

A filosofia dos direitos dos animais

Tom Regan

Copyright © (CC BY) 2026 Christian Koeder

Esta obra está licenciada sob uma Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional.

Você é livre para:

- **Compartilhar** — copiar e redistribuir o material em qualquer suporte ou formato
- **Adaptar** — remixar, transformar e criar a partir do material para qualquer fim, mesmo que comercial

Sob os seguintes termos:

- **Atribuição** — Você deve dar o crédito apropriado, prover um link para a licença e indicar se mudanças foram feitas. Você deve fazê-lo em qualquer circunstância razoável, mas de maneira alguma que sugira que o licenciante apoia você ou o seu uso.

Prefácio

Sou um ativista vegano dos direitos dos animais há cerca de 37 anos. Tive a sorte de que minha formação universitária incluisse o estudo do trabalho de Tom Regan. Aprofundei-me em seu pensamento na Universidade de Toronto, em minha tese de doutorado, “Empathy and Rationality in Ethics”. Também tive o privilégio de assistir a inúmeras conferências em que o professor Regan falava. Tanto em suas intervenções quanto em seus escritos, a sensação era clara: eu estava aprendendo com um pensador verdadeiramente grande. A qualidade da sua escrita se destaca em seus muitos livros filosóficos, cujo clássico fundamental é *The Case for Animal Rights*. Reverencio suas obras, mas ao mesmo tempo as questiono, seguindo a tradição filosófica clássica.

Este último livro opera na tradição dos direitos individuais, mas rompe com o velho hábito cultural de considerar *seriamente* direitos apenas para os seres humanos. No entanto, qualquer pessoa que leve os animais a sério não pode deixar de perceber a profundidade das ideias de direitos individuais de Regan encontradas neste panfleto. As vidas dos animais são importantes para eles, independentemente de seus valores de uso para os humanos, afirma Regan. Os animais têm *valor independente*, somos informados. Eles não são meramente ferramentas ou recursos. O que acontece com os animais *importa* para eles, como o Dr. Regan observa. Além disso, cada animal *igualmente* possui uma vida que pode ir para melhor ou para pior para ele e, assim, merece direitos *iguais*. Portanto, Regan propõe que estendamos os princípios de justiça para incluir os animais e lhes concedamos o direito fundamental ao respeito – do qual todos os outros direitos derivam. Este foco nos direitos individuais continua sendo de importância *épica*, não diminuído pelo desprezo até mesmo pelos direitos *humanos* que, agora, está se tornando uma força mais forte nos assuntos globais.

Além dos direitos individuais para os animais, que Regan defende de forma memorável e potente, seu panfleto contém o que eu chamo de “ecoáveis”. São ideias e temas que *ressoam* com pessoas que levam direitos e respeito a sério. São pontos nos quais Regan se concentra que certamente deveriam ecoar com gravidade para todos. Mulheres e negros não existem para servir aos outros, nem os animais. Ninguém com princípios aceita “discriminação arbitrária”, preconceitos injustos, nem egoísmo. Essas notas tocam acordes comuns com todas aquelas pessoas que percebem nestes dias sombrios, após a morte de Regan em 2017, que *não temos o direito de desistir dos direitos*. Quando o mundo se torna severo, nossa determinação moral também deve se tornar firme. O Dr. Regan concordaria.

No entanto, ao escrever um panfleto chamado “A” Filosofia dos Direitos Animais, não precisamos aceitar que o trabalho de Regan seja perfeito ou universalmente aplicável para sempre. Questões morais fundamentais permanecem. Regan não teria apoiado a Lei de Bem-Estar Animal da Suécia de 1988, que tentou implementar reformas importantes contra a criação industrial de porcos, entre outras medidas. As porcas já não estavam confinadas para

amamentação forçada. Com a nova Lei, porém, os porcos em geral estão legalmente obrigados a ter liberdade de movimento em vez de baias apertadas, acesso a palha e outras camas, alojamento em grupo para acabar com a separação e isolamento desses animais altamente sociais, e não mais corte de cauda de porcos e corte de dentes, embora as práticas de castração permanecessem. Ainda assim, essas medidas eliminaram grandes sofrimentos. Para ser claro, a Suécia não proibiu todas as formas de criação industrial. Os sofrimentos e mortes particulares de animais na Suécia não deveriam ter sido tratados daquela maneira naquele momento, mesmo considerando as reais deficiências do projeto de lei? Em geral, os animais morrem muito mais na agricultura intensiva. As taxas de mortalidade facilmente chegam a até 15% enquanto ainda maximizam os lucros. Podemos ainda permanecer determinados a introduzir os direitos dos animais quando o mundo finalmente estiver *pronto* para tal estado de coisas. Agora é ótimo para os sortudos “animais de dentro” quando prosperam protegidos pelos nobres ideais de direitos animais em lares ativistas e santuários. No entanto, é **atroz** quando os infelizes “animais de fora” sofrem injustamente as atrocidades absolutas da criação industrial.

Regan escreve sobre a importância da compaixão, empatia e simpatia neste panfleto. Mas *The Case for Animal Rights* reflete mais a seguinte frase, também presente no próprio panfleto: “A filosofia dos direitos dos animais exige apenas que se respeite a lógica”. Regan não enfatiza **o cuidar** em seu livro principal, como muitos feministas apontam. Agora alguém poderia facilmente concordar que Regan é totalmente *coerente do ponto de vista lógico*, enquanto ele praticamente **não demonstra cuidado pelos animais**. Isso deixaria os animais com praticamente **nada** de útil. No entanto, o cuidado tem suas próprias preocupações na ética também. Se você empaticamente “espelha” alguém, um tema comum na ética do cuidado, de que *valor* é isso se essa pessoa é corrupta ou cruel? Ideias puramente lógicas e sentimentos puramente simpáticos ambos levam a problemas morais. Podemos fazer melhor em uma única filosofia coerente?

