

BRUNA DE SALDANHA GOMES

# CRIANDO FILHOS NÃO ESPECISTAS

10 PERGUNTAS QUE TODA FAMÍLIA  
VEGANA JÁ FEZ (OU VAI FAZER)



# BRUNA



# SALDANHA

FUNDADORA DA  
ONG WILL GARCIA

MÃE E EDUCADORA VEGANA

ESPECIALISTA EM EDUCAÇÃO  
AMBIENTAL CRÍTICA

SOCIÓLOGA E PEDAGOGA  
MESTRA EM COMUNICAÇÃO  
MBA EM GESTÃO ESCOLAR

Instagram : @abrunasg\_

# CARTA DA AUTORA

Escrevi estas páginas como uma amiga, como se tivesse a oportunidade de estar em um café com você, contando um pouco mais da minha experiência como mãe e educadora vegana.

Espero que ajude, de alguma forma, a passar leveza e informação para sua criação. Um dos meus propósitos de vida é trabalhar como rede de apoio para que outras mulheres e famílias possam desenvolver seu maior potencial através do amor e do respeito às suas crianças.

Esse guia é só mais um, dentre outros trabalhos que desenvolvo, focando em facilitar a vida de famílias que querem remar contra a maré — na direção da esperança por um mundo melhor!

Com amor,

Bruna de Saldanha Gomes

# SUMARIO

## AS 10 PERGUNTAS QUE TODA FAMÍLIA VEGANA JÁ SE FEZ (OU VAI SE FAZER) :

**01** **QUAL É A IDADE CERTA PARA EXPLICAR O VEGANISMO PARA MEUS FILHOS?**

**02** **COMO FALAR SOBRE SOFRIMENTO ANIMAL SEM ASSUSTAR A CRIANÇA?**

**03** **COMO GARANTIR SAÚDE E NUTRIÇÃO ADEQUADAS EM UMA ALIMENTAÇÃO VEGANA?**

**04** **CRIANÇAS VEGANAS SENTEM QUE ESTÃO PERDENDO COISAS/FICAM DIFERENTES?**

**05**

**COMO RESPONDER  
PERGUNTAS DOS COLEGAS  
OU ADULTOS?**

**06**

**E QUANTO À ALIMENTAÇÃO  
PRAZEROSA/SABOROSA?**

**07**

**POSSO IMPOR MINHAS  
CREENÇAS OU FORÇAR A  
CRIANÇA?**

**08**

**COMO ADAPTAR AO  
CONTEXTO CULTURAL,  
TRADIÇÕES E FAMÍLIA?**

**09**

**E SE O PEDIATRA OU  
NUTRICIONISTA NÃO SOUBER  
ACONSELHAR SOBRE  
VEGANISMO?**

**10**

**COMO INCENTIVAR EMPATIA E  
AÇÃO SEM GERAR CULPA?**

# 01

## QUAL É A IDADE CERTA PARA EXPLICAR O VEGANISMO PARA OS MEUS FILHOS?

### A RESPOSTA SIMPLES: DESDE SEMPRE

A verdade é que não existe uma idade certa quanto mais cedo melhor, mas a forma como transmitimos o conceito é mais importante.

### COMECE POR VOCÊ: ENTENDER ANTES DE ENSINAR

Para conseguir passar qualquer mensagem, você precisa estar seguro de que sabe o que é o veganismo. É normal que dúvidas surjam e você deve ser uma referência para o seu filho.

Para ensinar qualquer valor, é essencial compreendê-lo profundamente. Quando o veganismo está claro para nós, conseguimos apresentá-lo às crianças de forma natural e coerente.

O mesmo vale para qualquer cena de exploração animal que é normalizada. Transforme-as em oportunidades de reflexão gentil.

## **SE O SEU FILHO JÁ PASSOU DA PRIMEIRA INFÂNCIA**

e não teve a educação vegana desde cedo, você pode introduzir o tema com naturalidade, falando sobre meio ambiente, respeito aos animais, testes de laboratórios que são feitos em coelhos e em outros seres, etc. — sempre com criatividade e leveza.

## **EXPLICITE A LÓGICA DA SOCIEDADE E A SUA ESCOLHA MORAL**

O ideal é deixar claro que vivemos em uma sociedade onde a exploração animal é apresentada como algo natural, mas que, na verdade, não deveria ser naturalizada dessa forma.

**A mensagem que conecta tudo é o antiespecismo.**

## TRAZENDO O VEGANISMO PARA O COTIDIANO

Na prática, isso significa reinterpretar situações cotidianas, que sempre foram apresentadas como normais, conforme você apresenta o mundo ao seu filho.

