do tema. Concordo.

A Samara Passos, de Minas Gerais - olha, o Brasil todo participando, hein? -, Minas Gerais: "A quantidade de agrotóxicos é um fator negativo no vegetarianismo? Como controlar essa quantidade?". Interessante isso, não é? Falando sobre agrotóxico.

A Sabrina Pereira Reis, do Rio de Janeiro: "O vegetarianismo seria um impacto positivo ou negativo na saúde do indivíduo que está consumindo?". Como essa pergunta ela fez no começo da sessão, às 9h47, acho que foi muito bem respondida aqui tanto pelo Dr. Ernesto como pela Susan Andrews e pela Shila também, que fez colocações aqui, a nutricionista, sobre o assunto. E o próprio Ulisses Riedel é um exemplo vivo do bem, é um exemplo mesmo do bem do vegetarianismo. Ele que está com 90 anos com essa vitalidade de quem tem 40.

A Danielle de Assis Xaud, do Distrito Federal. Ela faz a seguinte pergunta: "Com o crescimento do vegetarianismo, o controle do uso [de novo] de agrotóxicos ou a inutilização de alguns precisam ser revistos, há essa perspectiva?". Pergunta dela.

A Priscila Loureiro, do Rio de Janeiro: "Sugiro a elaboração e implementação de políticas públicas, através do Pnae e do SUS, que instruem crianças e adultos sobre o vegetarianismo". Olha só, levar as informações.

A Angélica Maria Oliveira de Sousa, do Maranhão, coloca o seguinte: "A influência e divulgação, mesmo saudáveis e politicamente benéficas aos pequenos produtores, se dão apenas pelos famosos que a praticam". Na verdade, a Angélica faz uma afirmação, um comentário: "A influência e divulgação, mesmo saudáveis e politicamente benéficas aos pequenos produtores, se dão apenas pelos famosos que a praticam".

A mesma Angélica também coloca que: "Faltam políticas públicas que divulguem e lecionem acerca dos benefícios do vegetarianismo". Ela também, a Angélica, fazendo algumas participações. Ela diz: "É necessário implementar políticas que influenciem o consumo de produtos orgânicos [e estimulem, acredito] pequenos produtores rurais". "Em outros países, frutas e vegetais são repletos de agrotóxicos e conservantes, tão tóxicos quanto os alimentos processados". A última participação da Angélica aqui: "Em um país com tanto potencial agrícola, o vegetarianismo e veganismo ainda são tratados como 'modinha'".

Juliane de Jesus Rocha, de São Paulo: "O que é o vegetarianismo?". Vamos lá, pergunta interessante. "O que é o vegetarianismo? Como ocorre? Pode ter um impacto positivo ou negativo na saúde do indivíduo?". Ela quer saber, está certo? Também foi no começo da sessão, 10h08, que ela fez. Eu acho que talvez tenha explicado, mas esta pergunta é direta, objetiva: "O que é o vegetarianismo?". Seria bom que alguém pudesse responder.

A Yasmin Nascimento, da Bahia, fechando aqui com a Bahia, pergunta o seguinte: "O vegetarianismo seria uma prática viável no Brasil, tendo em vista os fatores socioeconômicos do país?", é a pergunta dela.

Eu quero fazer uma, tomar liberdade para fazer uma justamente aqui, diretamente para a Sra. Sandra Denise Calado, que vai começar usando os cinco minutos. Ela que vai ter que sair um pouquinho antes e nos pediu aqui na mesa para ser a primeira a encerrar os seus comentários, as suas considerações finais. E eu quero fazer uma pergunta para ela. Chico Xavier é um dos grandes nomes do espiritismo brasileiro e mundial. É indiscutível isso. E o Chico... Eu, inclusive, participei da produção de dois filmes do Chico Xavier. Eu caí um pouco de paraquedas nessa questão de produção de filmes e mergulhei na vida dele, fantástica. A minha vida eu devo muito ao espiritismo e ao Chico Xavier, que foi acho que o maior divulgador da história do espiritismo, não é? E o Chico, nosso querido mineiro do século, o maior brasileiro de todos os tempos, foi perguntado algumas vezes sobre o vegetarianismo. Eu queria saber da Sandra Denise Calado, que é uma estudiosa, se confere isso aqui que eu estou buscando aqui na internet. Ele falou, de alguma forma, que "a maioria da população [a maioria!] ainda necessita da carne e para dispensá-la precisamos de tempo a fim de que a nossa reencarnação possa produzir os valores a que somos chamados". E teve outra frase que também é atribuída ao Chico, eu quero confirmar, em que ele dizia o seguinte: "o fundamental não é o que entra pela boca, é o que sai pela boca", que aí entra no que a Inez acabou de explanar para a gente da questão sutil que se coloca com relação a julgamentos que a gente faz, a falar mal, maledicência, essa energia também negativa que se traz.

Aqui eu estou sendo corrigido também, não se foi um equívoco meu, mas o Francisco Maiorana, que está aqui na Comissão também - agradeço a presença dele -, está falando que Jesus foi quem falou essa frase. Eu peço ajuda a quem conhece melhor do assunto.

Então é Sandra Denise Calado, muito obrigado mais uma vez pela sua presença. Ela que é escritora e participa da nossa sessão. Gratidão. E eu peço que possa esclarecer e fazer suas considerações finais em cinco minutos.

Muito obrigado.

**A SRA. SANDRA DENISE CALADO** (Para expor. *Por videoconferência.*) - Muito obrigado, Senador. Agradeço imensamente o convite que nos foi feito. Vou começar respondendo à pergunta, não é?

Em relação ao Chico, essa foi uma resposta que o Chico deu, e nós não estávamos ainda preparados, embora ele mesmo tivesse psicografado, por exemplo, o livro *Missionários da Luz*, que é um livro que data da década de 1940. Logo após a Segunda Guerra Mundial, ou no finalzinho da Segunda Guerra Mundial, ele psicografou o livro *Evolução em dois mundos*, ele psicografou o livro *O consolador*, pelo espírito de Emmanuel, que são livros que falam claramente... Por exemplo, em *O consolador*, pelo espírito de Emmanuel, de 1930, Emmanuel, que era o mentor do Chico, fala claramente que nós encontraríamos tudo que o nós precisássemos em relação ao nosso corpo, todas as proteínas, todas as vitaminas - isso está na questão 129 do livro - nos produtos de origem vegetal, sem a necessidade absoluta dos abatedouros e frigoríferos. Mas, quando essa pergunta é feita para o Chico, nós estamos em mais ou menos 1970, 1971, em plena ditadura, há 52 anos.