E quais “animais” contam nos direitos animais? Regan merece muito aplauso neste aspecto. Ele é sábio ao defender direitos para cães, mas não direitos para amebas. No entanto, a dor das lesmas também *deve* ser considerada, como ele tem o cuidado de sugerir. Em seu livro, ele trabalha arduamente para justificar sua posição sobre quais animais contam moralmente – “sujeitos de uma vida”, como ele os chama – embora questões importantes permaneçam. No entanto, com a filosofia, não é um truísmo notar que sempre há questões importantes a serem levantadas e consideradas? Devemos investigar mais, idealmente considerando os animais sob algo semelhante ao “princípio de respeito” de Regan, como ele finalmente o expressou em *The Case for Animal Rights...*

David Sztybel

Maberly, Ontário, Canadá

Janeiro de 2026

Prefácio

O texto *A Filosofia dos Direitos dos Animais*, de Tom Regan, publicado originalmente em 1989, sistematiza e difunde, em linguagem mais acessível, a tese desenvolvida originalmente em seu livro *The Case for Animal Rights* (1983), uma das formulações mais rigorosas, coerentes e exigentes da ética dos direitos dos animais. A obra de Regan insere-se em um debate já consolidado, no qual a publicação de *Libertação Animal*, de Peter Singer, em 1975, constitui um marco fundamental. Tanto *The Case for Animal Rights* quanto sua síntese posterior surgem, portanto, em um contexto em que a senciência animal, o problema do sofrimento e a crítica ao especismo já estavam bem estabelecidos no campo filosófico.

Regan dá um passo além ao formular uma teoria dos direitos dos animais baseada no conceito de valor inerente e na noção de “sujeitos de uma vida”. Essa formulação não se limita a criticar práticas particularmente cruéis, mas **questiona a própria legitimidade moral da exploração animal** enquanto tal, rejeitando qualquer tratamento que reduza esses indivíduos a meros meios para fins humanos.

No entanto, mais de três décadas após a publicação desse texto – e cinquenta anos depois de *Libertação Animal* – somos confrontados por uma contradição histórica incômoda: nunca se produziu tanto conhecimento científico e filosófico no campo da ética animal, e ao mesmo tempo jamais tantos animais foram explorados em escala industrial como hoje. A clareza teórica avançou de modo extraordinário; a consciência social e as estruturas políticas, porém, permaneceram muito aquém desse progresso.

Desde os anos 1970, argumentos sólidos estabeleceram de forma robusta a senciência animal, desmontaram o especismo e evidenciaram a incoerência moral de sistemas baseados na instrumentalização de seres sencientes. No plano intelectual, a legitimidade ética da exploração animal foi profundamente abalada. Ainda assim, **essa revolução conceitual não se traduziu em transformação estrutural da sociedade.**

A população em geral, embora mais informada, segue amplamente integrada a padrões culturais e alimentares que dependem da exploração animal. O mesmo vale para as elites políticas, econômicas, artísticas e religiosas, que em sua maioria mantiveram intactos seus hábitos, discursos e alianças. O sofrimento animal tornou-se mais visível, mas não prioritário; mais conhecido, mas não central.

Essa lacuna pode ser explicada, em parte, pela persistente ausência de educação moral sobre os direitos dos animais, que permanece notavelmente incomum mesmo no ensino superior. É pouco provável que estudantes universitários recebam qualquer exposição substancial ou sistemática à ética animal ou a argumentos fundamentados em direitos; e, para aqueles que concluem tais cursos — ou que sequer têm acesso à educação pós-secundária — essas

questões tornam-se ainda mais distantes. Fora de círculos acadêmicos ou ativistas especializados, os argumentos baseados nos direitos dos animais estão amplamente ausentes da mídia tradicional e do debate público. Contudo, essa lacuna manifesta-se de forma mais contundente no plano político-institucional, onde, em muitos países, os órgãos legislativos são fortemente influenciados — e frequentemente, na prática, capturados — por poderosos grupos de interesse econômico, particularmente o agronegócio e o complexo agroindustrial. **Setores cuja viabilidade econômica está diretamente vinculada à exploração animal exercem influência decisiva** sobre eleições, agendas legislativas e políticas públicas, reforçando o descompasso entre consciência ética e transformação estrutural.

Essa configuração transforma o debate sobre os direitos dos animais em um terreno quase interdito, no qual propostas éticas colidem frontalmente com interesses econômicos arraigados, resultando em avanços lentos e descontínuos. Mesmo iniciativas como a Segunda sem Carne, que propõe a redução do consumo de produtos de origem animal, tornam-se alvo de reações desproporcionais justamente por seu caráter simbólico e educativo. Essa resistência não se explica pelo impacto prático imediato da proposta, mas porque ela **rompe**, ainda que por um dia, **com a naturalização da exploração e expõe a possibilidade concreta de modelos alimentares e culturais alternativos**.

Esse padrão de reação e resistência revela um dado crucial: os avanços éticos no campo dos direitos dos animais ainda dependem mais de conjunturas históricas excepcionais do que de estruturas permanentes de justiça. Quando essas conjunturas excepcionais se encerram, o retrocesso ou a estagnação tendem a prevalecer. O que deveria constituir política pública contínua com frequência se torna episódio isolado; o que deveria ser direito converte-se em medida temporária.

É aqui que emerge uma tensão que não podemos evitar. Tom Regan tem razão em seu diagnóstico moral; no entanto, a experiência histórica sugere que exigir tudo como condição prévia para agir frequentemente resulta em avançar muito pouco — ou quase nada. A isso se soma um **fenômeno recorrente nos movimentos políticos e éticos**: críticas dirigidas não a opositores externos, mas a iniciativas de transição provenientes do próprio campo dos direitos dos animais. Longe de fortalecer a causa da defesa animal, tais dinâmicas tendem a fragmentar ainda mais um movimento já politicamente frágil, transformando convergências potenciais em dissensos internos, enfraquecendo a capacidade de ação coletiva e **desperdiçando oportunidades significativas de construir terreno comum para ajudar efetivamente os animais**.

Diante disso, torna-se inevitável a pergunta: devemos nos abster de agir enquanto não for possível fazer tudo de uma só vez? Para Regan, reformas graduais tendem a prolongar a injustiça ao legitimarem estruturas que deveriam ser abolidas. A experiência histórica, contudo, sugere que suspender ou deslegitimar ações eficazes, mensuráveis e politicamente transformadoras em nome da pureza do ideal significa, na prática, aceitar a continuidade integral do dano que se afirma combater.

Manter a abolição do uso e da exploração dos animais como horizonte normativo é fundamental. Mas confundir horizonte com condição imediata de ação pode converter coerência ética em paralisia política. Entre aceitar a injustiça como ela é e exigir sua abolição imediata, existe um caminho intermediário. Ao longo desse caminho – imperfeito, disputado, gradual – as pessoas mudam seus hábitos e a própria maneira como os animais são percebidos começa a se transformar. Esse percurso não relativiza a injustiça da exploração animal; ele apenas reconhece que **um argumento moral, por mais correto que seja, não se converte automaticamente em mudança histórica**. Transformações desse tipo dependem de disputas políticas concretas. Desqualificar esse espaço de transição não acelera a libertação animal; apenas prolonga o *status quo*.