**Um exemplo:** Um dia estava lendo um livro com o meu filho de 1 ano e meio. E vimos uma cena de alguém tirando o leite de uma vaca. Eu não precisei proibir ou esconder essa parte da história. Para mim foi a oportunidade de introduzir a questão de uma forma leve: *“Tadinha da vaquinha... estão pegando o leite que ela fez para o bezerro.”*

Outro exemplo foi em relação às abelhas: *“Nossa, estão tirando o mel da abelha... como ela vai dar mel pro resto das abelhinhas?”*

Quando aparecer um rodeio na TV, faça uma brincadeira da mamãe subindo no papai, ou da criança subindo na mamãe, e fale como está pesado, como é ruim.

Sempre que você se perguntar: “E agora, como vou explicar isso?”, volte ao princípio:

*“Escolhemos agir assim porque acreditamos que humanos não são superiores às outras espécies, por isso não devemos explorá-las. Os animais não humanos não nasceram para nos servir. Todos os animais nasceram para serem livre e felizes, inclusive nós”*

**Por que não comemos mel?** *“Porque o mel é da abelha. Se a gente tirar dela, estamos fazendo mal para ela e para a família dela.”*

**Por que não comemos queijo?** *“Porque o queijo é feito de leite da vaca, e o leite é para o bezerro. A gente não acha certo pegar o leite que foi feito para o bezerro. Devemos cuidar dos animais, não tirar a comidinha deles – igual o leite da mamãe, que é para o filhinho dela.”*

Sempre lembrando que qualquer resposta volta para a principal questão:

**Não queremos reproduzir valores especistas na nossa família.**

# 02

## COMO FALAR SOBRE SOFRIMENTO ANIMAL SEM ASSUSTAR A CRIANÇA?

A comunicação com crianças exige cuidado e intenção. Falar sobre sofrimento animal com crianças exige sensibilidade.

Nesse capítulo eu vou compartilhar com vocês os três pilares que me guiam e depois algumas ideias de atividades por idade.

### **PILAR 1 : EVITE VOCABULÁRIO ASSUSTADOR**

Eu nunca uso um vocabulário assustador, com o objetivo de colocar peso ou tom pejorativo em práticas não veganas e especistas. Um tom que amedronta afasta a criança de querer aprender sobre aquele tema, porque ela vai associar desconforto a ele. E, se paramos para pensar, isso acontece com a gente que é adulto também, né?

## **PILAR 2: USE LINGUAGEM LÚDICA**

A comunicação com crianças — com esse tema ou qualquer outro — deve ser feita através da linguagem lúdica, sempre dando muitos exemplos e trazendo para o universo da criança, fazendo associações com o que ela já sabe.

Histórias, metáforas, brincadeiras e teatrinhos tornam o assunto mais compreensível e acolhedor.

## **PILAR 3: ADAPTE A LINGUAGEM PARA CADA CRIANÇA**

Assim como fazemos em uma conversa com um amigo ou com o chefe no trabalho, adaptamos nossa maneira de falar de acordo com cada ambiente. Com a criança não é diferente.

Por exemplo, quando fui explicar para meus alunos o que era um santuário, primeiro perguntei quem sabia o que era uma fazenda.

E então me conectei com o imaginário deles do que é uma fazenda e, depois, expliquei que existem fazendeiros malvados e bonzinhos. Os malvadões quase nem vão às fazendas; pagam só um pouquinho de moedinhos para um monte de gente trabalhar nelas. Essas pessoas quase não têm dinheiro para comprar comida para seus filhos e, além disso, ainda precisam tirar o leite que ia para o bezerro, para vender para a gente. Nessas fazendas, todo mundo fica triste: o trabalhador, a vaquinha, o bezerro — todo mundo.

Mas existem as fazendas legais, feitas por pessoas muito corajosas. Lá, elas acolhem os bichinhos que estavam machucados e sendo maltratados nas fazendas ruins. Cuidam deles, dão amor, e todo mundo nessa fazenda — chamada santuário — é mais feliz, porque vive respeitando todos os animais.

Depois dessa introdução, fui respondendo às dúvidas que surgiram conforme o interesse de cada criança.

Um aluno que gosta mais de ciências, eu contei sobre o tamanho dos búfalos e vacas, quantos litros de leite são extraídos por dia, etc.

Um aluno mais empático, eu envolvi com o amor que a porquinha sente pelos seus filhotes.

Com uma criança menor, falei sobre a galinha andar sempre grudadinha com os pintinhos, sem a gente precisar se meter nisso — do mesmo jeito que a gente não quer ficar separado da mamãe e da vovó.

