

CONTEMPLANDO OS ALIMENTOS COMO REMÉDIO: CONTRIBUIÇÕES DAS TRADIÇÕES BUDISTAS FRENTE ÀS VIOLAÇÕES À DIGNIDADE E AO DIREITO À ALIMENTAÇÃO PROVOCADAS PELA DIETA NEOLIBERAL

CONTEMPLATING FOOD AS MEDICINE: CONTRIBUTIONS FROM BUDDHIST TRADITIONS CONCERNING VIOLATIONS OF DIGNITY AND THE RIGHT TO FOOD CAUSED BY THE NEOLIBERAL DIET

CONTEMPLANDO LOS ALIMENTOS COMO REMEDIO: CONTRIBUCIONES DE LAS TRADICIONES BUDISTAS FRENTE A LAS VIOLACIONES A LA DIGNIDAD Y AL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN PROVOCADAS POR LA DIETA NEOLIBERAL

Patricia Guernelli Palazzo Tsai

- Doutora em Ciências da Religião pela UMESP e Professora no Instituto Pramāṇa.
- E-mail: patriciapalazzo@pramana.org.br

Cibele Priscila Busch Furlan

- Doutora em Alimentos e Nutrição pela Unicamp e Professora no Instituto Pramāṇa.
- E-mail: cibelefurlan07@gmail.com

Gabriel Viana Braz

- Mestrando em Desenvolvimento Econômico no Instituto de Economia da Unicamp.
- E-mail: gvbraz@gmail.com

RESUMO

O artigo busca realizar uma análise interdisciplinar entre economia política, saúde pública, Direitos Humanos, bem como da ética e filosofia das tradições budistas, a partir do problema das grandes indústrias de alimentos e o boom dos ultraprocessados, que não apenas violam o direito à alimentação adequada e saudável, mas promovem o adoecimento coletivo e mortes evitáveis. Partindo do cenário global de desigualdade e da expansão de desertos alimentares, promovido por políticas neoliberais, o que antes era percebido como alimento se torna mercadoria, com baixa qualidade nutricional e altamente palatável, gerando lucros exorbitantes às custas de vidas humanas – além dos danos ambientais. O artigo trará a discussão multidisciplinar apresentando primeiramente uma análise dos ultraprocessados e das grandes indústrias sob uma perspectiva da economia política, para em seguida abordar as violações ao direito humano da alimentação adequada e saudável, e chegar na discussão do tema sob a ótica das tradições budistas. Como alternativa ao sistema neoliberal, será analisado o pensamento de Je Tsongkhapa Lobsang Dragpa em seu *Lamrim Chenmo* (Tib. ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་), bem como o de Thubten Chodron em *The Compassionate Kitchen*. Chodron se fundamenta na prática budista das Cinco Contemplações (C. 五觀想). Essa releitura das tradições Mahāyāna propõe uma ética alimentar baseada no cultivo de atenção sobre toda a cadeia de produção e na responsabilidade universal (Tib. སྤྱི་ལེན་པ་), em oposição à lógica neoliberal de consumo e lucro.

Palavras-chave: Tradições budistas; Dignidade; Direito à Alimentação; Neoliberalismo; Ultraprocessados.

ABSTRACT

The article seeks to conduct an interdisciplinary analysis encompassing political economy, public health, human rights, as well as the ethics and philosophy of Buddhist traditions, based on the problem of large food industries and the boom of ultraprocessed products, which not only violate the right to adequate and healthy food but also promote collective illness and preventable deaths. Starting from the global scenario of inequality and the expansion of food deserts promoted by neoliberal policies, what was once perceived as food becomes a commodity, with low nutritional quality and high palatability, generating exorbitant profits at the cost of human lives – without failing to acknowledge the environmental damage. The article proposes a multidisciplinary discussion by offering an analysis of ultraprocessed products and large industries from a political economy perspective, following with the violations of the human right to adequate and healthy food, to then finally approach the topic through the lens of Buddhist traditions. As an alternative to the neoliberal system, this paper seeks to present Je Tsongkhapa Lobsang Dragpa's view, in his *Lamrim Chenmo* (Tib. ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་), on the topic, as well as Thubten Chodron's, in her *The Compassionate Kitchen*. Chodron grounds her reflection in the Buddhist practice of the Five Contemplations (C. 五觀想). This reinterpretation of Mahāyāna traditions proposes an ethical approach to food based on cultivating awareness of the entire production chain and on universal responsibility (Tib. སྤྱི་ལེན་པ་), in opposition to the neoliberal logic of consumption and profit.

Keywords: Buddhist traditions; dignity; right to food; neoliberalism; ultraprocessed foods.

RESUMEN

El artículo busca realizar un análisis interdisciplinario entre economía política, salud pública, Derechos Humanos, así como de la ética y la filosofía de las tradiciones budistas, a partir del problema de las grandes industrias alimentarias y el auge de los ultraprocessados, que no solo violan el derecho a una alimentación adecuada y saludable, sino que también promueven el deterioro colectivo de la salud y las muertes evitables. Partiendo del escenario global de desigualdad y de la expansión de los desertos alimentarios promovida por políticas neoliberales, aquello que antes era percibido como alimento se convierte en mercancía, con baja calidad nutricional y altamente palatable, generando ganancias exorbitantes a costa de vidas humanas, además de los daños ambientales. El artículo presenta la discusión multidisciplinaria mediante un análisis inicial de los ultraprocessados y de las grandes industrias desde una perspectiva de la economía política, para posteriormente abordar las violaciones al derecho humano a la alimentación adecuada y saludable, y finalmente llegar a la discusión del tema bajo la óptica de las tradiciones budistas. Como alternativa al sistema neoliberal, se analiza el pensamiento de Je Tsongkhapa Lobsang Dragpa en su *Lamrim Chenmo* (Tib. ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་), así como el de Thubten Chodron en *The Compassionate Kitchen*. Chodron se fundamenta en la práctica budista de las Cinco Contemplaciones (C. 五觀想). Esta reinterpretación de las tradiciones Mahāyāna propone una ética alimentaria basada en el cultivo de la atención sobre toda la cadena de producción y en la responsabilidad universal (Tib. སྤྱི་ལེན་པ་), en oposición a la lógica neoliberal de consumo y lucro.

Palabras clave: Tradiciones budistas; Dignidad; Derecho a la Alimentación; Neoliberalismo; Ultraprocessados.

INTRODUÇÃO

Em um mundo marcado pela desigualdade social¹, com uma produção cada vez maior de alimentos, em que para alguns há abundância de alimentos e desperdício, enquanto para outros resta a dor de viver em insegurança alimentar e fome². E, dentro desse cenário dos extremos, de excessivo acesso a alimentos e a escassez absoluta, há um mercado altamente lucrativo para as grandes indústrias que ofertam produtos alimentícios ultraprocessados aos mais desfavorecidos, prendendo-os em um ciclo de vício e desnutrição.

Diante desse quadro, com a realização de pesquisas importantes na área da saúde, bem como discussões jurídicas acerca do tema, se torna fundamental trazer a discussão sobre o direito humano fundamental à alimentação no âmbito das Ciências da Religião, diante do papel central que a religiosidade assume em termos individuais e coletivos, notadamente em países da América Latina.