Cada refeição sem produtos de origem animal servida em uma escola pública não é um gesto trivial. Trata-se de uma **experiência concreta** que educa o paladar, normaliza alternativas, desloca referências culturais e amplia o campo do possível. Isso não substitui a abolição da exploração animal – mas **prepara o terreno para que ela deixe de parecer impensável**. Rejeitar medidas de transição eficazes em nome da pureza teórica significa negar ajuda concreta aos animais que sofrem no presente – uma postura que dificilmente aceitaríamos quando se trata de injustiças cometidas contra seres humanos. Esse duplo padrão revela um viés especista e um distanciamento da realidade vivida pelos próprios animais.

O texto de Tom Regan permanece como um farol ético indispensável ao afirmar com clareza que a exploração animal é uma injustiça que deve ser abolida, e não apenas reformada. No plano moral, seu diagnóstico é inequívoco, no plano histórico e político, porém, **a clareza do ideal não se traduz automaticamente em transformação social**. Entre a afirmação do princípio e a mudança efetiva das práticas é preciso **construir pontes**, ainda que provisórias e imperfeitas. Recusar-se a construir essas mediações em nome da coerência absoluta pode preservar a integridade do discurso moral, mas não altera políticas públicas, não modifica práticas sociais, nem reduz o sofrimento real e imediato de bilhões de animais.

Marly Winckler
Florianópolis, Brasil
Janeiro de 2026

A posição dos direitos dos animais

Os animais não humanos que os seres humanos comem, utilizam na ciência, caçam, capturam e exploram de diversas maneiras têm uma vida própria que é importante para eles, independentemente da utilidade que possam ter para nós. Eles não apenas existem no mundo, mas são conscientes dele. O que lhes acontece importa para eles. Cada um tem uma vida que pode ir melhor ou pior para quem a vive.

Essa vida inclui uma variedade de necessidades biológicas, individuais e sociais. A satisfação dessas necessidades é uma fonte de prazer; sua frustração ou abuso, uma fonte de sofrimento. Nesses aspectos fundamentais, os animais não humanos em laboratórios e em fazendas, por exemplo, são iguais aos seres humanos. E, por isso, a ética da nossa relação com eles deve reconhecer os mesmos princípios morais fundamentais que a ética da nossa interação com outros seres humanos.

Em seu nível mais profundo, a ética humana se baseia no valor independente do indivíduo: o valor moral de qualquer ser humano não deve ser medido pelo quanto ele é útil para promover os interesses de outros seres humanos. Tratar os seres humanos de uma forma que não respeite seu valor independente significa violar o mais básico dos direitos humanos: o direito de cada pessoa de ser tratada com respeito.

A filosofia dos direitos dos animais exige apenas que se respeite a lógica. Pois qualquer argumento que explique de maneira plausível o valor independente dos seres humanos implica que os demais animais possuem esse mesmo valor, e o possuem na mesma medida. E qualquer argumento que explique de maneira plausível o direito dos seres humanos de serem tratados com respeito implica também que esses outros animais têm esse mesmo direito, igualmente.

É verdade, portanto, que as mulheres não existem para servir aos homens, as pessoas negras para servir às brancas, os pobres para servir aos ricos, nem os fracos para servir aos fortes. A filosofia dos direitos dos animais não apenas aceita essas verdades, como as afirma e as justifica. Mas essa filosofia vai além. Ao afirmar e justificar o valor independente e os direitos dos demais animais, ela oferece razões cientificamente fundamentadas e moralmente imparciais para negar que esses animais existam para nos servir.

Uma vez reconhecida essa verdade, torna-se fácil compreender por que a filosofia dos direitos dos animais é inflexível em sua resposta a todas e cada uma das injustiças sofridas pelos demais animais. Não são gaiolas maiores ou mais limpas o que a justiça exige no caso, por exemplo, dos animais utilizados na pesquisa científica, mas gaiolas vazias; não uma pecuária “tradicional”, mas o fim completo de todo comércio com a carne de animais mortos; não a caça e a captura “mais humanas”, mas a erradicação completa dessas práticas bárbaras.

Pois, quando uma injustiça é absoluta, deve-se opor a ela uma oposição absoluta. Não foi uma escravidão “reformada” o que a justiça exigiu, nem um trabalho infantil “reformado”, nem uma subordinação “reformada” das mulheres. Em todos esses casos, a abolição foi a única resposta moral. Limitar-se a reformar uma injustiça absoluta é prolongar a injustiça.

A filosofia dos direitos dos animais exige essa mesma resposta — a abolição — diante da exploração injusta dos demais animais. Não são os detalhes da exploração injusta que devem ser modificados, mas a própria exploração injusta que deve terminar, seja nas fazendas, nos laboratórios ou na natureza, por exemplo. A filosofia dos direitos dos animais não pede nada além disso, mas também não se contentará com nada menos.

10

RAZÕES A FAVOR DOS DIREITOS DOS ANIMAIS E SUAS EXPLICAÇÕES

A filosofia dos direitos dos animais é racional.

Explicação: Não é racional discriminar de maneira arbitrária, e a discriminação contra animais não humanos é exatamente isso. É errado tratar seres humanos mais frágeis, especialmente aqueles que não possuem uma inteligência humana “normal”, como “ferramentas”, “recursos renováveis”, “modelos” ou “mercadorias”. Portanto, também não pode ser correto tratar outros animais como se fossem “ferramentas”, “modelos” e similares quando sua vida mental é tão rica quanto a desses seres humanos — ou até mais. Sustentar o contrário é irracional.

“Descrever um animal como um sistema físico-químico de extrema complexidade é, sem dúvida, correto, exceto pelo fato de deixar de fora a ‘animalidade’ do animal.”

1

— E. F. Schumacher

A filosofia dos direitos dos animais é científica.

Explicação: Essa filosofia respeita a melhor ciência disponível em geral e a biologia evolutiva em particular. Como observou Darwin, os seres humanos diferem de muitos outros animais “em grau, não em natureza fundamental”. Deixando de lado os problemas de delimitação precisa, é evidente que os animais usados em laboratórios, criados para alimentação ou caçados por prazer ou lucro são, psicologicamente, nossos parentes. Não se trata de fantasia, mas de um fato respaldado pela ciência.