## **EXEMPLOS DE ATIVIDADES POR IDADE**

Agora vou te dar alguns exemplos de atividades de acordo com a idade da criança para que você possa desenvolver com seus filhos. Use a criatividade e aproveite o momento de conexão.

### **O A 1 ANO : CONSTRUINDO OS PRIMEIROS VÍNCULOS**

- Reforçar carinho e cuidado por todos os animais — dos mais assustadores aos mais fofos.

- Brinquedos de madeira em formato de animais.
- Bichinhos de pelúcia para estimular empatia

## 1 A 7 ANOS FOCO NA IMAGINAÇÃO, VÍNCULO E DESCOBERTA

As atividades são semelhantes às dos mais novos, mas com mais conversa.

- Cozinhar com seu filho, explicando o que está usando e por que não há produtos de origem animal.
- Quebra-cabeças, adesivos e materiais didáticos que permitam conversar sobre cuidado — com nós mesmos, com outras espécies e com o planeta. Incluindo jogos sobre animais selvagens.
- Visite um santuário de animais essa experiência é profundamente transformadora para consolidar a moral vegana da família.

- Ler livros sobre vida selvagem e animais, sempre destacando vínculos familiares e emocionais. Durante a leitura, traga a noção holística da natureza — que se conecta a nós pelos laços de empatia e amor, e não apenas pela biologia.

*“Aquela onça tem uma mãe que a ama”*

*“Aquele urso tem irmãos”*

*“Os lobos formam uma comunidade”*

## 7 A 10 ANOS : CRIAR AUTONOMIA E EXERCITAR CONSCIÊNCIA

Nessa fase, as crianças começam a desenvolver pensamento crítico e empatia.

- Introduzir o veganismo como estilo de vida compassivo e amigo do meio ambiente.
- Falar sobre alimentação saudável e variedade de alimentos vegetais.
- Plantar um jardim para a vida selvagem.
- Incentivar a ajudar no preparo das refeições.
- Visitar santuários reforçando a diferença entre santuário e zoológico.
- Fazer trilhas e observar animais na natureza.

## **PRÉ-ADOLESCENTES E ADOLESCENTES: ÉTICA, CIÊNCIA E RESPONSABILIDADE**

Com crianças de 10 anos em diante, já é possível abordar exploração animal, testes laboratoriais e impacto ambiental de maneira mais direta (mas sempre com sensibilidade).

O objetivo é fornecer ferramentas para que pensem por si, façam conexões e fortaleçam seus próprios valores.

### **ATIVIDADES QUE AJUDAM:**

- Assistir documentários juntos
- Oferecer livros adequados à idade
- Incentivar pensamento crítico sobre consumo
- Conversar sobre responsabilidade ambiental e social
- Criar espaço seguro para perguntas e dúvidas

## **INCLUA A MÁXIMA VARIEDADE DE FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES, GRÃOS E SEMENTES.**

Uma alimentação vegana equilibrada não apenas é segura, como também pode trazer benefícios à saúde — ajudando a prevenir doenças crônicas desde cedo.

## **PARA SABER MAIS**

Eu separei alguns perfis com conteúdos muito legais que eu recomendo:

- Bruno Shoiti : [@pediatra\\_vegano](https://www.instagram.com/pediatra_vegano)
- Fernanda : [@nutrifefortuna](https://www.instagram.com/nutrifefortuna)
- Alessandra Luglio : [@aleluglio](https://www.instagram.com/aleluglio)
- Thaisa Navolar : [@nutri.thaisanavolar](https://www.instagram.com/nutri.thaisanavolar)

# 03

## COMO GARANTIR SAÚDE E NUTRIÇÃO ADEQUADAS EM UMA ALIMENTAÇÃO VEGANA?

### INFORMAÇÃO CONFIÁVEL E ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL

O mais importante é ter informação confiável e acompanhamento profissional.

A Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) e a American Dietetic Association (ADA) já declararam oficialmente que dietas vegetarianas e veganas bem planejadas são adequadas para todas as fases da vida, incluindo infância e adolescência.

### CUIDADOS ESSENCIAIS PARA UMA DIETA SAUDÁVEL

Consulte um(a) nutricionista especializado(a) em alimentação à base de plantas. Tenha atenção especial à vitamina B12, ferro, cálcio e ômega-3.

# 04

## AS CRIANÇAS VEGANAS SENTEM QUE ESTÃO PERDENDO COISAS OU FICANDO DIFERENTES?

### UMA PREOCUPAÇÃO COMUM: “A CRIANÇA DO PRATO DIFERENTE”

É natural que adultos se preocupem se crianças veganas vão se sentir excluídas nos lanches da escola, nas festas ou em convites para comer fora. Afinal, comida é um elemento social muito forte — especialmente na infância.