As tradições religiosas cristãs, que se trata da maior expressão religiosa no Brasil, historicamente apresentam maior preocupação com temas de cunho social, como a questão da fome.³ Entretanto, há pouca discussão acerca dos efeitos da subnutrição ocasionada pela falta de acesso a alimentos adequados às populações mais marginalizadas por essas mesmas expressões religiosas.

A falta de acesso a alimentos adequados nas regiões periféricas é um fenômeno chamado de deserto alimentar, cuja definição é:

Desertos alimentares são locais onde o acesso a alimentos in natura ou minimamente processados é escasso ou impossível, obrigando as pessoas a se locomoverem para outras regiões para obter esses itens, essenciais a uma alimentação saudável.⁴

Entretanto, com o surgimento e ampliação desses desertos alimentares, o que ocorre é a proliferação de mercados de conveniência que se especializam em produtos baratos, os chamados ultraprocessados, que se referem a “produtos transformados pela indústria, com pouco ingrediente natural e adição de vários ingredientes industriais e aditivos” (IDEC, Nupens et al, 2019).

Esses produtos são fabricados normalmente por grandes indústrias que se valem de ingredientes de baixa qualidade nutricional e recheados de elementos químicos, barateando os custos, promovendo maior duração do produto e uma hiper-palatabilidade – que em outros termos pode ser entendido como viciabilidade. Para Carlos Monteiro é necessário “[t]ratar a mercadoria ultraprocessada, o alimento ultraprocessado, como se trata o cigarro, o tabaco” uma vez que ambos são formulados para serem viciantes.⁵

As maiores indústrias de ultraprocessados lucraram em 2022 o equivalente a R\$233 bilhões, segundo a Revista Forbes⁶, e se torna importante mencionar que os produtos destinados aos países do Sul Global possuem ingredientes ainda piores em relação aos destinados para o Norte Global.⁷

Um produto ultraprocessado já é de baixa qualidade nutricional, e quando ainda há os impactos do colonialismo aliado ao modelo neoliberal, o objetivo se torna ainda mais evidente: o de promover vício, para que os lucros continuem exorbitantes, sem qualquer preocupação com a saúde e nutrição das populações atingidas.

1 Além de ser mencionado em diversos jornais, a própria ONU alerta para o crescimento alarmante da desigualdade social no mundo: <https://news.un.org/pt/story/2025/04/1847706> (último acesso em 14/10/2025).

2 Apesar de o Brasil ter conseguido diminuir os índices de fome, ainda há milhões que não tem acesso adequado a alimentos: <https://brasil.un.org/pt-br/298770-o-nu-fome-diminui-mas-ainda-atinge-673-milh%C3%B5es-de-pessoas-em-todo-o-mundo> (último acesso em 14/10/2025).

3 A discussão sobre a necessidade de mobilização social a respeito da fome e insegurança alimentar é recorrente nas Campanhas de Fraternidade desenvolvidas pela Igreja Católica, fundamentadas na Doutrina Social da Igreja, e presente em outras denominações cristãs.

4 A definição é parte de uma iniciativa realizada pelo IDEC (Instituto de Defesa do Consumidor) em parceria com o Nupens-USP, UFMG e University of Edinburgh, no ano de 2019.

5 Conforme entrevista realizada por Carlos Rydlewski com o pesquisador Carlos Monteiro, publicada pela Metrôpoles, em 2025: <https://www.metrolopes.com/negocios/alimento-ultraprocessado-deve-ser-regulado-como-cigarro-diz-cientista> (último acesso em 14/10/2025).

6 A reportagem pode ser lida pelo site de notícias Poder360, através do link: <https://www.poder360.com.br/economia/10-maiores-empresas-de-alimentos-lucram-us-48-bi-em-2022/> (último acesso em 14/10/2025).

7 Essas diferenciações ficaram evidenciadas no escândalo ocorrido com as fórmulas infantis, conforme reportagem feita pelos jornalistas Laurent Gaberell, Manuel Abebe e Patti Rundall, publicada pelo Public Eye, em abril de 2024: <https://stories.publiceye.ch/nestle-babies/#:~:text=Spoiler%20alert%20Our%20investigation%20shows,company%20contain%20no%20added%20sugar> (último acesso em 14/10/2025).

Segundo a reportagem da Agência Pública, intitulada *As duas caras da filantropia*, publicada em 14 de janeiro de 2025, as grandes indústrias de ultraprocessados fazem doações de alimentos para os países considerados subdesenvolvidos sob o pretexto de responsabilidade social, mas na realidade criam e mantêm famílias carentes e em insegurança alimentar sob um vínculo de dependência e vício.⁸

Esses dados são reforçados pela matéria publicada pela FAPESP⁹, e pelo estudo realizado por Leandro Teixeira Cacao (2025, p. 22) a média brasileira de consumo de ultraprocessados varia entre 13 e 21% das calorias diárias, entretanto, na região de São Paulo e em Florianópolis esse percentual salta para 25,5 e 30,5%.

O aumento do consumo de tais produtos não apenas garante os lucros exorbitantes das indústrias, mas contribui significativamente para o adoecimento e ocorrência de mortes evitáveis¹⁰, além do aumento da demanda do Sistema Universal de Saúde¹¹.

O presente artigo tem por finalidade propor uma análise multidisciplinar sobre os alimentos ultraprocessados, bem como seus impactos em perspectiva econômica, na saúde de populações do Sul Global, e em possíveis violações a Direitos Humanos. Essa análise multidisciplinar visa situar e articular a urgência pela qual as tradições religiosas devem agir em prol de não apenas justiça social, mas a defesa da dignidade de incontáveis vidas humanas – e não-humanas – que são afetadas pelos desígnios e caprichos de sistemas neoliberais.

Ademais, buscará trazer uma alternativa à percepção mercadológica dos alimentos, a partir da perspectiva das tradições budistas Mahāyāna, notadamente no pensamento de Thubten Chodron, que se fundamenta nas cinco contemplações (C. 五觀想) presentes no *Explicações das Regras Monásticas do Vinaya em Quatro Partes* (C. 四分律刪繁補闕行事鈔資持記), e em Je Tsongkhapa Lobsang Dragpa (Tib. ཇེ་ཙོང་ཁ་པ་སྟོབ་བླ་མ་ལྷ་ས་པ་), em seu *Lam rim chen mo* (Tib. ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་).

O BOOM DOS ULTRAPROCESSADOS: A INDÚSTRIA DE ALIMENTOS SOB LENTES ECONÔMICAS

Compreender como os alimentos ultraprocessados possuem preços competitivos e chegam mais facilmente aos lares brasileiros – e de outras localidades, notadamente no Sul Global – requer analisar como as indústrias operam. A consolidação de cadeias globais de produção e consumo de alimentos nas últimas décadas se apresenta como um fenômeno diretamente vinculado às transformações contemporâneas do capitalismo e suas lógicas de acumulação.

O conceito de regimes alimentares, formulado por Harriet Friedmann e Philip McMichael (1989), oferece uma chave histórica para compreender como a alimentação foi integrada de forma estrutural aos processos de acumulação global, articulando agricultura, indústria, mercados financeiros e padrões de consumo.