Então, quando ele responde, ele responde com todos os cuidados referentes à posição em que ele estava. Ele estava no Pinga-Fogo, representando a doutrina espírita no momento em que estava começando o movimento dos direitos animais no mundo; os estudos de nutrição datavam de 20 anos. Então, ele toma todos os cuidados na resposta que ele traz. Mas hoje, eu tenho certeza, se nós perguntássemos para o Chico 52 anos depois, a resposta dele seria que a gente já tinha que ter tomado essa conduta, ainda seguindo os orientadores da própria doutrina espírita, como o Emmanuel, como o André Luiz, os próprios espíritos de verdade trazendo as diretrizes, os caminhos que nós precisamos seguir enquanto espírito. Realmente, o Chico disse isso no programa Pinga-Fogo, em 1970, embora não fossem as colocações que ele mesmo trouxe no livro *Missionários da Luz*, do André Luiz, no livro *O Consolador*, no livro *No mundo maior*, e assim por diante.

Com relação à pergunta da fala do Cristo, que não importa o que entra pela boca, mas o que sai da boca, a verdade é que muitas vezes pensei a respeito dessa frase, muitas vezes trouxe a doutrina espírita, trouxe os estudos a respeito do próprio Cristo, do cristianismo, de suas falas, para entender melhor a profundidade das suas colocações - Jesus falava tudo por parábolas. Então, realmente o que importa é o que vem do coração, porque o que sai da boca vem do coração. Ele disse, não importa o que entra pela boca, mas o que sai da boca é o que está no nosso coração, porque isso representa a nossa essência enquanto espíritos. E aí a minha colocação é: o que está no nosso coração quando nós compactuamos com tanta crueldade para com os animais? O que fala a nossa essência quando nós ignoramos os gritos de desespero que vêm dos animais, a separação de mães e filhos, o sangue que nós estamos derramando, absolutamente o que faz com que possamos nos servir da carne? Realmente, essencialmente, se o nosso coração for dotado de amor, se o nosso coração for dotada da humildade de quem ouve, de quem aprende, de quem evolui, sem dúvida nenhuma, estaremos seguindo os preceitos de Jesus, porque não importa o que nós colocamos pela boca, mas importa o que diz o nosso coração em relação ao amor ao próximo, em relação à fraternidade, em relação à caridade, em relação à solidariedade. Um coração solidário é dotado da essência do amor; absolutamente, como disse a nossa irmã há pouco, não compactua com nenhum tipo de violência.

Queria encerrar minha fala, pois o nosso tempo é curto, agradecendo a oportunidade de estar aqui e parabenizando a todos os palestrantes.

Eu aprendi muito hoje, ouvindo cada um daqueles que falaram, incluindo o próprio Senador, trazendo isso como informações importantes para o cotidiano, para o trabalho que nós realizamos.

Houve uma pergunta a respeito da alma dos animais. Quem quiser saber mais pode encontrar isso no livro da nossa associação, que é a Associação Espírita Amigos dos Animais, que se chama *O Evangelho dos Animais*, que, por sinal, tem sete capítulos abordando a questão do vegetarianismo e dos caminhos de transição do espírito.

Então, deixo aqui a minha gratidão imensa e os votos sinceros de nossos corações enquanto seres humanos para que a humanidade ceda à questão do amor ao próximo, à questão da compaixão e da fraternidade e nós possamos iniciar hoje o encerramento de um capítulo histórico no futuro, em que nós vamos olhar para trás e dizer assim: "Que bom que nós modificamos a nossa forma de enxergar o mundo e o amor e adotamos uma conduta de compaixão e esperança! Que bom que hoje - futuro - nós olhamos para trás e vemos que nós criamos realmente um caminho de modificação no Brasil e no mundo!".

Muito obrigada pela oportunidade de falar.

Que Jesus nos abençoe a todos!

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE) - Amém! Assim seja!

Muitíssimo obrigado, querida irmã Sandra Denise Calado, que é escritora, que nos deu aqui uma visão espiritual e nos presenteou com a sua palestra sobre essa questão do vegetarianismo.

Eu queria dizer também que nós entramos com um projeto - olhe só -, antes da pandemia, que tem tudo a ver com o tema que a gente está falando aqui hoje. O projeto de lei está aguardando Relator ainda, não é isso? *(Pausa.)*

Aliás, está com a Senadora Leila Barros, aqui do Distrito Federal, na Comissão de Meio Ambiente. Foi para a Comissão de Meio Ambiente. É um projeto de lei que proíbe a produção e a comercialização de qualquer produto alimentício obtido por meio de método de alimentação forçada de animais.

Um dos casos clássicos que muito me tocou a alma sobre isso foi a questão do *foie gras* - é como chama, não é? -, lá na França. Alguns países, inclusive, já proibiram isso. Que o Brasil fique longe desse tipo de produção, que força lá o ganso, diretamente...

*(Intervenção fora do microfone.)*

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE) - Há produção aqui no Brasil?

*(Intervenção fora do microfone.)*

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE) - Olha, então a gente tem que correr com isso, que força diretamente o ganso, inchando o fígado dele, alimentando-o à força, para dar um produto para o deleite dos humanos, o que é um negócio brutal - isso aqui é brutal! Então, vamos correr atrás disso. Já estou aqui pedindo à nossa assessoria para a gente ver. Vou falar com a Senadora Leila e com o Presidente da Comissão de Meio Ambiente para que a gente coloque isso em pauta, porque isso é uma questão de humanidade mesmo. É um projeto com que a gente entrou antes da pandemia.

Outra coisa também... Vamos passar aqui. Mais na frente, a gente encerra com essa lembrança que nós tivemos aqui também.

O próximo a falar é o nosso querido Ulisses Riedel.

Ulisses, muito obrigado mais uma vez pela sua presença aqui conosco no Senado Federal, a Casa da qual você já fez parte, já honrou esta Casa revisora da República.

É sempre bom ouvi-lo, é um aprendizado com você e com todos os outros que participaram. Fica meu especial abraço e minha gratidão por sua presença.