### ASPECTOS SOCIAIS E EMOCIONAIS IMPORTAM TANTO QUANTO A NUTRIÇÃO

A alimentação em si é apenas parte do cenário. Quando os seus hábitos alimentares diferem dos colegas, as crianças podem enfrentar desafios sociais e emocionais.

Entender isso ajuda a agir com acolhimento e estratégia.

## SITUAÇÕES SOCIAIS MAIS COMUNS

Festas de aniversário, lanches da escola e encontros para brincar quase sempre envolvem pizza, bolo, sorvete e guloseimas. **Não poder participar pode fazer a criança se sentir “diferente”.**

Para esses cenários, existem três caminhos possíveis:

### 01 - ENCONTRAR VERSÕES VEGANAS DAS COMIDAS CLÁSSICAS DE FESTA

Pizza, bolo, sorvete, frituras, doces... hoje, quase tudo tem substituição.

### 02 - REDEFINIR O QUE SIGNIFICA “COMIDA DE FESTA”

Incluir alimentos integrais, frutas e receitas mais saudáveis, mas muito bonitas e apetitosas como nas festas tradicionais.

## 03 - MISTURAR OPÇÕES

Um pouco do vegano “gostoso e divertido” e um pouco das novas opções saudáveis.

### **EXPERIÊNCIA PESSOAL:**

Como mãe de uma criança de dois anos, costumo apostar nas ideias diferentes e mais saudáveis. Ainda não cheguei na fase das crianças da ONG, por exemplo, que já enfrentam resistência do resto da sociedade que não é vegana.

### **ESTRATÉGIAS PRÁTICAS QUE AJUDAM MUITO**

Enviar alternativas veganas atrativas sempre que possível. Falar com os anfitriões da festa com antecedência para combinar opções.

Ensinar a criança a recusar educadamente alimentos não veganos. Sempre explicando o porquê:

- “Eu não como coisa com leite porque o leite é para o bezerro.”
- “Eu não quero tirar o pintinho da galinha.”
- “Eu não quero comer uma coisa que machucou a galinha.”
- “Eu não quero comer um animal que queria estar vivo.”

### Ou algo mais geral:

“Não, obrigada. Na minha família, a gente não come nada de origem animal.”

Dizer “minha família” protege a criança emocionalmente — ela não se sente sozinha, mas parte de um grupo que a sustenta.

E, nos dias em que ninguém quer militar:

“Tenho alergia.”

Simples, eficaz e emocionalmente poupadour. Afinal, a gente não é obrigado a militar em eventos sociais quando não quer ou não está em um bom dia.

## FOQUE NO VÍNCULO SOCIAL, NÃO NA COMIDA

O mais importante nos encontros é brincar, conversar, estar com os amigos.

Conectar-se com outras famílias veganas é extremamente poderoso. Essa rede de apoio ajuda a criança a compreender que existem muitas formas de viver — e que ela não está sozinha na sua.

## A DIVERSIDADE DE FAMÍLIAS COMO ESPELHO POSITIVO

Assim como há famílias que preferem shopping, outras que gostam de praia, esportes ou acampamento, cada família tem seu jeito de viver.

Da mesma forma, se a criança sabe que existem outras crianças veganas, ela se identifica tanto no aspecto alimentar quanto moral — ela não se incomoda quando encontra crianças diferentes dela. Porque ela **não se sente a única**.

## LANCHES VEGANOS PRÁTICOS PARA LEVAR EM FESTAS

Cupcakes e biscoitos veganos (caseiros ou prontos)

Copinhos ou espetinhos de frutas

Hummus ou pastinhas veganas com palitinhos

Pipoca (simples, temperada ou doce)

Salgadinhos da Paixão Vegan

Barras de granola ou bolinhas energéticas

Doces, chocolates e sorvetes veganos

Not dog, mini pizzas, etc.

Eu sempre oriento a levar uma quantidade maior para compartilhar pode ajudar a criança a se sentir incluída — e ainda apresenta opções veganas saborosas aos amigos.

## CRIE E FORTALEÇA UMA COMUNIDADE

Conheça outras famílias veganas e participe de grupos veganos da sua cidade.

Se o grupo ainda não existir, que tal criar um?

Crie sua própria rede — mesmo que pequena. Ver pessoas com valores semelhantes ajuda a criança a compreender melhor suas escolhas e sentir pertencimento.

Va à feiras, festivais, encontros e eventos veganos.