2

“Não existe nenhuma diferença fundamental entre os seres humanos e os mamíferos superiores em suas faculdades mentais.”

— Charles Darwin

A filosofia dos direitos dos animais é imparcial.

Explicação: Racistas são pessoas que acreditam que os membros de sua raça são superiores aos de outras simplesmente porque pertencem à “raça superior”. Sexistas acreditam que os membros de seu sexo são superiores aos do sexo oposto apenas por pertencerem ao sexo “superior”. Tanto o racismo quanto o sexismo são paradigmas de intolerância insuportável. Não existe sexo ou raça “superior” ou “inferior”. Diferenças raciais e sexuais são diferenças [sociais e] biológicas, não morais.

O mesmo vale para o especismo: a ideia de que os membros da espécie *Homo sapiens* são superiores a qualquer outra espécie pelo simples fato de pertencerem à espécie “superior”.

Não existe espécie “superior”. Sustentar o contrário é tão preconceituoso quanto racismo ou sexismo.

“Se é possível justificar matar para comer carne, é possível justificar as condições de um gueto. Eu não posso justificar nenhuma das duas.”

— Dick Gregory

3

A filosofia dos direitos dos animais é justa.

Explicação: A justiça é o princípio supremo da ética. Não devemos cometer nem permitir injustiça para que surja um bem, nem violar os direitos de alguns para beneficiar muitos. A escravidão permitiu isso. O trabalho infantil permitiu isso. A maioria dos exemplos de injustiça social permite isso. Mas não a filosofia dos direitos dos animais, cujo princípio supremo é a justiça: ninguém tem o direito de se beneficiar à custa da violação dos direitos de outro, seja esse “outro” um ser humano ou outro animal.

4

“As razões para a intervenção legal em favor das crianças se aplicam com não menor força ao caso daqueles desgraçados escravos: os (outros) animais.”

— John Stuart Mill

A filosofia dos direitos dos animais é compassiva.

Explicação: Uma vida plena de ser humano exige sentimentos de empatia e simpatia; em uma palavra, exige compaixão pelas vítimas da injustiça, humanas ou animais não humanos. A filosofia dos direitos dos animais exige a virtude da compaixão e, ao aceitá-la, promove seu desenvolvimento. Essa filosofia é, nas palavras de Lincoln, “o caminho de um ser humano íntegro”.

“A compaixão em ação pode ser a gloriosa possibilidade que proteja nosso planeta lotado e poluído...”

— Victoria Moran

5

A filosofia dos direitos dos animais é altruísta.

Explicação: Ela exige um compromisso de serviço para com os frágeis e vulneráveis: aqueles que, humanos ou não humanos, não têm capacidade de falar ou se defender, e que precisam de proteção contra a ganância e a insensibilidade humanas. Essa filosofia requer esse compromisso, não porque seja de nosso interesse, mas porque é o correto. Assim, a filosofia dos direitos dos animais exige e, ao ser aceita, promove o crescimento do serviço altruísta.

6

“Precisamos de uma filosofia moral na qual o conceito de amor, tão raramente mencionado hoje pelos filósofos, volte a ocupar um lugar central.”

— Iris Murdoch

A filosofia dos direitos dos animais promove a realização pessoal.

Explicação: Todas as grandes tradições éticas, seculares ou religiosas, enfatizam quatro aspectos: conhecimento, justiça, compaixão e autonomia. A filosofia dos direitos dos animais não é exceção. Ela ensina que nossas decisões devem basear-se no conhecimento, refletir compaixão e justiça e ser tomadas livremente. Não é fácil alcançar essas virtudes nem controlar as inclinações humanas para a ganância e indiferença. Mas uma vida plena de ser humano é impossível sem elas. A filosofia dos direitos dos animais exige essas virtudes e, ao aceitá-la, promove o desenvolvimento pessoal.

“O espírito compassivo não é um preceito externo morto, mas um impulso vivo de dentro; não é auto-sacrifício, mas realização pessoal.”

— Henry Salt

7

A filosofia dos direitos dos animais é socialmente progressista.

Explicação: O maior obstáculo para o florescimento da sociedade humana é a exploração de outros animais por mãos humanas. Isso ocorre na alimentação pouco saudável, na dependência do “modelo do animal completo” na ciência e em muitas outras formas de exploração. E não é menos verdadeiro na educação e na publicidade, que dessensibilizam a psique humana diante da razão, imparcialidade, compaixão e justiça. Dessa maneira, muitas nações permanecem atrasadas porque não atendem aos verdadeiros interesses de seus cidadãos.

8

“A grandeza de uma nação e seu progresso moral podem ser medidos pela maneira como trata seus animais.”

— Mahatma Gandhi

A filosofia dos direitos dos animais é ambientalmente consciente.

Explicação: A principal causa da degradação ambiental — efeito estufa, poluição da água, perda de terras cultiváveis e camada superficial do solo, entre outros — pode ser rastreada até a exploração de animais. Esse padrão se repete em vários problemas ambientais, da chuva ácida e despejo de resíduos tóxicos nos oceanos à poluição do ar e destruição de habitats naturais. Em todos esses casos, proteger os animais afetados (que são os primeiros a sofrer e morrer) é proteger a Terra.

“Enquanto não estabelecermos um senso real de parentesco entre nossa espécie e aqueles mortais semelhantes que compartilham conosco o sol e a sombra da vida neste planeta agonizante, não haverá esperança para outras espécies, não haverá esperança para o meio ambiente e não haverá esperança para nós mesmos.”

9

— Jon Wynne-Tyson

A filosofia dos direitos dos animais é pacífica.

Explicação: A exigência fundamental da filosofia dos direitos dos animais é tratar com respeito humanos e animais. Isso exige não causar dano a ninguém apenas para benefício próprio ou de outros. Por isso, ela se opõe totalmente à agressão militar. É uma filosofia de paz, mas que estende essa demanda para além da nossa espécie. Todos os dias, uma guerra é travada contra milhões de animais não humanos. Defender a paz de verdade implica opor-se firmemente ao especismo. É ilusório acreditar que pode haver “paz no mundo” sem trazer paz à nossa relação com outros animais.

10

“Se por algum milagre, em toda a nossa luta, a Terra for salva de uma catástrofe nuclear, apenas a justiça para todos os seres vivos salvará a humanidade.”