O senhor tem cinco minutos para fazer alguma consideração, tentar responder algumas perguntas e fazer o seu pronunciamento final aqui nesta sessão.

**O SR. ULISSES RIEDEL** (Para expor. *Por videoconferência.*) - Eduardo, como eu disse, eu estou em estado de profunda alegria. Eu acho que uma sessão como esta tem um valor incomensurável, para mim especialmente, porque, na minha infância, as pessoas nem sabiam o que era vegetarianismo e, agora, eu vejo esse avanço de uma forma belíssima, extraordinária. Por isso, parabéns! Parabéns a você!

Quanto às perguntas feitas, eu acho que há uma importante e duas colocações importantes sobre a questão dos agrotóxicos. Realmente, nós precisamos de políticas públicas que examinem com profundidade o malefício que é causado à sociedade pelo uso dos agrotóxicos. Eles contaminam não só os alimentos, mas a terra. A própria terra fica envenenada. Ela fica envenenada, e não é por outra razão que nós vemos que as pessoas ainda jovens estão doentes. Eu acredito que o ser humano nasceu para morrer velho e saudável, como os animais da floresta, que não ficam doentes. Nós é que ficamos doentes por causa de uma vida irregular e, sem dúvida, a questão do agrotóxico tem um peso grande, porque é na segunda, na terça, na quarta, numa semana, no mês seguinte, no outro também, de forma permanente. Então, eu acho que esse é um tema para políticas públicas que devemos examinar com profundidade.

Claro que desde já temos que bater palmas a você por esse projeto em relação à limitação do que é feito de maldade com os gansos. Quer dizer, a insensibilidade humana chega a fazer maldade por uma questão de sabor, é uma coisa terrível! Temos que trabalhar juntos nisso, e a União Planetária se propõe a usar também o seu canal de televisão, a TV Supren, a NET, a SKY, para divulgar amplamente esse seu projeto para que isso seja realmente aprovado no Senado Federal.

Há uma pergunta que foi feita sobre se é viável a alimentação vegetariana, vegana. É mais do que viável, cara é a carne. Os alimentos vegetais, leguminosos, os legumes são muito baratos, a alimentação é muito mais barata, de maneira que é extremamente mais acessível diante da nossa necessidade.

Quando se fala que o importante é o que sai pela boca... Eu adorei a resposta da Sandra quando ela nos diz que o que sai da nossa boca é o essencial. A palavra que sai da boca revela quem nós somos - ela revela quem nós somos - e, quando ela revela quem nós somos, se as palavras nossas são de maldade, de indiferença para com o sofrimento de uns e de outros, isso realmente é muito pior do que qualquer outra coisa. Então, eu adorei.

Importante é a palavra. A palavra é um dos elementos-chaves do que marca a evolução da humanidade.

Há uma pergunta que foi feita sobre a alma dos animais, e é uma pergunta delicada. Os budistas têm um lema que diz que a alma dorme na pedra, sonha na planta, movimenta-se no animal e desperta no homem, mostrando que a vida, em todos os seus níveis, é uma só, apenas há estágios diferentes dessa vida. Estudos espirituais falam muito em alma-grupo. Quando a gente vê um cardume de peixes que se movimentam junto ou, então, uma revoada de pássaros, é porque, na verdade, é uma alma só que ali está. E a individualização de se tornar um ser com uma alma se faz exatamente no momento em que aquele animal é tocado por uma questão de amor ou tocado pela necessidade de socorrer ou coisa parecida.

Ainda falando sobre isso, consta que Jesus vivia entre os essênios, que sempre foram vegetarianos e veganos - e até hoje. Como uma última palavra, já que o tempo vai longe, trilhões são gastos em armas neste mundo. Há estudos que mostram que, se nós gastássemos o que se gasta em um dia nas armas - em um dia - dos 365 dias, nós acabaríamos com a miséria

e com a fome do mundo, porque as fortunas são dirigidas para isso. É por isso que precisamos de uma nova mentalidade, uma nova mentalidade altruísta, fraterna, amorosa para com todos.

Para concluir, parabéns, Girão, parabéns, parabéns!

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE) - Muitíssimo obrigado. Parabéns a você, meu querido irmão, ex-Senador da República, Ulisses Riedel, que hoje é Presidente da ONG União Planetária e também da TV Supren, que tem a missão de despertar consciências, de facilitar esse processo de evolução de todos nós. Muito obrigado pelo seu trabalho humanista, seu trabalho de pacifista pelo Brasil e pelo mundo.

A próxima a quem eu faço o convite é a Shila Minari, que é nutricionista, para fazer as suas considerações finais e, se possível, de alguma forma, se se sentir confortável, responder alguns daqueles comentários ou perguntas que foram feitas pelos nossos internautas. Muito obrigado, Shila Minari, pela sua participação nesta sessão histórica sobre vegetarianismo no Brasil aqui no Senado Federal da República.

**A SRA. SHILA MINARI** (Para expor. *Por videoconferência.*) - Sim, muito obrigada. Eu que agradeço. Foi muito bom, as palestras foram todas muito boas, estou muito feliz de ter participado.

Eu vou tentar responder algumas das perguntas. Quando o senhor foi falando, eu fui anotando algumas coisas - dá vontade de responder todas, mas são só cinco minutos. Então, vamos lá. Eu peguei os pontos que eu acho que têm mais a ver com a nutrição. É até difícil falar depois do Ulisses, que falou super bem e que já comentou alguns dos pontos que eu ia mencionar também.

Vou começar por esta parte que é, justamente, a questão dos agrotóxicos. E, só para complementar a resposta dele, eu também acho que é um problema sério de saúde pública, e, como o próprio nome já diz, agrotóxicos são bastante tóxicos para o nosso organismo e o de todos os seres. E tem todo esse problema de que não contaminam só o alimento, mas o solo, a água e depois vão parar no mar e contaminam tudo. Então, eu acho que, realmente, a gente precisa se movimentar, porque o Brasil é um dos maiores consumidores de agrotóxico no mundo, infelizmente.