Além de ter criado a ONG Will Garcia ([@willgarciaong](https://www.instagram.com/willgarciaong)) eu e uma grande amiga, a Tais ([@tata\\_cozinha\\_inclusiva](https://www.instagram.com/tata_cozinha_inclusiva)) criamos a primeira feira vegana na nossa cidade:

**A SaquaVeg ([@saquaveg](https://www.instagram.com/saquaveg))**

Quisemos mostrar para nossos vizinhos que o veganismo é popular, acessível e coletivo.

# 05

## COMO AJUDAR MEU FILHO A RESPONDER PERGUNTAS DE ADULTOS OU COLEGAS SOBRE VEGANISMO?

### POR QUE ISSO IMPORTA?

O seu filho não vive isolado do mundo e ele certamente vai escutar algumas frases como:

“De onde você tira proteína?”

“Você vai ficar fraco!

“E se todo mundo virar vegano?”

“Por que não comer carne se esse é um hábito que faz parte da cultura?”

Ajudar a criança a lidar com essas situações de forma leve, segura e adequada à idade é essencial.

### O PRIMEIRO PASSO: PROTEGER A CRIANÇA DO DESCONFORTO

*“Essas perguntas você pode fazer para o meu pai, minha mãe ou cuidador.”*

Nenhum adulto faz esse tipo de questionamento para uma criança que come carne.

Seu filho não precisa defender toda a ética vegana — ele não é responsável por debates de adultos. Proteger a criança de intimidação, física ou intelectual, é prioridade.

## **QUANDO A CRIANÇA QUISER (OU PUDER) RESPONDER**

Algumas crianças gostam de responder perguntas simples, especialmente quando não há julgamento — apenas curiosidade. Para isso, elas precisam que você saiba responder primeiro.

Mas normalmente a conversa não para na primeira pergunta, então ensine que se a criança não souber, ela pode dizer:

***“Não sei. Vou pesquisar ou perguntar ao meu ou meu pai, minha mãe ou cuidador.”***

Estamos todos aprendendo. E isso é bom!

# **RESPOSTAS SIMPLES E ADEQUADAS PARA DIFERENTES IDADES**

## **1. “DE ONDE VOCÊ TIRA PROTEÍNA?”**

Resposta simples: “Dos feijões, lentilhas, grão-de-bico, tofu, castanhas...”

Resposta mais explicada: “As plantas também têm proteína. Arroz com feijão, por exemplo, já tem tudo que o corpo precisa para crescer forte.”

## **2. “NÃO FICA FRACO?”**

Resposta simples: “Não! Eu como várias comidas diferentes e tenho energia para brincar e estudar.”

Resposta mais explicada: “Ficar forte não depende de comer carne. Depende de comer bem. Tem muita gente vegana super saudável — até atletas!”

### **3. “E SE TODO MUNDO VIRAR VEGANO?”**

Resposta simples: “Seria bom para os animais e para o planeta.”

Resposta mais explicada: “O mundo teria menos poluição, menos desmatamento e mais comida para todos, porque dá para plantar muito mais alimento direto para as pessoas.”

### **4. “POR QUE NÃO COMER CARNE, SE FAZ PARTE DA CULTURA?”**

Resposta simples: “Tem coisas da cultura que mudam com o tempo. Eu escolhi fazer diferente para cuidar dos animais e do planeta.”

Resposta mais explicada: “Cultura muda quando aprendemos formas mais respeitosas de viver com a natureza e com os animais.”

# 06

## COMO MOSTRAR QUE A ALIMENTAÇÃO VEGANA TAMBÉM É PRAZEROSA E CHEIA DE SABOR?

### A PERGUNTA POR TRÁS DA PERGUNTA

Muitas pessoas associam veganismo apenas a “salada”, e isso pode despertar curiosidade:

*“Mas será que é gostoso?”*

*“As crianças vão gostar?”*

A alimentação vegana é tão rica, saborosa e divertida quanto qualquer outra — e essa é a melhor resposta.

### COZINHAR COM PRAZER, COMER COM PRAZER

É natural que a gente passe a cozinar com mais alegria quando entende os benefícios que essa alimentação traz — para nós, para os animais e para o planeta.

Essa consciência transforma o ato de cozinhar e comer.

## **O SABOR FALA POR SI**

Provando uma comida gostosa, ninguém resiste.

Uma conversa que começa com curiosidade sobre sabor pode virar uma troca de receitas, descobertas e encantamentos.

## **O MOMENTO É UMA OPORTUNIDADE**

Enquanto saboreiam um bolo, uma tortinha ou um prato favorito, você pode aproveitar para trazer também os benefícios do veganismo para além do prato sempre de forma leve e natural.