— Alice Walker

10

RAZÕES CONTRA OS DIREITOS DOS ANIMAIS E SUAS RESPOSTAS

Está equiparando animais aos humanos, quando, de fato, humanos e animais diferem enormemente.

Resposta: Não estamos dizendo que humanos e outros animais são iguais em todos os aspectos. Por exemplo, não estamos dizendo que cães e gatos possam fazer cálculos, nem que porcos e vacas apreciem poesia. O que estamos dizendo é que, assim como os humanos, muitos outros animais são seres psicológicos, com bem-estar experiencial próprio. Nesse sentido, nós e eles somos iguais. Portanto, apesar de nossas muitas diferenças, nós e eles somos iguais.

1

“Todos os argumentos para demonstrar a superioridade dos humanos não podem destruir este fato irrefutável: no sofrimento, os animais são nossos iguais.”

— Peter Singer

Está dizendo que todos os humanos e todos os outros animais têm os mesmos direitos, o que é absurdo. Galinhas não podem ter direito a votar, nem porcos a receber ensino superior.

Resposta: Não estamos dizendo que humanos e outros animais sempre têm os mesmos direitos. Nem todos os seres humanos têm os mesmos direitos. Por exemplo, pessoas com sérias limitações mentais não têm direito ao ensino superior. O que estamos dizendo é que esses e outros humanos compartilham um direito moral básico com outros animais: o direito de serem tratados com respeito.

“É destino de toda verdade ser objeto de escárnio quando proclamada pela primeira vez.”

— Albert Schweitzer

2

Se os animais têm direitos, então também os vegetais, o que é absurdo.

Resposta: Muitos animais são como nós: têm um bem-estar psicológico próprio. Portanto, eles têm direito a serem tratados com respeito. Por outro lado, não há razão — e certamente nenhuma científica — para acreditar que, por exemplo, cenouras ou tomates possuam alguma presença psicológica no mundo. Como todos os vegetais, cenouras e tomates não têm algo equivalente a um cérebro ou sistema nervoso central. Por essas limitações, não há razão para considerá-los seres psicológicos capazes de experimentar prazer ou dor. Por isso, é racional reconhecer direitos no caso dos animais e negá-los no caso dos vegetais.

3

“O caso dos direitos dos animais depende unicamente do requisito da sensibilidade.”

— Andrew Linzey

Onde traçar a linha? Se primatas e roedores têm direitos, então também lesmas e amebas, o que é absurdo.

Resposta: Nem sempre é fácil dizer exatamente onde “traçar a linha”. Por exemplo, não podemos dizer exatamente qual idade define alguém como idoso, ou qual altura define alguém como alto. Ainda assim, sabemos que uma pessoa com oitenta e oito anos é idosa, e

que alguém com 2,15 m é alto. Da mesma forma, não podemos determinar exatamente onde traçar a linha para animais com vida mental. Mas podemos afirmar com certeza absoluta que, com base científica, primatas e roedores estão de um lado (o lado da vida mental), enquanto lesmas e amebas estão do outro — o que não significa que podemos destruí-los sem reflexão.

“Nas relações dos humanos com os animais, com as flores, com todos os objetos da criação, existe toda uma grande ética apenas vislumbrada.”

— Victor Hugo

4

Alguns animais podem sentir dor, mas não têm uma identidade mental unificada. Se não têm direito a respeito, podemos tratá-los como quisermos.

Resposta: É verdade que alguns animais, como camarões e moluscos, podem sentir dor, mas carecem da maioria das demais capacidades mentais. Se isso for verdade, eles não terão alguns dos direitos de outros animais. No entanto, não há justificativa moral para causar dor a ninguém se não for necessário. E como não é necessário que humanos comam camarões, moluscos ou os usem de outras formas, não há justificativa moral para o sofrimento inevitável que isso lhes causaria.

5

“A questão não é: ‘Podem raciocinar?’ nem ‘Podem falar?’, mas ‘Podem sofrer?’”

— Jeremy Bentham

Animais não respeitam nossos direitos. Portanto, não temos obrigação de respeitar os deles.

Resposta: Existem muitas situações em que um indivíduo com direitos não pode respeitar os direitos de outros. Isso ocorre com bebês, crianças pequenas e humanos mentalmente debilitados ou perturbados. Nesses casos, não dizemos que é correto tratá-los sem respeito

porque não honram nossos direitos. Pelo contrário, reconhecemos o dever de tratá-los com respeito, mesmo que eles não possam nos tratar da mesma forma.

O que é verdadeiro nesses casos também é verdadeiro para outros animais: eles não têm dever de respeitar nossos direitos, mas isso não elimina nem diminui nossa obrigação de respeitar os deles.

“Chegará o dia em que pessoas como eu verão o assassinato de (outros) animais como hoje se vê o assassinato de seres humanos.”

— Leonardo da Vinci

6

Deus deu aos humanos domínio sobre os outros animais. Por isso, podemos fazer com eles o que quisermos, inclusive comê-los.

Resposta: Nem todas as religiões apresentam os humanos como possuidores de “domínio” sobre os outros animais. E mesmo nas que o fazem, o “domínio” deve ser entendido como tutela altruísta, não poder egoísta. Humanos devem ser tão amorosos com toda a criação quanto Deus foi ao criá-la. Se amássemos os animais hoje como os humanos os amaram no Jardim do Éden, não os comeríamos. Quem respeita os direitos dos animais inicia um caminho de retorno ao Éden: um retorno ao amor adequado pela criação de Deus.

7

“E disse Deus: Eis que vos tenho dado toda planta que dá semente sobre a face de toda a terra, e toda árvore que tem fruto que dá semente; isso vos servirá de alimento.”

— Gênesis 1:29

Só os humanos têm alma imortal. Isso nos dá direito de tratar outros animais como quisermos.

Resposta: Muitas religiões ensinam que todos os animais, não apenas os humanos, possuem alma imortal. Mesmo que apenas os humanos fossem imortais, isso apenas mostraria que nós

vivemos para sempre, enquanto os outros animais não. E esse fato (se verdadeiro) aumenta, não diminui, nossa obrigação de garantir que a única vida que os outros animais têm seja longa e boa.

“Não há religião sem amor, e as pessoas podem falar o que quiserem sobre sua religião, mas se ela não ensina a ser bons e gentis com outros animais além dos humanos, é hipocrisia.”