No entanto, compreender a lógica profunda que sustenta essas transformações requer retornar à crítica da economia política desenvolvida por Marx. É a partir dessa base que se pode compreender como os alimentos – outrora associados à reprodução material da vida – passam a operar como mercadorias integradas à lógica da acumulação capitalista.

O conceito de regime alimentar (em inglês, *food regime*) foi utilizado pela primeira vez por Friedmann em 1987 e posteriormente sistematizado por ela e McMichael em 1989. Os regimes alimentares são caracterizados por uma estrutura global organizada e regulada de produção e consumo de alimentos (McMichael, 2009, p. 140-142).

A partir de uma abordagem histórica, os autores buscaram compreender de maneira estruturada o papel da agricultura, produção industrial de alimentos e da alimentação para a acumulação de capital. O primeiro regime alimentar se deu em um período entre os idos de 1870 até 1930.

Foi marcado pela relação comercial entre as colônias tropicais, a Inglaterra e países industriais emergentes. A importação de alimentos, grãos e bens primários dos países produtores agrícolas e exportação de manufaturados

8 Vide: <https://apublica.org/2025/01/as-duas-caras-da-filantropia-o-perigoso-custo-das-doacoes-de-produtos-ultraprocessados/#:~:text=Um%20exemplo%20da%20interfer%C3%Aancia%20da,apresentam%20os%20custos%20mais%20elevados> (último acesso em 14/10/2025).

9 A matéria pode ser lida pelo site da agência de pesquisa, através do seguinte link: <https://revistapesquisa.fapesp.br/o-peso-dos-ultraprocessados/> (último acesso em 14/10/2025).

10 Conforme artigo de Eduardo Nilson, et al., publicado no *American Journal of Preventive Medicine*, em 2022: <https://www.ajpmonline.org/pb-assets/Health%20Advance/journals/amepre/Nilson-et-al-1667841500.pdf> (último acesso em 14/10/2025).

11 Conforme matéria publicada no site do Conselho Federal de Nutrição, em 2024: <https://www.cfn.org.br/index.php/noticias/custos-de-ultraprocessados-e-al-cool-ao-sus-atingem-r-28-bi-por-ano/> (último acesso em 14/10/2025).

financiou o desenvolvimento das elites industriais europeias, marcando uma divisão internacional do trabalho entre exportadores agrícolas e uma pequena parcela de países com indústrias nacionais desenvolvidas.

O segundo regime foi marcado pela ação estadunidense logo após a Segunda Guerra Mundial. Houve um redirecionamento do fluxo de alimentos norte-americanos para as antigas colônias, assim como ajuda alimentar com a finalidade de reconstruir a Europa. Ainda, nesse período é que ocorreu a externalização do modelo de agroindustrialização estadunidense e atualização da divisão internacional do trabalho, através da internacionalização das empresas norte-americanas.

Já o terceiro regime alimentar veio a ocorrer após os anos 1980, com a transnacionalização das empresas e a formação das grandes cadeias globais de valor. Isso possibilitou a inclusão em âmbito global de diversos países, como o Brasil nas cadeias de proteína animal.

Além disso, o redimensionamento espacial da produção e a diminuição das fronteiras pelo avanço das tecnologias de transporte permitiu a criação de segmentos especializados de consumo chamados de “revolução dos supermercados”, marcado pela possibilidade de consumo privilegiado de frutas e vegetais outrora inacessíveis.

Com isso, houve uma explosão da capacidade de processamento dos alimentos e um aumento substancial da escala de produção, criando segmentos de mercado alimentar, como os processados e ultraprocessados, de fácil acesso e baixo custo. (McMichael, 2009, p. 140-144).

Farshad Araghi foi responsável por uma revisão analítica dos regimes alimentares, buscando trazê-lo para o referencial marxista. Para Araghi, o conceito de regime alimentar é central para compreender as relações globais de valor, assim como as relações entre estados, o mercado global, o imperialismo e as relações de trabalho e produção (2010). Ele parte do conceito de sistema mundo de Immanuel Wallerstein para explicar como o capitalismo deve ser analisado como um sistema de ordem global.

Wallerstein desdobrou o conceito de divisão internacional do trabalho e apontou, a partir de uma leitura marxista, que no sistema capitalista há uma construção de um sistema econômico global em que se consolidam centro, periferia e semiperiferia. Na divisão internacional do sistema mundial, o centro é responsável pelo desenvolvimento das forças produtivas, no entanto, periferia e semiperiferia arcam com a exportação de bens primários, agrícolas e *commodities* que impulsionaram a produção do centro e ao mesmo tempo constituem o mercado consumidor dos produtos dos produtos/serviços dos países centrais (Wallerstein, 1974).

Essa divisão consolida uma divisão econômica desigual e cria um padrão de dependência entre centro e periferia. Nas palavras de Henrique de Abreu Grazziotin (2019, p. 715-716):

O moderno sistema mundial é constituído, portanto, por uma economia-mundo em incessante expansão, cuja divisão de trabalho exhibe uma tensão centro-periferia baseada na troca desigual; e por uma superestrutura política constituída por Estados nacionais formalmente soberanos, reconhecidos e constrangidos por um sistema interestatal [...] Ideologicamente, o sistema organiza-se fundamentado em duas premissas básicas: em termos econômicos, está assentado na premissa do livre fluxo dos fatores de produção, que reveste uma estrutura econômica marcada tanto pela expropriação individual, racial e de classe, quanto por uma divisão axial do trabalho social entre centro e periferia. Politicamente, funda-se na premissa da soberania isonômica entre os Estados nacionais, assertiva que encobre expressivas assimetrias de poder entre os Estados. De fato, os Estados não são nem iguais, nem plenamente soberanos. O sistema interestatal, ao mesmo tempo em que é fundamental para reconhecer os Estados, delimita seu campo operacional, cerceia seu poder de atuação autônoma e soberana.

O referencial analítico que aponta o capitalismo como um sistema econômico mundial lança luzes interpretativas sobre o papel desempenhado pelos países dentro dessa complexa relação, além de expor a constante tensão entre centro e periferia.

É nesse sentido que Ruy Mauro Marini, expoente do pensamento crítico da América Latina e criador da teoria da dependência, aponta a existência de um movimento dialético no desenvolvimento das economias mundiais expresso pela relação centro-periferia onde o subdesenvolvimento passa a não ser só mais uma etapa anterior ao desenvolvimento, mas sim uma condição necessária para a existência dele, um fator central para a manutenção do *status quo* do centro dominante (2005).

Ao incluir os regimes alimentares para o campo dos sistemas globais de produção de valor, Araghi avança a discussão em dois sentidos fundamentais: primeiro, a partir da incorporação da teoria do valor marxista, trazendo a questão dos alimentos enquanto um processo submetido às lógicas de acumulação capitalista e as regras de seus circuitos de valorização. E em segundo momento, a divisão entre centro-periferia aparece como uma categoria analítica central para a produção e circulação de alimentos, evidenciando o processo de consolidação e transnacionalização das grandes empresas dos países centrais e o papel dos demais países periféricos nesses circuitos.