# 07

## COMO EQUILIBRAR MINHA ESCOLHA MORAL COM A AUTONOMIA DA CRIANÇA?

### UMA ESCOLHA MORAL FAZ PARTE DA VIDA FAMILIAR

O veganismo é uma escolha moral assim como várias outras escolhas que as famílias fazem diariamente: Valores religiosos, posturas éticas, educação antirracista, visão de mundo, costumes.

Enfim, trata-se de uma postura que os cuidadores escolhem frente ao mundo e de como vão ensinar essa postura aos filhos e filhas. Tudo isso é ensinado às crianças, não imposto por elas.

### NA PRIMEIRA INFÂNCIA, OS CUIDADORES GUIAM

Como pedagoga e educadora, acredito que a primeira infância é o período em que, com respeito e sensibilidade, os cuidadores devem guiar a criança pelo caminho que consideram mais adequada.

Mesmo quando a criança pede para não tomar banho, comer açúcar antes do recomendado, ou pular na piscina com vento, por exemplo, nós sabemos o que é melhor para sua saúde e segurança. E é o nosso dever como pais de protegê-las.

Com a alimentação não é diferente (sendo vegana ou não.)

Impor as escolhas alimentares para sua família é algo que deve ser feito pensando na saúde e no bem-estar de todos — considerando o universo infantil, a viabilidade financeira e a rotina familiar.

## **ESCOLHAS ALIMENTARES SÃO IMPOSTAS A TODAS AS CRIANÇAS**

Todos os pais impõem hábitos alimentares às crianças, simplesmente porque elas ainda não têm maturidade para decidir sobre sua própria saúde.

A criança deve ser ouvida, vista e respeitada — mas não pode carregar sozinha decisões que impactam sua saúde e seu bem-estar.

Enquanto não tem consciência, maturidade e experiência para tomar decisões sobre temas que dizem respeito ao seu bem-estar, a criança não deve ter esse poder de decisão.

E momentos de diálogo são extremamente importantes para, pedagogicamente, levantar os motivos da escolha pelo veganismo.

## **DIÁLOGO, CONSENSO E AMBIENTE SEGURO**

Há também configurações familiares em que um cuidador é vegano e outro não.

Nesse caso, como em qualquer outra realidade educativa, é necessário diálogo e respeito entre os cuidadores, para que haja um consenso a ser transmitido à criança. Assim, ela entende que existe uma lógica familiar a ser seguida e não fica confusa.

Uma criança acolhida, com a infância respeitada e em um ambiente sem crises familiares decorrentes da falta de respeito ou comunicação entre os cuidadores, se torna um adulto seguro, capaz de tomar suas próprias decisões em relação às diversas referências que terá ao longo da vida.

## **QUANDO A MUDANÇA CHEGA DEPOIS**

Se a criança já tem mais de 9 anos e só agora está sendo introduzida ao veganismo (porque a família mudou), é importante respeitar seu tempo e seu processo — assim como faríamos com qualquer outra mudança moral.

### **Um exemplo pessoal**

Quando meu primeiro filho tinha quatro meses de idade, resolvi dar chupeta a ele. Mãe de primeira viagem, ainda estava aprendendo a me conectar com o choro dele e me adaptando a essa nova realidade. Eu me via constantemente estressada e fiz a escolha consciente de oferecer a chupeta, mesmo sabendo que não era a opção recomendada pela literatura médica.

Mais tarde, quando ele tinha um ano e nove meses, já com a rotina estabilizada, uma rede de apoio maior e emocionalmente mais tranquila, comecei o processo de retirada da chupeta com muita conversa, paciência, firmeza e respeitando o tempo dele.

O ponto principal é: sempre que me via em algum tipo de conflito relacionado à chupeta, pensava :

“Eu, como adulta e responsável, escolhi dar a chupeta e desenvolver esse hábito de consolo oral no meu filho. Não foi escolha dele. Então agora, eu preciso ter paciência e lidar com o processo, respeitando o tempo dele.”

Esse exemplo guia muitas decisões da minha maternidade inclusive as decisões relacionadas ao veganismo.

Se você habituou seu filho a uma cultura alimentar, não imponha a nova de forma brusca:

Explique os motivos, confie no processo e na nova escolha moral da família.

## OS PILARES QUE SUSTENTAM QUALQUER MUDANÇA

Não se esqueça dos pilares que nos fazem seguir essa vida — e que serão úteis para qualquer mudança relacionada ao veganismo:

1. É saudável
2. É gostoso
3. Não machuca os animais
4. É melhor para o meio ambiente
5. Os cuidadores devem ser exemplos.