E teve uma pergunta que me chamou a atenção. Alguém falou do fato de que, por migrar para uma dieta mais vegetariana, a gente precisaria ter uma preocupação maior com agrotóxicos. Existe um pouco essa visão de que, por comer mais plantas, as pessoas vão estar ingerindo mais agrotóxico. Não necessariamente é bem assim; às vezes, é o contrário, porque as pessoas associam muito o uso de agrotóxico com o alimento diretamente, com a planta que está sendo produzida ali, mas esquecem que, para produzir um animal, esse animal precisa comer planta, e a planta que o animal come também tem agrotóxico, muitas vezes numa quantidade maior. Então, por exemplo, se você pega uma vaca ou uma galinha que está sendo alimentada ali com ração, essa ração vai ter agrotóxico do mesmo jeito. Só que, com animais, a gente tem um princípio, que a gente chama de princípio de bioacumulação, em que as toxinas vão se acumulando à medida que sobe na cadeia alimentar. Então, se você tem, por exemplo, um animal que é herbívoro, ele come grãos e acumula agrotóxico, por exemplo, no organismo dele; aí, o animal que é carnívoro e que vai comer esse outro animal vai consumir uma quantidade maior de agrotóxico, porque está comendo tudo aquilo a que aquele outro animal foi exposto. A nossa tendência é acumular toxinas no nosso organismo, principalmente no tecido adiposo. Isso acontece, por exemplo, com peixes. Então, se você pega peixe pequenininho - o mar é cheio de poluentes, de resíduos de agrotóxico e de microplástico e de tudo o mais - que come algas, ele tem uma quantidade "x" de toxina; aí, se você pega um peixe que é um pouco maior que come esse peixinho pequeno, ele tem uma quantidade muito maior de toxina. E por aí vai. Isso acontece com a gente também. Então, muito provavelmente, como vários estudos já apontam, o fato de consumir carne faz com que o indivíduo se exponha, talvez, até mais a agrotóxico. Então, não existe essa preocupação maior por causa do vegetarianismo; existe a preocupação para todo mundo. É sempre ruim consumir agrotóxicos, mas vegetarianos não comem mais agrotóxicos do que os onívoros.

A outra pergunta, que acho que o Senador fez logo no começo, assim que terminou uma das palestras, era se a gente precisa, de fato, comer carne. Eu acho que existe uma certa confusão às vezes, porque o fato de a gente poder comer não significa que a gente precisa. Então, do ponto de vista biológico, seres humanos conseguem digerir carne, não de uma forma muito boa, não sendo o melhor alimento para seres humanos, mas seres humanos conseguem digerir, da mesma forma que seres humanos conseguem digerir refrigerante, conseguem digerir salgadinho, conseguem digerir tudo. A gente tem uma capacidade digestiva de tolerar praticamente tudo. Isso não quer dizer que esses alimentos sejam o melhor para a nossa saúde, principalmente pensando a longo prazo. Então, se pegar o objetivo... Todo mundo quer chegar à idade do Ulisses muito bem, mas, para chegar lá muito bem, tem que ter uma alimentação que seja condizente com isso. E aí o fato de poder comer carne não quer dizer que isso seja o melhor para a nossa saúde.

E há um exemplo que, às vezes, eu dou, só como uma forma de analogia, é só para a gente imaginar. Justamente pelo fato de a gente ser onívoro, a gente consegue digerir de tudo. Então, por exemplo, acontece uma catástrofe, e a única coisa que sobra no planeta Terra para comer são baratas. Muito provavelmente, você vai sobreviver bastante tempo comendo barata,

porque tem nutriente ali, a gente consegue comer, digere, e está tudo certo. Em algum momento da história, alguns seres humanos devem ter vivido muito tempo comendo barata também. Isso não quer dizer que a gente precisa comer barata para sobreviver. A gente pode viver a vida inteira, como todo mundo aqui provavelmente vai viver a vida inteira, sem comer barata. E está tudo certo. E muitas pessoas também vão viver a vida inteira sem comer alga, sem comer cogumelo, e não significa que sejam essenciais, mas a gente consegue digerir, consegue digerir planta, bicho, cogumelo, alga, tudo. Então, o fato de poder comer não significa que a gente necessita.

E, ao que tudo indica, por todos os estudos que avaliam saúde e longevidade e que estudam populações muito longevas, aparentemente quanto maior o consumo de plantas e menor o consumo de alimentos de origem animal, melhor. Então, isso não significa que a gente não possa comer carne, mas que pelo menos não baseemos a alimentação nisso.

Acho que é isso. Acho que eu respondi.

E uma outra em que eu concordo com o Ulisses também é a questão da viabilidade do vegetarianismo. E, sim, o alimento que mais onera, pensando em quanto o brasileiro gasta em termos de alimentação, disparado o alimento que é mais custoso para o brasileiro é a carne. Então, se a gente só tirar a carne e colocar mais planta, principalmente se tiver um suporte, um incentivo à produção de mais alimentos, e isso acabar barateando todo o processo, com certeza, é muito mais viável, muito mais barato e consegue alimentar muito mais gente.

É isso.

Muito obrigada. Muito obrigada por poder participar deste momento. Fiquei muito feliz.

E é isso.

Passo a palavra para o próximo.

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE) - Muitíssimo obrigado, Shila Minari, ela que é nutricionista e nos brinda aqui com a sua participação, com a sua experiência. E eu lhe agradeço demais a participação nesta sessão pioneira que nós estamos fazendo, espero que a primeira de muitas sobre este tema...

**A SRA. SHILA MINARI** (*Por videoconferência.*) - Sim, muito obrigada.

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE) - ... até que a gente possa evoluir em políticas públicas, aqui no Brasil, sobre vegetarianismo.

Aqui, agora, eu já quero convidar o Ernesto Sasaki Imakuma, ele que é integrante do Centro de Medicina Mente-Corpo da Faculdade de Medicina de São Paulo. Já agradeço a sua participação, Ernesto. O senhor tem cinco minutos para talvez fazer aí algum comentário final ou responder a alguma pergunta dos nossos internautas que estão participando desta sessão. Muito obrigado mesmo pela sua participação.

**O SR. ERNESTO SASAKI IMAKUMA** (Para expor. *Por videoconferência.*) - Eu que agradeço a V. Exa., Sr. Senador Girão.

Eu também queria cumprimentar e agradecer a todo mundo que esteve presente. Foi extremamente rico o que foi trazido - todos. Acredito que estamos realmente num momento histórico de uma mudança não somente do que a gente acredita, do que a gente tem por paradigma, mas também do que a gente tem de hábitos em saúde, possivelmente uma mudança positiva nesse sentido também, em termos de saúde e doença.