O fator chave é o papel do dinheiro no circuito de trocas: no primeiro momento, o dinheiro atua como um intermediário entre todas as mercadorias. Já no segundo, enquanto uma reserva de valor é a expressão mais concreta dele, o dinheiro se descola desse processo (Marx, 2013). De forma a melhor elucidar isso, Frederico Mazuchelli afirma que (1985, p. 10):

A conversão do dinheiro em capital é, assim, o momento lógico de conversão das determinações mercantis em determinações capitalistas, o que, desde logo, não significa a supressão das primeiras, mas sim sua adequação ao novo conteúdo da produção social. É exatamente este o momento lógico da transformação da lei do valor em lei de valorização, o que significa não só que é a valorização do valor a lei que passará a regular o movimento da produção social, como significa também que as determinações da produção mercantil simples passam a se projetar de um modo transformado, adequado, à nova natureza, capitalista, do processo de produção mercantil.

Esse momento marca a passagem para um sistema de produção que busca a expansão do valor como objetivo central, e com isso, passam a condicionar e determinar o desenvolvimento dos processos produtivos e econômicos (Mazuchelli, 1985). A produção de mercadorias deixa de ser o abastecimento de um mercado de valores de uso e passa a operar em uma racionalidade capitalista, tendo a valorização do valor como um fim em si (Marx, 2010).

Dessa forma, na direção oposta de Thubten Chodron – como será visto adiante – cada vez mais, os alimentos perderam o papel de nutrir e medicar o corpo para se tornar produto garantidor de lucros, circulando através da lógica de acumulação capitalista. É nesse sentido que vemos hoje a consolidação de um mercado global de alimentos, comandado por empresas transnacionais, intrinsecamente ligado com mercados financeiros, que determina relações globais de trabalho, produção e alimentos.

Se por um lado a análise dos padrões de consumo não pode prescindir da visão crítica dos mecanismos de valorização do capital, por outro, a consolidação das grandes empresas do ramo alimentício é resultado de um processo histórico econômico. A passagem para o atual regime alimentar está diretamente relacionada com as intensas transformações no capitalismo após os anos de 1980, reflexo do movimento de reestruturação produtiva e organizacional das empresas, aliadas às novas tecnologias da informação e comunicação (TICs) e à financeirização.

A consolidação da empresa rede e das grandes cadeias globais de valor materializam um movimento duplo muito importante da concorrência capitalista – dispersão geográfica da produção e centralização do controle. Segundo Célio Hiratuka e Fernando Sarti (2017, p. 198):

Do ponto de vista da estrutura produtiva e da organização das atividades econômicas, observou-se uma intensa desverticalização, com a fragmentação de atividades acompanhadas por uma intensa transferência internacional de etapas produtivas, de maneira a aproveitar as possibilidades de redução de custos, acompanhados dos ganhos de economias de escala e escopo, viabilizadas pela ampliação dos mercados e pela gestão coordenada de atividades geograficamente dispersas. O processo de produção passou a ocorrer crescentemente sob a forma de uma rede internacional, integrando diferentes países e diferentes empresas, realizando etapas da cadeia de valor sob a coordenação das grandes corporações.

A reconfiguração racionalizada da estrutura produtiva, aliada à utilização das emergentes tecnologias de informação e comunicação, marcou o movimento duplo de controle na dispersão - ao mesmo tempo que se dispersou a atividade produtiva, foi visto um aumento sem precedente do controle das grandes corporações sobre a sua rede.

De acordo com Luiz Gonzaga Belluzzo, a formação das grandes cadeias globais de valor promoveu a centralização do controle dos capitais devido às fusões e aquisições ao mesmo tempo que redistribuiu geograficamente a produção. Nas palavras do autor (2014, p. 06):

Centralização do controle e descentralização da produção: esse movimento de dupla face afetou a natureza e a direção do investimento direto em nova capacidade, reconfigurou a divisão do trabalho entre produtores de peças e componentes e os “montadores” de bens finais e, como já foi dito, alterou as participações dos países nos fluxos de comércio. O propósito da competição entre os grandes blocos de capital é o de assegurar simultaneamente a diversificação espacial adequada da base produtiva da grande empresa e o “livre” acesso a mercados.

A consolidação da empresa rede é resultado de um processo de intensificação da concorrência capitalista, expresso pela reestruturação e racionalização da produção, e que, aliados às utilizações das novas tecnologias de informação e comunicação, promoveram uma imensa concentração de capital e aumento do controle nos blocos transnacionais.

De acordo com o levantamento realizado pela Forbes Global 2000, as dez maiores empresas de alimentos faturaram em 2022 o valor de US\$523 bilhões, com mais de US\$48 bilhões em lucro (Forbes Brasil, 2023). No Brasil, a entrada das grandes transnacionais do setor alimentício ocorreu após a abertura liberal da década de 90. Ainda, o setor alimentício foi líder de fusões e aquisições no período, como a Nestlé adquirindo as marcas nacionais Tostines e a Garoto, a chegada da Parmalat, Unilever, Arisco e outras grandes do ramo, como apontado por João Peres (2020).¹²

Ao abordar sobre os padrões de alimentação das pessoas, Rafael Moreira Claro, em sua tese de doutorado ressalta que, para além da renda disponível da pessoa (2010, p. 21 e 22):

O complexo ambiente onde ocorrem as escolhas alimentares, envolto por diversos apelos para o consumo de alimentos, aparentemente favorece a adoção de padrões pouco saudáveis de alimentação. Melhoras na qualidade de processos industriais e a expansão das grandes redes de varejo de produtos alimentares resultaram na ampliação do acesso das famílias a alimentos processados, tanto pela redução de seu custo quanto pelo aumento da conveniência do acesso físico [...] Ainda, sofisticadas campanhas de marketing, promovidas pela indústria de alimentos, acabam por distorcer a realidade ao promoverem exaustivamente os benefícios do consumo de alimentos processados sem destacar seus riscos.

12 A matéria elaborada por João Peres pode ser lida em sua íntegra em: <https://ojoioeotrigo.com.br/2020/04/como-as-gigantes-de-ultraprocessados-dominaram-o-estomago-do-brasileiro> (último acesso em 14/10/2025).

Os valores despendidos pelas indústrias em marketing, no desenvolvimento de novos produtos e na formação de opinião favorável, aparecem como motivo fundamental para o aumento do consumo de ultraprocessados no Brasil, sendo inclusive reforçado no artigo de autoria de Simone Caivano, Renata Lopes, Ana Lydia Sawaya, Semíramis Domene e Paula Martins (2017, p. 349):

Os principais fatores que contribuíram para o aumento no consumo desses alimentos foram o fortalecimento da economia, elevação do poder de compra, campanhas de marketing, bem como comodidade, conveniência e seu menor custo. A indústria de alimentos tem utilizado estratégias de formação de opinião, como a exposição no espaço midiático com campanhas maciças para a promoção desses produtos e ações com foco em profissionais da saúde por meio do patrocínio de eventos científicos e de organizações não governamentais.

A produção e reprodução do capital depende da produção contínua de valores simbólicos que legitimem o processo. Nesse sentido, a criação de leis e a desregulamentação, a criação de discursos e imagens via marketing são fundamentais para o desenvolvimento dos circuitos de valorização, incluindo aqui o setor de alimentos, especificamente dos ultraprocessados.