Crianças devem ser incentivadas a escolher com base em informação e coração.

A convivência com outras famílias com valores semelhantes facilita muito.

# 08

## COMO CONCILIAR O VEGANISMO COM TRADIÇÕES CULTURAIS E FAMILIARES?

### O DESAFIO DE UNIR VALORES E TRADIÇÕES

Adotar o veganismo em um contexto cheio de tradições e costumes familiares pode ser desafiador. Muitas comidas típicas fazem parte da história das nossas famílias — memórias, carinho, celebrações.

Por isso, o segredo está em encontrar um equilíbrio entre respeitar essas tradições e permanecer fiel aos seus valores.

### FOQUE NO QUE REALMENTE IMPORTA

Quando participo de festas ou celebrações com pratos de origem animal, procuro focar no essencial: **estar com as pessoas que amo, celebrar momentos e honrar o significado da ocasião.**

Geralmente preparam ou compro versões veganas dos pratos tradicionais — assim preservo o afeto da comida, mas de forma compassiva.

## O DIÁLOGO FAZ DIFERENÇA (MESMO QUANDO É DIFÍCIL)

Essa parte, com certeza, é a mais difícil nas relações familiares, que sempre carregam consigo outras questões de fundo emocional que ultrapassam determinadas escolhas e momentos festivos.

Mas, sempre que estou em um bom momento emocional, em vez de impor minha escolha, gosto de compartilhar meus motivos com empatia, explicando que ser vegano não é apenas sobre alimentação, mas sobre viver com mais respeito pelos animais, pelo planeta e por mim mesma.

Às vezes, isso inspira outras pessoas. Outras vezes, não.

E tudo bem.

## QUANDO NÃO FOR POSSÍVEL MANTER O DIÁLOGO

Carrego uma frase que me acompanha como vegana, feminista, antirracista e fundadora de ONG:

***“Não é possível resolver individualmente um problema que é social.”***

Quando não é possível conviver com práticas que me violentam, escolho o respeito a mim mesma:

- não forço presença,
- não milito quando não estou bem,
- e me retiro quando preciso.

Depois, com mais força, consigo reverberar minhas escolhas com mais amor.

## VEGANISMO COMO FORMA DE HONRAR RAÍZES

Percebi que o veganismo não precisa afastar ninguém da própria história.

Ele pode ser uma forma mais consciente, amorosa e coerente de honrar tradições.

### **Transformando, não apagando.**

Procuro me lembrar sempre:

- para ser bom para mim, preciso ser bom para outros seres;
- para ser bom para minha família, preciso respeitar outras famílias;
- para ser bom para minha comunidade, preciso existir em harmonia com outras comunidades.

É uma jornada de aprendizado, paciência e, principalmente, de coerência com aquilo em que acredito.

# 09

## E SE O PEDIATRA OU NUTRICIONISTA NÃO SOUBER ORIENTAR SOBRE VEGANISMO?

### A COERÊNCIA COMEÇA NO EXEMPLO

Para educar seres humanos coerentes, precisamos agir com coerência. Se queremos que nossos filhos tomem decisões guiadas por coração, intuição e informação, precisamos mostrar isso nas nossas escolhas diárias inclusive de saúde.

### ANTES DE TUDO, AVALIE SEU CONTEXTO

Para responder a essa pergunta, leve em conta a realidade da sua família:

- Temos acesso a bons profissionais?
- Sabemos quem são, onde atendem e como contactá-los?
- Temos condições de pagar consultas, caso não atendam pelo sistema público?

Nem todas as famílias têm o mesmo acesso — e isso precisa ser reconhecido.

## **QUANDO O PROFISSIONAL NÃO É ATUALIZADO**

Se o pediatra ou nutricionista não tem formação sobre alimentação vegana (ou demonstra preconceito) busque informações confiáveis por conta própria.

Para levar referências sérias ao profissional de saúde, recomendo o site da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB).

## **MATERIAIS CONFIÁVEIS E GRATUITOS**

No site da SVB, você encontra:

### **Guia de Nutrição Vegana para Adultos :**

Elaborado com base científica em parceria com a União Vegetariana Internacional.

Voltado para profissionais e para o público em geral.

## **Guia Alimentar para Bebês e Crianças Vegetarianas:**

Voltado para cuidadores de bebês e crianças pequenas

Criado por nutricionistas, médicos e pais que vivenciam a alimentação baseada em plantas.

Ambos disponíveis gratuitamente no site da SVB.