Queria fazer um comentário sobre a elaboração, que colocaram aqui no *site*, de políticas públicas, através do Programa Nacional de Educação e do SUS (Sistema Único de Saúde), para instruir crianças e adultos sobre a alimentação vegetariana.

Realmente seria de muito grande valor, especialmente para essas crianças de gerações que estão vindo, porque, como a gente pôde notar, tamanhas foram as explicações e tão importantes sobre o que a gente colhe realmente de impacto, na nossa vida, no nosso bem-estar, nas nossas doenças mentais.

E essa é uma ligação extremamente nova na compreensão de como o alimento atua sobre pensamentos, emoções, numa ligação extremamente importante do eixo *gut-brain*, que é o eixo intestino-cérebro, recentemente descrito, neste século XXI, de como esse alimento atua nos processos mentais e psicológicos. As nossas bactérias, do que a gente se alimenta, impactam nas nossas emoções.

Então, esse tipo de conhecimento vai ter enorme valor em políticas públicas que vão muito além do social e da área de saúde. Fazer isso de uma forma equilibrada, correta, como a Shila bem falou, como o Ricardo bem falou... Existem maneiras e maneiras de se comer sem carne, de se comerem alimentos... Mesmo evitando alguns que podem fazer mal, a gente pode lançar mão de ultraprocessados e fazer uma alimentação que acaba, também, causando doenças, mesmo sendo vegetariano ou vegano.

Então, uma maneira mais equilibrada, correta, cientificamente embasada e que tenha bastante valor na prática pode ser realmente de grande função e de grande ajuda para o nosso país, fazendo crianças e adultos terem um futuro diferente do que a gente tem hoje, dessa enormidade, dessa avalanche de doenças.

Fico extremamente contente de estar podendo ver, presenciar, no Senado, essa discussão, essas abordagens surgirem, cada vez mais, e atividades e iniciativas que irão seguir adiante com essa melhoria do padrão de vida de todo mundo, de todas as pessoas. Fico muito honrado, muito feliz de estar aqui com vocês hoje. Agradeço enormemente por nossa audiência pública.

Muito obrigado.

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE) - Muitíssimo grato por sua participação brilhante, Ernesto Sasaki Imakuma. Nós e que temos que agradecer. Ficamos muito felizes, aqui, com a sua presença, assim como honrados também.

Eu já passo imediatamente a palavra para a nossa querida Susan Andrews, que é pioneira - é uma norte-americana que adotou o Brasil, no seu coração - nesse assunto de vegetarianismo, uma ativista renomada. De uma certa forma, estou aqui inspirado por ela também, por suas produções, palestras e trabalhos desenvolvidos nessa temática.

Então, Susan - que é Coordenadora do Parque Ecológico Visão Futuro -, de antemão já lhe agradeço a participação aqui nesta sessão, que vai repercutir ainda por muito tempo. Toda essa audiência vai ficar gravada no canal do YouTube da TV Senado, como fonte de pesquisa para quem quiser, assim como os documentos apresentados também podem ser encontrados aqui no Portal do Senado.

Então, você tem cinco minutos, Susan, para as considerações finais, ou para responder a alguma daquelas perguntas, ou para fazer algum comentário.

Muito obrigado pela sua participação mais uma vez.

**A SRA. SUSAN ANDREWS** (Para expor. *Por videoconferência.*) - Obrigada, Sr. Eduardo. Mais uma vez, muito obrigada por me convidar.

Como o Dr. Ernesto falou, esta foi, realmente, uma reunião inesquecível, de altíssima qualidade não somente intelectual, mas qualidade de coração. Foi um encontro de pessoas do bem.

Eu só queria fechar dizendo, lembrando... Eu estava lembrando, desde o início, quando o Senador Eduardo abriu, falando: "Ah, foi muita dificuldade nesses tempos!". Mas tem sempre um lado positivo em tudo: estamos aqui juntos, *online*, porque, provavelmente, não podemos estar juntos, presencialmente, todos nós. E isso me lembrou a palavra em chinês para crise - talvez, vocês já ouviram falar. A palavra em chinês para crise é *wéiji*. Em chinês tem ideogramas e tem dois ideogramas diferentes: *wéi* quer dizer perigo - estamos em perigo; crise traz perigo - e *ji* quer dizer oportunidade, um momento de transição que pode trazer grande oportunidade se soubermos como utilizá-la.

Então, sim, foram anos de dor e de sofrimento, mas podemos utilizar esta oportunidade agora em que muitas pessoas despertaram - muitas pessoas, exatamente como estamos vendo aqui no Senado, falando sobre mudança para uma vida saudável, sobre políticas públicas no país. Eu espero que isso seja, realmente, mudança de paradigma e que possamos ser pioneiros numa mudança de estilo de vida.

Eu queria lembrar, fechar com as palavras do Einstein, porque aqui nós estudamos muito física quântica e consciência. É importante lembrar Einstein, que também foi vegetariano por vários anos na vida dele. Ele diz: "O modo de vida vegetariano, pelo seu efeito no temperamento humano [sobre que vocês falaram tão eloquentemente], teria uma influência benéfica no destino da humanidade".

Espero que nós, juntos, possamos mobilizar; que nós, no Brasil, país do coração do mundo, possamos ser pioneiros numa mudança de estilo de vida que seja benéfica para toda a humanidade; que possamos não somente resgatar o DNA inato do brasileiro de alto astral, mas espalhar este bem-estar, esta alegria interna para o mundo inteiro.

Mais uma vez, agradeço muito o convite e a presença de vocês, pessoas muito honradas e muito boas.

Muito obrigada.

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE) - Muita gratidão, querida irmã, idealista, Susan Andrews. Muito grato mesmo pela sua participação aqui. Espero reencontrá-la em breve e também pessoalmente, porque a energia é outra, não é? A energia do estar próximo, aquela energia do olhar... É outra energia. Mas a gente sabe que a gente vai ter outras oportunidades, com a graça de Deus.