A trajetória dos regimes alimentares revela a capacidade do capitalismo de reorganizar continuamente suas bases produtivas e simbólicas. Ao longo desse processo, a alimentação é deslocada de sua função elementar e incorporada às dinâmicas globais de acumulação, reproduzindo e aprofundando desigualdades. A expansão dos alimentos ultraprocessados insere-se, portanto, nas dinâmicas mais fundamentais do capitalismo contemporâneo, nas quais a valorização do valor orienta a organização da produção e do consumo.

“ALIMENTAÇÃO ADEQUADA PARA QUEM?”: A VIOLAÇÃO DE DIREITOS HUMANOS PELO MODELO NEOLIBERAL DAS INDÚSTRIAS DE ALIMENTOS

O direito à alimentação adequada é previsto na Constituição Federal, mais especificamente no artigo 6º, e elencado como um direito social fundamental. De forma a assegurar esse direito, o Estado brasileiro promulgou a Lei 11.346/2006 criando o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN).

Na referida lei, o artigo 2º afirma que “a alimentação adequada é direito fundamental do ser humano, inerente à dignidade da pessoa humana e indispensável à realização dos direitos consagrados na Constituição Federal [...]”. Ainda, o artigo 3º menciona que a segurança alimentar e nutricional “consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente [...]”.

A legislação evidencia que a alimentação adequada é intrinsecamente interdependente com a promoção de saúde, uma vez que alimentos de qualidade se referem a alimentos com qualidade nutricional, o que não ocorre com os ultraprocessados, como frisado pelo Instituto de Defesa de Consumidores (IDEC) ao comentar sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira, utilizando como fundamento a classificação NOVA, criada pelo pesquisador Carlos Monteiro.¹³

Apesar de ser um dever do Estado a regulamentação e promoção de políticas públicas que atendam esse direito essencial, as grandes indústrias se valem das assimetrias nas relações para permanecer obtendo lucros exorbitantes em detrimento da saúde e alimentação adequada, em palpável violação tanto da legislação brasileira, quanto dos Direitos Humanos internacionalmente estabelecidos.

¹³ É possível consultar tanto a matéria desenvolvida pelo IDEC, quanto o Guia Alimentar através do site do IDEC: <https://guiaalimentar.org.br/> (último acesso em 14/10/2025).

Alexsandro Wosniaki e Cláudia Cassola da Silva apontam que (2024, p. 75):

A influência dessas corporações vai além do marketing de produtos. Elas exercem pressão sobre o processo de formulação de políticas públicas relacionadas à alimentação e nutrição, com o objetivo de minimizar regulamentações que possam prejudicar seus lucros. A produção em larga escala de ultraprocessados é altamente lucrativa, o que incentiva essas corporações a exercer um forte lobby contra políticas que promovam alimentos frescos e locais.

As dificuldades de realizar e garantir alimentação adequada e saudável à população estão interligadas com o lobby promovido por tais indústrias, como analisado por Wosniaki e Cassola, e acabaram por promover decisões tais como a do Congresso Nacional acerca da composição da cesta básica, unindo os setores do agro, varejo e indústria de ultraprocessados, para barrar a tributação de alimentos nocivos à saúde e manter tais alimentos na cesta básica, de acordo com a matéria realizada por Helen Freitas (2025)¹⁴.

A legislação menciona a importância da participação da sociedade civil para a promoção do direito à alimentação adequada, e de forma a auxiliar no processo, houve a formação de iniciativas como as do IDEC, da Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, bem como do Nupens-USP, com o intuito de proteger e educar a população, bem como de fazer com que o Estado assuma seu papel e garanta satisfatoriamente os direitos referidos.

A responsabilidade das indústrias de alimentos, notadamente os grandes conglomerados, é inegável, uma vez que os riscos e danos à saúde são amplamente estudados e comprovados cientificamente. Para além dos ultraprocessados, se torna importante mencionar que são três os principais atores que promovem disrupções ao direito humano à alimentação adequada e saudável (DHAA), conforme documento base feito pelo Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSAN) e publicado em 2023 (p. 16 e 17):

O agronegócio, as grandes redes supermercadistas e a indústria de alimentos formam um complexo hegemônico que responde por parte importante da concentração de riquezas, terras e poder no Brasil, formando um bloco econômico e político com interesses comuns que exerce poder significativo sobre os três poderes da República. [...] Como outros países, o Brasil enfrenta os desafios antes mencionados referentes à privatização e financeirização da natureza e outros bens comuns que afetam a realização de direitos humanos, dentre eles o direito à alimentação [...].

Tal documento aponta um grave problema, que não afeta apenas o Brasil, mas também outros países, e diante das dinâmicas inerentes da própria atividade transnacional de tais indústrias – como visto na seção anterior – acabam por afetar os direitos fundamentais sociais de incontáveis brasileiras e brasileiros, uma vez que se trata de “um modelo hegemônico corporativo de produção, abastecimento e consumo de alimentos incompatível com a Soberania Alimentar e a realização do DHAA” (CONSEA, 2023, p. 15).

O estudo realizado por Eduardo Nilson, Gerson Ferrari, Maria Louzada, Renata Levy, Carlos Monteiro e Leandro Rezende, aponta em suas conclusões que (2022, p. 6):

14 Vide matéria publicada no Jornal Brasil de Fato, publicada em março de 2025: <https://www.brasildefato.com.br/2025/03/17/lobby-de-ultraprocessados-uniu-agro-varejo-e-industria-contrainposto-do-pecado/#:~:text=Em%20mar%C3%A7o%20de%202024%2C%20o,isen%C3%A7%C3%A3o%20fiscal%20a%20alimentos%20industrializados.&text=Enquanto%20a%20sociedade%20civil%20defendia,n%C3%A3o%20isen%C3%A7%C3%A3o%20total%E2%80%9D%2C%20avalia> (último acesso em 14/10/2025).

Estima-se que aproximadamente 57 mil mortes prematuras tenham sido atribuídas ao consumo de ultraprocessados no Brasil em 2019. Essas descobertas podem ser úteis para avaliar o impacto geral do processamento industrial de alimentos nas mortes evitáveis. Os resultados também reforçam as recomendações das Diretrizes Alimentares para a População Brasileira, particularmente evitando o consumo de ultraprocessados. A redução do consumo de ultraprocessados deve ser uma prioridade da política alimentar para alcançar ganhos em saúde da população e reduzir a mortalidade prematura no Brasil.¹⁵

Tais mortes evitáveis, ou prematuras, implicam em um alarmante resultado de aproximadamente 156 vidas perdidas por dia, considerando o ano de 2019, como apontado no estudo acima. Para fins de comparação, o balanço realizado pelo Ministério da Saúde brasileiro apontou uma média de 5.959 óbitos por COVID-19 no ano de 2024, e 14.785 óbitos em 2023, e somando os dois anos, geraria por volta de 28 mortes por dia.¹⁶

As mortes causadas pelo consumo de alimentos nocivos à saúde também geram uma sobrecarga no Sistema Único de Saúde (SUS), em termos de uma necessidade cada vez maior de recursos para lidar com a demanda causada pelas grandes indústrias de alimentos, como mencionado na introdução.