## **INFORMAÇÃO + ACOMPANHAMENTO = TRANQUILIDADE**

Esses materiais reforçam que mesmo quando o motivo da escolha é ético, a saúde exige atenção e acompanhamento.

Com boa informação e profissionais capacitados, é totalmente possível garantir crescimento e desenvolvimento adequados.

# 10

## COMO INCENTIVAR EMPATIA SEM GERAR CULPA NA CRIANÇA?

### EMPATIA É ENSINADA PELO EXEMPLO

Empatia é um dos valores mais bonitos despertados pelo veganismo — especialmente nas crianças.

Mas, como qualquer valor, ela não nasce só das palavras, e sim do exemplo.

Ensinar compaixão pelos animais e cuidado com o planeta é algo potente, mas é preciso ter cuidado para que essa consciência não se transforme em culpa ou tristeza diante das escolhas dos outros.

### PRIMEIRO, O EXERCÍCIO É NOSSO

Nós, adultos, também julgamos. As vezes até as pessoas que nos amamos.

**Transformar julgamento em empatia** é um exercício necessário para nós antes de ser para nossos filhos.

Isso faz parte do processo.

Veganismo é apenas um entre muitos exemplos que posso dar sobre como precisamos nos modificar e agir de acordo com o caminho mais difícil para sermos bons exemplos. Mais uma vez, o veganismo se encaixa nesse modelo de educação respeitosa que podemos usar em muitas outras situações.

## **O VEGANISMO COMO ATO DE AMOR**

Em casa, com meu filho e meus alunos, tento mostrar com as minhas atitudes que o veganismo é um ato de amor — não de julgamento.

Em vez de focar no sofrimento ou na culpa, destaco o impacto positivo que nossas atitudes podem ter: como cada refeição, cada escolha, é uma forma de fazer o bem.

Assim a criança entende que está contribuindo mas sem carregar o peso do mundo sozinha. Isso evita que ela caia na armadilha de achar que precisa resolver sozinha um problema que é coletivo.

## **ACOLHER SENTIMENTOS FAZ PARTE**

Quando a criança percebe que outras pessoas fazem diferente, é natural surgirem dúvidas ou frustrações. É importante acolher os sentimentos que surgem quando a criança percebe que nem todos compartilham da mesma visão.

O diálogo aberto ajuda a explicar que cada pessoa está em um momento de aprendizado e mesmo sem concordar, podemos respeitar e inspirar com o exemplo. Assim como fazemos quando não jogamos lixo no chão, quando respeitamos um colega mesmo após um desrespeito, e assim por diante.

## **ORGULHO EM VEZ DE TRISTEZA**

Em casa, escolho valorizar o orgulho de fazer o bem ao inves da tristeza pelo que não posso mudar.

Isso deixa a empatia leve, alegre, construtiva e também protege a saúde emocional da criança e para minha saúde mental.

## **A ESSÊNCIA**

Ser vegano é cuidar dos animais, da natureza e de nós mesmos. E cuidado é sempre um gesto de amor.

# CONCLUSÃO

## UMA JORNADA QUE CONTINUA

Criar crianças veganas, ou simplesmente mais conscientes, empáticas e conectadas ao impacto das próprias escolhas é um caminho de aprendizado constante.

Ao longo deste livro, explorei não apenas a nutrição, mas também os aspectos emocionais, sociais, culturais e educativos dessa escolha.

E, se há algo que desejo que você leve daqui, é a certeza de que não existe um único jeito de educar — existe o seu jeito, construído com amor, intenção e informação.

Cada família tem o seu ritmo, sua história, suas possibilidades.

O veganismo, dentro desse contexto, não precisa ser um ponto de tensão: ele pode ser uma oportunidade muito bonita de fortalecer valores, ampliar diálogos e cultivar um olhar mais atento para o mundo que compartilhamos.

## **ESTE É FOI MEU PRIMEIRO LIVRO SOBRE O TEMA**

Ele nasceu do desejo profundo de acolher, orientar e caminhar junto com outras famílias. Ainda há muito a aprender, muito a construir e muito a melhorar.

### **POR ISSO: VAMOS CONTINUAR ESSA CONVERSA?**

Estou aberta a perguntas, sugestões e feedbacks.

Então quiser comentar algo sobre o livro, sugerir melhorias, compartilhar a sua experiência ou simplesmente conversar, ficarei muito feliz em receber a sua mensagem.

Este projeto só existe porque acredito que aprendemos de forma coletiva e que famílias veganas (ou interessadas no tema) merecem apoio, informação e comunidade.

**Instagram : @abrunasg**

**E-mail : bruna.saldanha@willgarciaedu.com**