Essa expressão da China sobre a crise que a senhora falou eu não conhecia. No Brasil, a gente já teve, em muitos momentos, épocas de crise, quando a gente viu publicitários, palestrantes falando que, em épocas de crise, você deve tirar o "s", para que fique "crie". É hora de criar, é hora de buscar alternativas. Então, na língua portuguesa, também tem aí um ensinamento para isso na questão da crise.

É importante também a gente já aqui passar a palavra para a nossa querida irmã Inez Cabral, que é a penúltima a se despedir aqui desta reunião.

Você vai ter cinco minutos, Inez, para as suas considerações finais ou para responder a alguma daquelas perguntas dos nossos internautas.

Muitíssimo obrigado, mais uma vez, e reitero uma colocação que a Susan fez há pouco, quando ela falou que o Brasil é o coração do mundo. E essa é uma afirmação feita há 50 anos - talvez, ela não saiba disso - por esse grande humanista e pacifista brasileiro, considerado o maior brasileiro do século, que é Chico Xavier, Francisco Cândido Xavier, que dizia o seguinte... Tem um livro, inclusive psicografado por ele, de Humberto de Campos, o espírito que deu a mensagem, chamado *Brasil, Coração do Mundo, Pátria do Evangelho*. Então, está mais atual do que nunca neste momento de turbulência que a gente vive, de tribulações na humanidade.

Diz-se que o Brasil é especialíssimo, tem um papel planetário, realmente, pela alegria do seu povo, pelo acolhimento. Aqui, nós somos a maior nação católica do mundo; a segunda maior nação evangélica do mundo, quase chegando ali na primeira já; e a maior nação espírita do mundo. Todo mundo convive bem, todas essas religiões convivem bem, com respeito, com diálogo, e isso é muito, muito bonito no nosso povo.

Então, eu passo a palavra para a Inez Cabral.

Muito obrigado, Inez, pela sua participação.

**A SRA. INEZ CABRAL** (Para expor. *Por videoconferência.*) - Eu que agradeço.

Esse tema do coração, que a gente citou agora, foi um dos temas do nosso encontro hoje, naquele Centro de Educação Infantil Olga e Parsifal Barroso, em que nós exploramos justamente essa importância do coração, que, pra mim, ficava assim meio... Sathya Sai diz que o coração é a fonte da verdadeira educação. E eu, de fato, não compreendia.

Ele dizia assim: "Olhe, você quando for fazer qualquer coisa, primeiro, consulte o coração. Qualquer pensamento..." Ele falava nos três Hs, que eram: *head, heart and hands*, que, em português, nós traduzimos para os três Cs: cabeça, coração e corpo. Qualquer pensamento que passar pela sua cabeça você, primeiro, leve para o seu coração. Se o seu coração aprovar, então, você pode executar com as suas mãos, com o seu corpo.

E já que nós estamos nesse tema, podemos explorar muito e falar naquelas extraordinárias descobertas científicas da década de 90 lá nos Estados Unidos, através do HeartMath Institute, em que eles descobriram que o nosso coração também tem um cérebro. É o primeiro órgão a se formar no corpo humano, no bebê, no feto. Ele tem um cérebro formado por 40 mil neurônios. O coração é o centro eletromagnético do corpo humano tanto que, quando você se refere a você, você sempre coloca a mão no coração. Você diz: "eu penso assim!". (*Pausa.*)

Você nunca diz: "Eu penso assim!". (*Pausa.*)

Você diz: "eu penso assim", "eu acho isso", porque o coração é o centro eletromagnético do corpo humano. E eles provaram em laboratório que do nosso coração saem arcos energéticos que têm a dimensão de um diâmetro de 3m e eles são holográficos. Enfim, é uma série de descobertas e essas descobertas me fizeram entender melhor esse papel do coração.

Também quando Sathya Sai construiu o seu primeiro hospital de superespecialidades, que é um hospital gigantesco - ele tem acho que quase 1km de extensão -, a primeira especialidade que ele implantou foi justamente a cardiologia.

Na véspera da inauguração já tinham sido feitas quatro cirurgias de peito aberto. Eles fazem cirurgias, transplantes, têm várias especialidades e tudo é absolutamente gratuito, não existe caixa nesse hospital.

E ele explicou porque a primeira especialidade que implantou foi o coração. Ele disse: "O coração é o assento de Deus e, como os seres humanos estão muito afastados de Deus, então, estão adoecendo muito do coração".

Quando eu li isso eu fiquei impressionada, eu disse assim: mais uma razão, mais um motivo para ele dizer que o coração é a fonte da verdadeira educação. E a verdadeira educação o que é? É justamente deixar florescer o amor - que é o próprio Deus - e a compaixão, a não violência, não só com os seres humanos, mas com todo o planeta, com todos os seres da natureza.

A Susan falou no Einstein. E eu me lembro, se não me engano, que foi dele essa frase, ele disse que, enquanto os seres humanos continuassem assassinando os animais, eles não conseguiriam viver em paz. Então, o grande desafio para os seres humanos é justamente aderirem ao vegetarianismo.

Eu me lembro que uma vez perguntaram ao Chico Xavier o que os seres humanos iriam comer no futuro. Ele pensou e disse assim: "Algas marinhas". Enfim... Mas os nossos vegetais são absolutamente ricos. A minha formação não tem nada a ver com nutrição, mas a gente sabe da riqueza, em todas as áreas, de proteínas e tudo, aminoácidos e tal.

Então, eu agradeço muito essa oportunidade.

Eu queria, assim, contar duas pequenas histórias da escola lá em Eusébio - um dos fundadores foi o Eduardo Girão -, de como o exemplo dela atraiu outros municípios.

Por exemplo, em dezembro, nós tivemos uma reunião *online* com Secretários de Educação de quatro municípios. Um deles falou que ele foi visitar a escola, que eu acho que foi do Município de Barreiras, aqui no Ceará. Ele foi visitá-la. Quando ele chegou à escola, à Estação da Luz, e foi se dirigindo para o prédio da escola, aí uma criança o pegou pela mão: "O senhor veio fazer o quê?". Ele disse: "Eu vim visitar a escola". "Ah, pois eu vou lhe levar." Ele disse que ficou tão encantado, assim, com a tranquilidade, com a autoestima e a autoconfiança daquela criança que o pegou pela mão e foi mostrar todas as salas de aula e tudo.