Apesar do avanço em legislação e determinações de órgãos como a ANVISA, as indústrias se valem de ações judiciais para questionar tanto as leis, quanto as medidas tomadas que impõe limites aos seus interesses e lucros, deixando evidente que estão não apenas cientes dos riscos que seus produtos oferecem à saúde, mas também das violações à alimentação adequada.¹⁷ Essas condutas trazem à luz a prioridade do lucro em detrimento da vida e dignidade das pessoas, uma vez que essa finalidade das indústrias é pautada em valores neoliberais.

A associação entre neoliberalismo e as indústrias de alimentos não é novidade, tendo sido explorada também pelo pesquisador Gerardo Otero, em seu *The Neoliberal Diet*. Otero afirma que (2018, p. 171):

O regime alimentar neoliberal é caracterizado pela liberalização do comércio e outras estruturas regulatórias estatais e supranacionais, bem como por marcos legais que favorecem grandes corporações, como processadoras de alimentos e multinacionais do agronegócio, que lucram com a proliferação da dieta neoliberal.¹⁸

A dieta neoliberal consiste em alimentos de baixo teor nutricional, compostos por muitos aditivos químicos, e que possuem custo relativamente baixo. Essa dieta só é possível pelo alto poder financeiro desses grandes conglomerados, que passam a manipular a seu favor as relações entre Estados e supraestatais, como mencionado por Otero. Dessa forma, a promoção do adoecimento e de mortes evitáveis através da alimentação leva à urgência na discussão do tema de forma multidisciplinar, considerando todos os segmentos que compõe a sociedade civil – e as tradições religiosas não podem se omitir.

A dieta neoliberal não tem por objetivo alimentar o mundo de forma adequada, saudável e sustentável, mas de potencializar os lucros ao custo de vidas humanas e da degradação do meio ambiente. As violações à dignidade são evidenciadas pela criação e aprimoração de produtos cada vez mais palatáveis e viciantes, tolhendo liberdade de escolha de forma dupla – primeiro pelo preço e em segundo pelo vício.

15 No original: “Approximately 57,000 premature deaths were estimated as attributable to the consumption of UPFs in Brazil in 2019. These findings may be useful to assess the overall impact of industrial food processing on preventable deaths. The results also reinforce the recommendations of the Dietary Guidelines for the Brazilian Population, particularly avoiding the consumption of UPFs. Reducing the consumption of UPFs should be a food policy priority to achieve population health gains and reduce premature death in Brazil.”

16 Vide notícia do Ministério da Saúde, publicado em março de 2025: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2025/marco/brasil-atinge-menor-numero-de-casos-e-mortes-por-covid-19-desde-2020> (último acesso em 14/10/2025).

17 No site da Agência Gov de notícias sobre o governo brasileiro, há diversas matérias que evidenciam as práticas – muitas vezes desleais – das indústrias de refrigerantes e de alimentos ultraprocessados com a finalidade de se eximir das exigências legais. Como exemplo, há o caso da decisão judicial confirmando a resolução da ANVISA sobre propaganda de alimentos considerados nocivos à saúde: <https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202505/justica-confirma-regra-da-anvisa-para-alimentos-com-alto-teor-de-acucar-sal-e-gordura> (último acesso em 14/10/2025).

18 No original: “The neoliberal food regime is characterized by trade liberalization and other state and supranational regulatory structures and legal frameworks that favor large corporations such as the food processors and agribusiness multinationals that profit from the neoliberal diet’s proliferation.”

Ainda, a estratégia das grandes indústrias é a culpabilização ou responsabilização do indivíduo por suas escolhas alimentares, como pontuado por Clare James (2025):

A individualização da responsabilidade pelo aumento dos níveis de obesidade pode ser resultado da influência das empresas alimentícias no debate, em vez de políticas de saúde pública baseadas em evidências. Como é improvável que as pessoas tenham perdido repentinamente e coletivamente o autocontrole no momento em que os níveis de obesidade começaram a aumentar, argumenta-se que as mudanças em nosso ambiente alimentar e nos níveis de atividade física são as responsáveis. [...]¹⁹

Essa responsabilização serve como escudo defletor da necessidade real do Estado brasileiro – bem como de outros países – tomar as medidas necessárias para a regulamentação acerca de alimentos, de forma a promover de fato o direito à alimentação adequada e saudável, condição interdependente com a própria dignidade da pessoa humana. Ainda, é importante a coalização da sociedade civil, e principalmente das tradições religiosas na articulação da defesa da dignidade, haja vista tal direito ter sua origem no Ocidente através das tradições cristãs.²⁰ Para James, uma possível alternativa é a de (2025):

Além das abordagens individuais para combater a obesidade, é necessário reconhecer e agir contra o nosso ambiente alimentar. Isso pode incluir fornecer aos consumidores informações nutricionais e de saúde verdadeiras, limitar a comercialização de alimentos e regulamentar os ingredientes alimentares.²¹

A regulamentação dos ultraprocessados, bem como a devida responsabilização do setor se torna uma ação fundamental para salvaguardar o direito à alimentação. Entretanto, para que isso ocorra, se torna necessária a mobilização social, através da educação e aumento de consenso não apenas no ambiente familiar e doméstico, mas nas escolas e ambientes religiosos. A discussão sobre direito à saúde e direito a um meio ambiente adequado e equilibrado também são interdependentes com o direito à alimentação adequada e saudável, e fundamentais para salvaguardar a dignidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: CONTEMPLANDO OS ALIMENTOS COMO REMÉDIO

A questão dos ultraprocessados e do direito à alimentação adequada e saudável perpassa diversas áreas do saber, e para que seja possível a participação coletiva na discussão e proposição de alternativas, é necessário avaliar de que forma as tradições religiosas tratam a questão dos alimentos e do ato de alimentar-se.

Estar ciente de toda a cadeia de produção até que o alimento chegue à mesa, assim como a ciência de como nossos estados mentais e emocionais são afetados pelos alimentos são pontos imprescindíveis não apenas como forma de manter a saúde e longevidade, mas especialmente para a coerência com as práticas religiosas e uma preocupação compassiva para com os demais seres que habitam no mundo.

De acordo com a monja Thubten Chodron, o ato de comer também é entendido como uma prática religiosa, e em seu *The Compassionate Kitchen* afirma que “[a]o ver este alimento como um remédio, consumi-lo-ei sem apego ou reclamação”²² (2018, p. 10). Chodron se fundamenta em uma prática que tem sua origem no próprio Buddha histórico,

19 No original: “The individualisation of responsibility for increasing levels of obesity may be a result of food company corporate capture of the debate rather than evidence based public health policy. As it is unlikely people suddenly and collectively lost their self-control at the point obesity levels began to rise, it is argued that changes in our food environment and activity levels are responsible. [...]”

20 Sobre a formulação da dignidade em tradições outras que as cristãs, e mais especialmente em tradições budistas, vide: Patricia G. Palazzo Tsai, *Responsabilidade Universal e Amor Mundi: um diálogo entre o XIV Dalai Lama e Hannah Arendt acerca dos Direitos Humanos* (Tese de Doutorado), Universidade Metodista de São Paulo, 2025.