8

— Anna Sewell

Se respeitarmos os direitos dos animais e não os comermos nem explorarmos, o que fazer com todos eles? Logo estarão correndo pelas ruas e casas.

Resposta: Entre 4 e 5 bilhões de animais são criados e mortos anualmente apenas nos EUA para alimentação [Hoje em dia, o número de animais mortos em matadouros em todo o mundo ultrapassou 85 bilhões por ano]. A razão é simples: há consumidores que comem grandes quantidades de carne animal. A oferta acompanha a demanda.

Quando a filosofia dos direitos dos animais triunfar e as pessoas se tornarem vegetarianas, não devemos temer que bilhões de vacas e porcos pastem em nossas cidades ou salas. Quando desaparecer o incentivo econômico para criá-los, simplesmente não haverá mais esses bilhões de animais. O mesmo vale para animais criados para pesquisa: quando não forem mais utilizados, também desaparecerá o incentivo econômico para criá-los em massa.

9

“O pior pecado contra nossos semelhantes não é odiá-los, mas ser indiferente a eles. Essa é a essência da desumanidade.”

— George Bernard Shaw

Mesmo que outros animais tivessem direitos morais e precisassem de proteção, existem problemas mais importantes: fome, abuso infantil,

apartheid, drogas, violência contra mulheres e situação dos sem-teto. Só depois poderíamos nos preocupar com os direitos dos animais.

Resposta: O movimento pelos direitos dos animais faz parte — não está separado — do movimento pelos direitos humanos. A mesma filosofia que defende os direitos dos animais também defende os direitos humanos.

Na prática, não há conflito entre ajudar humanos ou animais: é possível fazer ambos. Por exemplo, não é necessário comer animais para ajudar sem-teto, nem usar cosméticos testados em animais para ajudar crianças. De fato, quem respeita os direitos dos animais será mais saudável, podendo ajudar ainda mais os humanos.

“Sou a favor dos direitos dos animais assim como dos direitos humanos. Esse é o caminho de um ser humano íntegro.”

10

— Abraham Lincoln

*Este folheto foi publicado pela primeira vez por Tom Regan em 1989 e distribuído pela **Culture & Animals Foundation**, fundada em 1985 por Tom Regan e sua esposa, Nancy Regan. Você pode conhecer mais sobre o trabalho deles em cultureandanimals.org.*

Tradução realizada por Christian Koeder. Os comentários entre colchetes são do tradutor.

As citações de pessoas famosas foram mantidas como no original, embora muitas delas não possam ser confirmadas como autênticas.

Leituras recomendadas

A seguinte lista de leituras não é de forma alguma exaustiva.

- Daniel Braga Lourenço e Fábio Corrêa Souza de Oliveira: *Reflexões de direito e ética animal*. São Paulo: Lumen Juris (2025)
- Luciano Carlos Cunha: *Considerando os seres sencientes: fundamentos da ética centrada na senciência*. Florianópolis: Senciência e Ética (2025)
- Andrew Linzey: *Teologia animal* (Traduzido por Kátia Mendonça). Brasília: Lux Mundi Edições (2025) [e-book]
- Vicente de Paula Ataíde Junior: *Introdução ao direito animal*. São Paulo: Revista dos Tribunais (2024)
- Laerte F. Levai: *Direito dos animais: A teoria na prática*. Curitiba: Appris Editora (2023)
- Martha C. Nussbaum: *Justiça para os animais. Nossa responsabilidade coletiva* (Traduzido por Ricardo Doninelli Mendes). São Paulo: WMF Martins Fontes (2023)
- Carlos Naconecy: *Ética & animais: Um guia de argumentação filosófica*. Porto Alegre: EdiPUCRS (2022)
- Thaisa Santos Navolar: *Nutrição vegetariana e plant-based diet*. São Paulo: Plenitude Educação (2022) [e-book]
- Eric Slywitch: *Guia de nutrição vegana para adultos da União Vegetariana Internacional (IVU): versão para profissionais de saúde*. Internacional Vegetarian Union (2022) [e-book]
- Luciano Carlos Cunha: *Uma breve introdução à ética animal: desde as questões clássicas até o que vem sendo discutido atualmente*. Curitiba: Appris Editora (2021)
- Eric Slywitch: *Virei vegetariano, e agora? Como fazer a transição com saúde e enfrentar o preconceito com bom humor*. São Paulo: Alaúde (2021)
- Carlos Naconecy com Marly Winckler: *Animals in Brazil: economic, legal and ethical perspectives*. Basingstoke: Palgrave Pivot (2019)

- Matthew Scully: *Domínio: O poder do ser humano, o sofrimento dos animais e um pedido de misericórdia* (Traduzido por Catharina Epprecht). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira (2018)
- Gary L. Francione e Anna Charlton: *Coma com consciência. Uma análise sobre a moralidade do consumo de animais* (Traduzido por Vera R. Cristofani). São Paulo: Exempla Press (2016)
- Peter Singer: *Libertação animal: O clássico definitivo sobre o movimento pelos direitos dos animais* (Traduzido por Marcelo Brandão Cipolla e Marly Winckler). São Paulo: WMF Martins Fontes (2010)
- Melanie Joy: *Por que amamos cachorros, comemos porcos e vestimos vacas* (Traduzido por Mário Molina). São Paulo: Editora Cultrix (2015)
- Jonathan Safran Foer: *Comer animais* (Traduzido por Adriana Lisboa). Rio de Janeiro: Rocco (2011)
- Pedro Galvão: *Os animais têm direitos? Perspectivas e argumentos*. Lisboa: Dinalivro (2011)
- Daniel Braga Lourenço: *Direito dos animais. Fundamentação e novas perspectivas*. Porto Alegre: safE (Sergio Antonio Fabris Editor; 2008)
- Tom Regan: *Jaulas vazias encarando o desafio dos direitos animais* (Traduzido por Regina Rheda, Sonia Felipe e Rita Paixão). Porto Alegre: Lugano (2006)
- Marly Winckler: *Fundamentos do vegetarianismo*. Rio de Janeiro: Expressão e Cultura (2004)
- J. M. Coetzee: *A vida dos animais* (Traduzido por José Rubens Siqueira) : São Paulo: Companhia das Letras (2003)
- **Edna Cardozo Dias**: *A tutela jurídica dos animais*. Belo Horizonte: Editora Mandamentos (2000)

Nota biográfica

O Prof. Dr. Tom Regan foi um homem gentil e generoso, amigo de muitos. Filósofo de profissão e vocação, combinava o rigor acadêmico e a atenção meticulosa aos detalhes com a paixão contagiante de sua convicção moral. Sua vida e obra se tornaram a bússola que guiou inúmeras pessoas e continuarão a inspirar gerações futuras. Quando jovem, sua própria vida se transformou graças a um encontro literário com Mahatma Gandhi, que marcou o início de sua transição de consumidor de carne a vegano, levando-o a se tornar um dos defensores mais influentes dos animais não humanos de sua geração.