No mês passado, nós estivemos lá também, na Estação da Luz, numa reunião com a Secretária Municipal de Educação de Limoeiro do Norte, que é outro município aqui do Ceará, e ela estava muito interessada em levar o Programa Sathya Sai de Educação e Valores Humanos para Limoeiro do Norte. Posteriormente, nós tivemos outra reunião com ela pelo Zoom, há uns 15 dias mais ou menos. Ela disse para nós que, quando ela saiu da escola - porque, depois da nossa reunião, almoçamos... Então ela com a assistente pegaram o carro e retornaram para Limoeiro, que fica a 210km de Fortaleza. Ela disse que ficou impressionada - comentou conosco - com a grande paz, da energia de paz que ela sentiu ali na escola. Ela disse: "Foi uma coisa tão impressionante que, quando a gente estava na estrada, retornando para Limoeiro [Ela se chama Fátima Holanda] e estava comentando com a minha assistente, com a Profa. Gerlaine: 'Que paz! Que atmosfera de paz naquela escola. É justamente o amor permeando tudo'."

Então, muito obrigada. É o que eu queria compartilhar. Existem tantas experiências lindas... Mas outro dia a gente se encontra e fala mais disso tudo.

Muito obrigada pela atenção de vocês.

Muito obrigada ao Luís Eduardo por esse convite tão especial, em que nós estamos contribuindo justamente para construir uma sociedade mais justa, mais feliz e, sobretudo, mais pacífica.

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE) - Obrigado, querida. MUITÍSSIMO obrigado, Inez Cabral, que é Presidente do Instituto Sathya Sai de Educação lá do Ceará, que é esse método de valores humanos...

Não é mais, não? Não é mais Presidente, não?

**A SRA. INEZ CABRAL** (*Por videoconferência.*) - Eu faço parte da diretoria do Instituto Sathya Sai de Educação, desde 2011. Aqui em Fortaleza, atualmente, a coordenadora do núcleo é a Louzane Feitosa.

Vamos ter uma reunião daqui a pouco, agora, às 15h.

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE) - Está bom. Leva meu abraço para ela.

**A SRA. INEZ CABRAL** (*Por videoconferência.*) - Está ótimo. Muito obrigada.

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE) - Então, nós vamos, agora, ouvir as considerações finais, em cinco minutos, do nosso querido irmão Ricardo Laurino, Presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira. Ele é paulista, mora em Curitiba e fez questão de vir pessoalmente.

Eu agradeço-lhe muito a presença.

Deixo claro que ele veio com as expensas do bolso. O Senado não pagou. Isso é algo que leva conhecimento e mostra o idealismo, a vontade de auxiliar, de ajudar.

Em nome do Senado Federal, eu agradeço a você por ter se empenhado, dedicado seu tempo para vir aqui a Brasília, fazer a sua exposição. Eu lhe agradeço. O senhor tem cinco minutos para responder a alguma pergunta ou fazer algum comentário.

De antemão, muito obrigado.

**O SR. RICARDO LAURINO** (Para expor.) - Imagina. Sou eu quem agradeço a oportunidade.

Parabenizo-o, Senador, pela iniciativa. Como todos os palestrantes falaram, é algo histórico. E eu não poderia deixar de estar aqui se eu tivesse a oportunidade, como eu tive. E estou presente.

Eu quero terminar falando um pouquinho de alguns pontos que a gente abordou aqui.

A primeira coisa é uma experiência pessoal minha. Há mais de 30 anos, quando eu decidi parar de comer carne, eu lembro que muitos me falavam que eu ia morrer sozinho com aquela besteira, que aquilo era uma baboseira, que eu devia abandonar. Depois, mais tarde, há quase 20 anos, quando eu me tornei vegano, a frase teve um acréscimo: além de eu morrer sozinho, eu ia morrer cedo.

Para verem como os meus amigos e familiares me abraçaram nisso. Brincadeira. Eles sempre me acolheram, mas era uma forma de cutucarem aquela minha opção.

E eu acho muito interessante que, hoje, estou no Senado Federal mostrando para essas pessoas que não, que eu não ia morrer sozinho. A gente está crescendo cada vez mais, não de forma impositiva, mas, sim, trazendo informações, convidando mais pessoas a participarem deste movimento, que pode abraçar todos.

Segundo, eu também não morri cedo, porque já se passaram 20 anos desde aquela minha opção. E a gente teve aqui a presença do ex-Senador Ulisses Riedel, que comprova que não, que a gente pode, e é muito viável, ter uma alimentação à base de vegetais que traz benefícios para a nossa saúde.

Mas também queria dizer, e não posso deixar de trazer aqui esta oportunidade, aos Senadores, aos gabinetes, aos assessores sobre a possibilidade de a gente estreitar mais a questão de todo o trabalho que a SVB realiza. A gente pode, sim, auxiliar nesse processo.

Não adianta a gente trabalhar, numa instituição como a SVB, várias demandas, se, dentro das instituições públicas, a gente não é acolhido. E agora a gente começa a perceber, com iniciativas como a sua e outras que vão surgindo, tanto nos âmbitos federal e estadual quanto municipal, a possibilidade de a gente levar o conhecimento que, dentro dos nossos departamentos, e eu vou citar alguns aqui... Dentro da SVB, a gente tem o Departamento Científico, com especialistas da área tanto ambiental, quanto de segurança alimentar, e assim por diante, parceiros que lidam com esses departamentos. A gente tem o Departamento de Medicina e Nutrição, com grandes nomes. Vários que falaram aqui eu já conhecia por trabalhos que são realizados muitas vezes em parcerias. Então, além do nosso *know-how* de trabalhar em várias campanhas e programas... Temos um departamento de campanhas e um departamento de programas que trabalham no ambiente público também, o departamento de gastronomia... É muito bom a gente falar... As pessoas pensam: "Tá, eu vou tirar a carne, gostei dessa proposta, a gente vê essa possibilidade, mas o que eu vou comer? Como que eu vou montar o meu prato?" Ele não pode ser só saudável, ele tem que ser atrativo. As pessoas têm que se sentir abraçadas por essa nova possibilidade alimentar, por essa nova postura em relação ao que a gente come e tudo que está agregado.

Então, nesse sentido, eu coloco à disposição a SVB, que, desde 2018, é considerada pela Animal Charity Evaluators, que é uma instituição internacional das mais eficientes no mundo que lidam com a relação...