21 No original: “In addition to individual approaches to addressing obesity, acknowledgement of and action against our food environment is required. This may include providing consumers with truthful nutritional and health information, limits on food marketing, and regulation of food ingredients.”

22 No original: “[b]y seeing this food as medicine, I will consume it without attachment or complaint.”

o Buddha Śākyamuni²³.

No *Doṇapākasutta*, traduzido por Bhikkhu Sujato, o Buddha busca ensinar os benefícios de desenvolver atenção ao próprio corpo, evitando as mazelas de comer demais e comer de menos, ao ensinar os seguintes versos ao Rei Pasenadi, “Quando um homem está sempre atento, sabendo moderar-se na alimentação, seu desconforto desaparece e ele envelhece lentamente, cuidando de sua vida.”²⁴ (2018).

Essa moderação no ato de comer é o desenvolvimento da percepção da saciedade, e da atenção com relação aos alimentos que se come, entretanto, quando se trata de alimentos ultraprocessados, o mecanismo de saciedade é alterado e as percepções são prejudicadas, diante do componente viciante e inflamatório dos aditivos químicos e baixo valor nutritivo que fazem parte de sua composição, como apontado em pesquisa de Carlos Monteiro *et al.* (2019, p. 936).

Um caminho alternativo é desenvolver atenção, sobretudo nos aspectos conferidos aos alimentos, considerando-os prazerosos e até mesmo como fonte de felicidade. O objetivo do cultivo da atenção é observar os efeitos mentais e emocionais, bem como os corporais, através da interação com esses alimentos. Com isso torna-se possível identificar o surgimento do desejo por repetição das sensações prazerosas, que por sua vez leva a estados mentais e emocionais afitivos, bem como a comportamentos alimentares igualmente afitivos.

Se esse comportamento alimentar gera transtornos, como desnutrição provocada por magreza excessiva, compulsão alimentar, obesidade, diabetes, resistência à insulina, problemas cardiovasculares, entre outros problemas mais, então será que de fato esse grupo de alimentos é agradável, prazeroso, e fonte de felicidade? A resposta é não, mas é importante investigar as razões para tal.

O problema dos ultraprocessados e prazer-recompensa imediata são algumas das causas que levam ao desenvolvimento do comer transtornado²⁵ e, além da consequência da viciabilidade que mantém a pessoa nesse quadro, sob o ponto de vista da área da saúde, é possível também observar o desenvolvimento de uma relação não-saudável com os alimentos sob uma perspectiva das tradições budistas, através do que é chamado de *trṣṇā*, ou desejo sedento e que se transforma em apego afitivo, *upādāna*, sem deixar de mencionar um dos três venenos (Skt. *triviṣa*), que é *rāga*, ou cobiça.

Essa busca por prazer imediato, seja através do ato de comer, seja através de outras atividades consideradas compulsivas em um mundo cada vez mais marcado pelo *mindset* neoliberal, é responsável por conduzir indivíduos à autodestruição, ao mesmo tempo em que o sistema se exime de responsabilidade, transferindo-a inteiramente aos consumidores.

Esse mecanismo de *blame-shifting* visa isentar as grandes indústrias de qualquer responsabilidade por danos à saúde e à dignidade de consumidores, ao mesmo tempo em que amplifica as condições perversas de um sistema de desertificação das cadeias alimentares, removendo as possibilidades de saída da dependência de tais alimentos, como apontado por Marion Nestle em seu *Food Politics* (2013).

As consequências das *junk foods* – ultraprocessados – perpassam uma esfera complexa e multifatorial, com um funcionamento inadequado governamental diante do poderio das indústrias, mas também sociais e, em última instância, individuais. A solução para a questão está em reconhecer o papel ativo da pessoa em assumir o controle sobre

23 Todos os vocábulos em sânscrito estarão grafados no método IAST, assim como a transliteração das palavras em chinês pelo método Pinyin e em tibetano através do Wylie.

24 A passagem em páli é a seguinte (SN 3.13): “*Manujassa sadā satimato, matta jānato laddhabhojane; tanukassa bhavanti vedanā, sa ika jīrati āyupālayaṇ’ ti*”. A tradução para o inglês feita por Sujato é: “When a man is always mindful, knowing moderation in eating, his discomfort fades, and he ages slowly, taking care of his life.”

25 O termo “comer transtornado” descreve um conjunto de padrões alimentares disfuncionais que não necessariamente atendem aos critérios diagnósticos estabelecidos para os transtornos alimentares formais, como a anorexia nervosa, a bulimia nervosa ou o transtorno da compulsão alimentar periódica. Essa condição caracteriza-se pela preocupação excessiva com o peso corporal, a forma física e o valor calórico dos alimentos, frequentemente acompanhada por comportamentos restritivos — tais como dietas extremamente rígidas, jejuns prolongados ou omissão de refeições (Costa et al., 2023; Ferreira e Luz, 2020). Além disso, indivíduos que apresentam esse padrão podem manifestar episódios de ingestão alimentar impulsiva ou compulsiva, seguidos de sentimentos de culpa, vergonha ou arrependimento. Em alguns casos, observam-se ainda métodos compensatórios destinados a minimizar o impacto percebido da ingestão alimentar, como restrição subsequente ou novos períodos de jejum (Rodrigues, Braga e Martins, 2023). Do ponto de vista conceitual, o “comer transtornado” situa-se em uma zona intermediária entre os comportamentos alimentares considerados normativos e os transtornos alimentares clinicamente diagnosticáveis, correspondendo ao termo *disordered eating* amplamente empregado na literatura internacional (Machado et al., 2022; AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2022). Esse fenômeno é reconhecido como um comportamento de risco relevante para o desenvolvimento de transtornos alimentares e para o comprometimento da relação saudável entre o indivíduo e a alimentação (Ferreira e Luz, 2020). A causa desse problema é na verdade um conjunto de fatores inter-relacionados que envolvem aspectos biológicos, psicológicos, socioculturais e ambientais.

sua própria saúde, buscando tratamento, mas também na formulação de redes de apoio e de alternativas sustentáveis de promoção de alimentação saudável e adequada.

De forma a desenvolver moderação, como aconselhado pelo Buddha no *Doṇapākasutta*, é necessário observar os efeitos de todos os alimentos nos estados corporais e mentais, junto com o esforço de se desvincular do consumo de alimentos ultraprocessados. Em um contexto como o brasileiro, se torna difícil de realizar sem um envolvimento de uma rede de apoio que crie alternativas, o que leva à necessidade de criação de organismos coletivos.