Nascido em Pittsburgh, Pensilvânia, em 28 de novembro de 1938, Tom Regan lecionou filosofia na North Carolina State University por 34 anos. Escreveu mais de vinte livros — entre eles *The Case for Animal Rights* (1983) — e centenas de artigos acadêmicos, nos quais desenvolveu com grande detalhe e maestria as ideias esboçadas neste texto. Sua autobiografia em duas partes, *The Bird in the Cage: A Glimpse of My Life*, foi publicada no segundo volume da revista acadêmica *Between the Species* em 1986. Através de inúmeras conferências pelo mundo, ajudou o público a reconhecer vacas, porcos, galinhas, ovelhas, cabras e outros animais não humanos como os seres únicos que são, não menos valiosos do que você ou eu. Faleceu em Raleigh, Carolina do Norte, em 17 de fevereiro de 2017.

Rainer Ebert

Houston, Estados Unidos

Dezembro de 2025

Posfácio

Direitos dos animais

Para mim, pessoalmente, a abordagem baseada nos **direitos**, proposta por Regan, é fundamental. Tanto os direitos morais (ideias) quanto os direitos legais (leis) erguem uma cerca protetora ao redor de cada indivíduo. É proibido a qualquer pessoa derrubar essa cerca, independentemente do que você tenha feito (como Regan descreve em seu livro *Jaulas Vazias*). Pense na pessoa mais malvada que você consegue imaginar (por exemplo, Hitler). Seria proibido, pelos direitos humanos, matá-la. Sim, ela teria que ser presa pelo resto da vida para manter os demais em segurança. A ideia dos direitos humanos — firmemente estabelecida após a Segunda Guerra Mundial, ao menos em teoria e muitas vezes também na prática — é crucial para a sobrevivência da civilização moderna. Por civilização, refiro-me à

convivência pacífica e aos valores democráticos: discussões, sim; discordâncias, sim; sequestros, tortura, escravidão, linchamentos, assassinatos, execuções — tudo isso, não.

A ideia dos **direitos dos animais** — no sentido de rejeitar qualquer sacrifício e exigir o vegetarianismo não apenas por compaixão pessoal, mas como uma demanda política — constrói-se sobre a base dos direitos humanos. Por definição, **os direitos dos animais incluem os direitos humanos**.

Existem outras ideias relacionadas que também exigem respeito aos animais e o vegetarianismo. Pessoalmente, considero-as menos úteis. O termo “libertação animal” pretende indicar que rejeitamos a opressão e a exploração animal — não que (como supôs, horrorizado, um amigo meu) estivéssemos propondo simplesmente abrir todas as jaulas do zoológico e deixar que tigres e crocodilos matassem todos. “Libertação animal” é, antes de tudo, uma proposta de mudança social.

Vale destacar que a abordagem utilitarista de Peter Singer, apresentada em seu livro *Libertação Animal*, permite certas formas de exploração animal se forem úteis para muitos outros. Isso contraria a ideia de direitos dos animais. De modo semelhante, rejeitar o “especismo” — a discriminação contra os animais por ser injusta — é algo lógico. Mas essa posição perde força se tratamos mal a todos e ninguém possui direitos.

Uma viagem ao desconhecido?

Se você considera convincentes os argumentos de Regan e decidiu apoiar os direitos dos animais, o passo lógico seguinte é tornar-se vegetariano — ou, mais precisamente, vegano. Como defensores dos direitos dos animais e vegetarianos, movemo-nos em um território interessante. O solo é firme. Podemos confiar que dietas vegetarianas e veganas podem ser saudáveis e seguras. Ainda assim, caminhamos pelas bordas de um território bem explorado, por vezes avançando em direção ao desconhecido. Ainda não existe um país vegetariano — muito menos vegano — na Terra. Os direitos dos animais são moralmente convincentes (para muitos). Também são juridicamente possíveis, mas apenas se a maioria das pessoas concordar conosco. Falamos de uma utopia realizável: sabemos como construí-la, mas ela permanece visionária.

Para mudar o rumo do lugar a que poderíamos chegar, precisamos reconhecer onde estamos. É como entrar em um território desconhecido ou em uma “selva” metafórica. Pode ser perigoso. Por quê? Porque toda mudança social traz consigo riscos e consequências indesejadas. Isso não é um problema exclusivo do movimento vegano ou dos direitos dos animais. É uma lição trágica aprendida nas lutas pelos direitos civis e pelos direitos das mulheres. O movimento pelos direitos dos animais, contudo, é singular. À parte certas religiões com regras alimentares, é o primeiro movimento social que exige que transformemos nossa dieta. É importante lembrar que, há muitas décadas, milhões de pessoas já avançam nesse território vegano “desconhecido”. Além disso, esse território vem se expandindo e cresce em terras antes predominantemente onívoras.

Ainda assim, muitos erros foram cometidos e muitas lições aprendidas. Por que não aproveitar esse “conhecimento interno” e tornar a jornada mais tranquila? Costuma-se dizer — e concordo — que há duas áreas principais nas quais geralmente surgem dificuldades: (1) **nutrição** e (2) **vida social**.

1. Nutrição

Os primeiros livros que combinaram as ideias de direitos dos animais e vegetarianismo datam do final do século XIX — em especial, o livro de Henry Salt, *Os Direitos dos Animais*, de 1892. Naquela época, a ciência da nutrição mal havia nascido. As vitaminas, essenciais aos seres humanos, foram descobertas na primeira metade do século XX. A primeira organização a se autodefinir como vegana, a Vegan Society, na Inglaterra, foi fundada em 1944. A última vitamina a ser descoberta — a vitamina B12 — foi isolada cerca de quatro anos depois. Muitas concepções nutricionais presentes nos livros vegetarianos clássicos do século XIX continuam sendo repetidas no movimento vegetariano até hoje.