*(Soa a campanha.)*

**O SR. RICARDO LAURINO** - ... da alimentação, da nossa relação com os animais e como isso pode ser desenvolvido dentro da sociedade. Então, fica aí esse convite.

E quero responder muito rápido a duas perguntas que já foram respondidas, mas acho importante a gente reforçar. Primeiro, sobre agrotóxicos.

Os agrotóxicos, sim, são uma questão a que toda a sociedade deve estar atenta e a gente deve repensar muito como lidar com isso. Mas isso não é uma questão de vegetarianismo. Como a Shila comentou, existe um processo de bioacumulação no organismo animal que faz com que toda a ração que os animais consomem durante a sua vida e que são rações que recebem altas doses de agrotóxicos sejam acumuladas no seu organismo, nos seus tecidos, e as pessoas que comem carne, as pessoas que comem produtos de origem animal muitas vezes estão consumindo ainda mais agrotóxicos em níveis cada vez mais alarmantes. Então, isso é algo que eu gostaria de deixar bem claro, porque não é algo relacionado ao vegetariano, ao vegano, é algo relacionado a todos.

E a segunda questão que eu acho que é importante é a questão da viabilidade. Seria até cruel ou insensível da nossa parte a gente exigir que pessoas que hoje nem têm o que comer, a gente falar sobre "ah, você tem que escolher melhor o que você come, montar melhor o seu prato...". Não, isso aqui eu acho que é um papel realmente do poder público, de conseguir transformar a nossa realidade, fazer com que todos tenham comida no prato. E aí, com essa capacidade, as pessoas poderem escolher. E aí é que vem a grande questão: se a gente não tem informação, se as pessoas não sabem que é possível se alimentar sem produtos de origem animal, é natural que elas vão escolher os produtos de origem animal a que elas estão acostumadas e que a herança cultural as faz dar sequência no seu dia a dia, no seu hábito alimentar.

Então, o que hoje a gente está fazendo aqui é exatamente isso, é trazer informação, é buscar políticas públicas que são várias possibilidades que a gente tem à mão. Acho que a gente pode conversar e eu acho que isso é exatamente esse pontapé

que a gente está dando aqui. E, mais do que isso, é estimular e mostrar que toda a sociedade pode e vai se beneficiar com aquilo que eu chamei aqui de inevitável.

**O SR. PRESIDENTE** (Eduardo Girão. Bloco Parlamentar Juntos pelo Brasil/PODEMOS - CE) - Muitíssimo obrigado, Ricardo Laurino, Presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira.

Eu deixei para o final aqui, quero dar um testemunho que me marcou muito ali na infância, entrando pela adolescência.

Desde pequeno, a gente quer produzir, ganhar um dinheiro e tudo. E, naquele momento, eu comecei a filmar casamentos. Eu tinha uma câmera, daquelas câmeras deste tamanho. Eu comecei a filmar casamentos, comecei a filmar eventos, aniversários, 15 anos, enfim, e houve um evento, inclusive da família, que eu estava organizando.

Nós somos do interior do Ceará, uma família de Morada Nova, no interior do Ceará. Eu estava preparando um material e recebi um material que eu tinha que incluir nesse filme, nessa produção. E, quando eu fui olhar o material, com a música nordestina, aquilo me chocou muito. Ainda hoje essa imagem é muito clara para mim.

Eu já perdi essa fita, não vou atrás, mas eu acho que, da mesma forma que há muitos documentários na internet sobre o tema vegetarianismo, muitos documentários, muito bem produzidos inclusive - Netflix, enfim... -, você vai encontrar no YouTube essas imagens que eu não quis nem procurar e pedir para a Mesa colocar porque é muito forte e eu acho que a gente não precisa disso.

A física quântica já mostra que tudo aquilo que a gente pensa já começa a acontecer, a energia é essa, mas a energia da violência contra um animal também é muito marcante. Essa imagem que eu tinha recebido naquele momento era a imagem de um abate de animais ali para o consumo humano. Era um boi, vários, e, naquela época... Hoje ainda é muito delicado, muito forte, mas naquela época era mais terrível ainda, e a naturalidade era grande lá no interior.

A gente vai evoluindo, a gente vai percebendo. Hoje já não é mais assim, mas ainda choca hoje. Mas, naquela época, para você ter uma ideia, era marreta. Então, havia uma fila dos animais, e uma pessoa estava esperando com a marreta ali. E, meu amigo, eram os animais na fila e não queriam entrar de jeito nenhum. Era um pulando por cima dos outros para sair dali.

Rapaz, é um negócio assim chocante realmente. E você fica imaginando a toxina que tem naquilo ali, a energia do medo. A energia do medo, aquilo fica, aquilo de alguma forma vem para a gente. Vem mesmo! É uma coisa... Não precisa a gente estudar muito, mas é uma questão de evolução.

Eu tenho certeza de que esta reunião deliberativa vai gerar ideias, nós estamos abertos para fazer propostas legislativas nesse sentido, para termos políticas públicas no Brasil para oferecer alternativas e levar ao conhecimento das pessoas.

Uma coisa já estamos fazendo aqui, uma coisa já valeu a pena aqui, porque eu tenho certeza de que, se uma pessoa, uma, e pode ser qualquer um de nós aqui que esteja nesta sala ou que esteja em casa assistindo ou que vá assistir amanhã ou na semana que vem - por isso a importância das pessoas compartilharem esta sessão... Se uma pessoa refletir a partir do que o ouviu aqui, do que viu de demonstrações com base na razão, da emoção, e repensar o seu hábito alimentar, já terá valido completamente a pena, porque é a sua saúde, poupar vidas de animais, enfim, isso já tem uma conquista nossa aqui, desta reunião.

Então, muita gratidão a todos vocês que participaram desta reunião, que colaboraram, os palestrantes, o Willy Moura, que é Secretário aqui, com muita paciência, junto com o Ivan, com o Rodrigo Barreto, com a Raissa Souza, gratidão mesmo por toda a sua audiência. Perdão por algum equívoco, mas o objetivo aqui é acertar nesta reunião.

Nada mais havendo a tratar, declaro encerrada a presente reunião.

Que Deus abençoe a todos.

Muito obrigado.

*(Iniciada às 10 horas e 42 minutos, a reunião é encerrada às 14 horas e 47 minutos.)*