Entretanto, a ciência da nutrição identificou diversos problemas potenciais e suas respectivas soluções. Usemos esse conhecimento. Como cientista da área de nutrição e vegano de longa data, recomendo o seguinte — **as seis regras de ouro da nutrição vegana**:

- 1) Em vez de produtos de origem animal, consumir **leguminosas e alimentos à base de leguminosas** (por exemplo, tofu, leite de soja).
 - Leguminosas são excelentes fontes de **proteína, ferro e zinco**.
- 2) Tomar um suplemento de **vitamina B12** — a menos que se consumam alimentos fortificados com B12 quase diariamente.
 - Cerca de 10 a 50 microgramas por dia ou aproximadamente 2.000 microgramas uma vez por semana.
- 3) Garantir **vitamina D** suficiente por meio de suplemento (cerca de 20 a 25 microgramas ao dia) ou pela exposição ao sol.
- 4) Garantir ingestão adequada de **iodo** por meio de sal iodado, algas (por exemplo, nori, wakame) ou suplemento (100 a 150 microgramas ao dia).
- 5) Consumir regularmente uma fonte de **ácidos graxos ômega-3**, como óleo de linhaça, óleo de canola, nozes ou sementes de cânhamo.
- 6) Consumir diariamente alimentos ricos em **cálcio**, como alimentos fortificados com cálcio, couve-chinesa, bok choy ou brócolis.

Observações:

- Um suplemento multinutriente vegano pode ser prático, pois reúne vitamina B12, vitamina D e iodo.

- A vitamina B12 é a mais importante. A maioria dos ovo-lacto-vegetarianos também deveria suplementá-la.
- Uma alimentação saudável inclui abundância de frutas, verduras, cereais integrais e leguminosas, além de castanhas, sementes e óleos vegetais saudáveis.
- Mais informações podem ser encontradas em ivu.org ou vegansociety.com.

2. Vida social

Quando perguntaram a Donald Watson, o homem que cunhou a palavra “vegano”, o que havia de mais difícil em ser vegano, ele respondeu: “Bem, acho que é o aspecto social”. Ao tornar-se vegetariano — e especialmente vegano — você pode enfrentar “problemas” tanto com onívoros quanto com outros veganos. Alguns onívoros serão compreensivos. Outros poderão se irritar, sentir-se ofendidos, incomodados ou assumir uma postura defensiva. Alguns tentarão atribuir à sua dieta vegana qualquer pequeno problema de saúde que você venha a ter.

Em 1944, Donald Watson escreveu: “Podemos ter certeza de que, se algo tão simples quanto uma espinha surgir e comprometer a beleza da nossa forma física, isso será totalmente atribuído, aos olhos do mundo, à nossa própria tolice por não comer ‘alimentos adequados’.” Conhecer outros vegetarianos, veganos e defensores dos direitos dos animais pode ser maravilhoso. Eles podem compartilhar conselhos, oferecer apoio moral e muitas vezes são pessoas admiráveis. Ainda assim, trata-se de um grupo verdadeiramente diverso. É provável que você conheça veganos e, depois, considere algumas de suas opiniões ou traços de personalidade bastante “interessantes” (como se diz na Inglaterra) ou “horribéis” (como dizemos na Alemanha).

Os seres humanos são notoriamente complexos. Ser vegetariano, vegano ou defensor dos direitos dos animais pode tornar as coisas ainda mais delicadas. Mas algumas regras básicas podem ajudar — **as quatro regras de ouro para não enlouquecer**:

- 1) Não pregar. Milhões de veganos já tentaram e fracassaram. Prefira ensinar pelo exemplo, procure ser um “vegano alegre” e pratique o “ativismo gentil”. Evite o ativismo agressivo.
- 2) Conheça seus limites. Peça respeito. Respeite os outros. Tolere as diferenças. Não se chamaria “tolerância” se fosse fácil.
- 3) Aproximar-se de outros vegetarianos e veganos pode ajudar muito. Não espere que sejam perfeitos nem um “gênio da lâmpada”.
- 4) Cuide da sua saúde. Não seja fanático. Nada na vida é 100% consistente.

Qual é a conclusão?

Do ponto de vista nutricional, dietas veganas podem ser extremamente saudáveis. Mas uma dieta vegana não é automaticamente saudável. O essencial é garantir a ingestão dos nutrientes indispensáveis — especialmente a vitamina B12 — e, idealmente, basear a alimentação principalmente em alimentos integrais. Uma pergunta centenária que ainda surge ocasionalmente é: “Os seres humanos são anatomicamente onívoros?”. Sob a perspectiva da epidemiologia nutricional moderna — isto é, estudos de nutrição com seres humanos — essa pergunta não é relevante. Trata-se, além disso, de uma simplificação excessiva. A questão adequada é: o que mostram os estudos com veganos? Eles indicam que dietas veganas podem ser muito saudáveis.

Quanto ao aspecto social, nunca na história foi tão fácil, confortável e socialmente aceito ser vegano. Na minha opinião, pode ser útil aceitar um “paradoxo ético”: por um lado, defender os direitos dos animais, reconhecer que esses direitos exigem o vegetarianismo e que o vegetarianismo consistente implica o veganismo; por outro, sustentar que cada pessoa tem o direito de escolher sua própria alimentação. Logicamente, isso pode parecer incoerente. Pode soar como uma demanda política pelos direitos dos animais ao mesmo tempo que se tolera generosamente a violação desses direitos. No entanto, essa estratégia pode ajudar os onívoros a “tolerar” suas posições, facilitando sua vida e ajudando você — parafraseando Colleen Patrick-Goudreau — a ser um “vegano alegre”. Também pode beneficiar os animais, pois constrói pontes em direção aos direitos dos animais em vez de erguer muros. Pessoalmente, aprecio essa abordagem. Não me agradam posturas sectárias, autossacrificantes, autotorturantes, extenuantes, no estilo mártir. Nas palavras de Mefistófeles, na obra *Fausto*, de Goethe, no início do século XIX: “não se deve atormentar-se excessivamente”. E isso é dito por Mefistófeles — uma espécie de demônio, um espírito niilista. Se você não aprecia demônios, fique com Donald Watson. Aos 94 anos, quando lhe perguntaram sobre suas próprias conquistas, ele respondeu: “Ser hedonista, desde que não prejudique a mim mesmo, a outras pessoas, aos animais nem ao planeta.”

*Dr. Christian Koeder
Ellwangen, Alemanha
Fevereiro de 2026*