Entretanto, algumas iniciativas têm sido realizadas através da criação de hortas comunitárias e de projetos populares de conscientização acerca de uma alimentação adequada e saudável, como desenvolvido pelos produtores de conteúdo Vegano Periférico e o Nutri Favelado, por exemplo, e sem deixar de mencionar o IDEC, Nupens e Aliança pela Alimentação.²⁶

Por essa razão, parece ser mais apropriado contemplar os alimentos como remédio – ao invés de recompensa, como é advogado pelas indústrias – mudando o *mindset* neoliberal por um que se fundamenta no respeito e preservação da dignidade. O texto-base utilizado por Chodron pertence ao Mahāyāna chinês sendo importante trazer a tradução autoral dos versos 五觀想 (Pinyin *wǔ guān xiǎng*; Cinco Contemplações), que é parte integrante do 四分律刪繁補闕行事鈔資持記 (T1804), atribuído ao monge Dàoxuān (C.道宣), da dinastia Tang:

1. Contemple a quantidade de esforço (Skt. *vīrya*; C. 功) envolvido [através dos atos de cultivar, preparar e oferecer] para obter este alimento (Skt. *āhāra-prāpti*; C. 來處);
2. Contemple e analise a própria conduta, se é completa (Skt. *pūrṇa*; C. 全) ou falha (Skt. *apūrṇa*; C. 缺), em termos de se tornar um recipiente adequado (Skt. *pātra*; C. 應) da oferenda (Skt. *dāna*; C. 供) [de alimentos];
3. Proteja (Skt. *rakṣati*; C. 防) a mente (Skt. *citta*; C. 心) contra a aversão (Skt. *doṣa*; C. 過), a cobiça (Skt. *rāga*; C. 貪) e semelhantes, tomando-as como raízes (Skt. *mūla*; C. 宗) [das aflições];
4. Contemple de forma correta (Skt. *samyak*; C. 正) o alimento como remédio (Skt. *āhāra-bhaiṣajya*; C. 食藥), para o tratamento do corpo enfraquecido (Skt. *kāya-kṣaya*; C. 形枯);
5. Contemplando a prática do caminho para o despertar (Skt. *bodhi-mārga-pratipatti*; C. 成道業), é adequado aceitar este alimento (Skt. *āhāra*; C. 食).²⁷

Cada um dos versos é conectado pela noção de interdependência entre indivíduo e coletividade, e os textos e práticas das diversas tradições budistas somente podem ser devidamente compreendidos dentro dessa dimensão. Porém, para os fins do presente artigo serão analisados o primeiro e o quarto verso.

O primeiro verso visa trazer a lembrança contínua à cadeia de interdependência entre indivíduo e os alimentos até chegar na mesa. Desde o cultivo de cada ingrediente, o tempo e esforço de quem se dedicou ao plantio e colheita, à logística para chegar ao local onde o produto é ofertado, até alcançar o consumidor final.

O desenvolvimento de uma consciência acerca da cadeia é uma forma de gerar uma preocupação com o que se vai ingerir, buscando por alimentos mais saudáveis e cuja cadeia de produção demandou intenso esforço para chegar até o consumidor. Locais como feira do produtor, pequenos mercados e feiras livres muitas vezes são preteridos por grandes redes varejistas, seja por falta de reflexão individual, ou mesmo por conveniência e aceitação do sistema sem o devido questionamento.

Esse pensar a cadeia de produção dos alimentos favorece o início da prática de refletir sobre o papel do alimento, não mais percebido unicamente como instrumento de satisfação de um prazer imediato. Ao preparar os alimentos, principalmente os *in natura* (verduras, frutas, etc.) ou minimamente processados (arroz, feijão, grãos, por exemplo) é necessário gerar intenção e motivação corretas no sentido de perceber que o ato de preparar os alimentos servirá para nutrir o próprio corpo, bem como o de outras pessoas.

Além disso, a observação se expande para os efeitos dos alimentos no organismo, gerando maior percepção de

26 Ambos os perfis, Vegano Periférico e o Nutri Favelado são bastante ativos nas mídias sociais, e buscam criar uma rede de apoio e de alternativa ao sistema predatório das indústrias de alimentos.

27 Os cinco versos no original: “一、計功多少，量彼來處。二、忖己德行，全缺應供。三、防心離過，貪等為宗。四、正事食藥，為療形枯。五、為成道業，應受此食。”

saciedade, mas para além disso, se os alimentos geraram mal-estar físico e emocional, ou se possibilitaram sentir-se bem e com os estados mentais e emocionais adequados.

É importante ressaltar que para as tradições budistas, o ato de se alimentar tem uma finalidade soteriológica, e não se limita a um bem-estar individualista e neoliberal, que visa as próprias satisfações pessoais. O objetivo com os alimentos é garantir boa saúde corporal e mental para poder buscar a libertação dos sofrimentos mentais-emocionais e suas causas.²⁸

Isso fica mais perceptível quando Je Tsongkhapa, em seu *Lam rim chen mo* (Tib. ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་) explica sobre a importância de cultivar uma dieta alimentar apropriada para que seja possível progredir nos estágios de concentração e entendimento da realidade (2020, p. 190) – que são fundamentais para a produção dos caminhos de um *bodhisattva*, ou ser que busca o completo despertar.

Fora das sessões de meditação, Je Tsongkhapa coloca uma grande importância na busca por uma vida que seja consciente e adequada em termos de atividade mental/emocional (entendendo-se aqui o estudo de *Buddhadharma* e o cultivo de meditação de forma diária) e física, alimentação e descanso ou sono. Com a finalidade de realizar o estado de um Buddha, um completo desperto, é que se adentra a prática de um modo de vida que conduza ao resultado almejado. É dentro desse contexto que Je Tsongkhapa aconselha a observação atenta do que se come e como se come.

Com relação ao quarto verso, o de cultivar a percepção do alimento como remédio, se trata também de algo fundamental para Je Tsongkhapa, que cita em seu *Lam rim chen mo*, uma passagem do *Suhrlekhha* (Tib. བསྐྱེད་པའི་སྒྲིབ་ཡིག་) de Nāgārjuna sobre o tema: “com um entendimento de que os alimentos são como remédios, se alimente sem hostilidade e sem apego fixado; sem altivez, sem arrogância, sem robustez, mas somente para manter o corpo” (2020, p. 200).²⁹

A citação de Nāgārjuna remete também à análise dos estados mentais e emocionais presentes no terceiro verso, considerando a observação dos estados mentais e emocionais quando surge aversão ou apego por determinado sabor ou textura, e de alterar essa fixação por prazer com sabores e texturas, substituindo por uma percepção de que os alimentos possuem uma finalidade – servirem como remédio para manutenção do corpo.

A manutenção do corpo é a observação de critérios de saúde adequadas para que as atividades diárias possam ser exercidas, sem excessos nem carências que atrapalhem as atividades mentais e emocionais, assim como as físicas. Entretanto, essa manutenção não é para fins individualistas, mas serve como mecanismo para prática pessoal, ao mesmo tempo em que o corpo possibilita agir no mundo para beneficiar aos outros seres sencientes.

O que motiva essa ação no mundo é justamente a noção de responsabilidade universal (Tib. སྤྱི་སེམས་), como articulada pelo XIV Dalai Lama. Nesse sentido, o senso de responsabilidade universal se torna uma ferramenta poderosa de mudança de comportamento individual e coletivo, possibilitando uma mudança da forma como a pessoa se relaciona com a realidade do alimento e a realidade do seu próprio corpo.

Diante do alcance e fortalecimento do *mindset* neoliberal, que tem alterado as dinâmicas alimentares, destruindo o sentido de pertencimento e compartilhamento de refeições – o papel coletivo e agregador dos alimentos, que pode ser encontrado em movimentos como os de *slow food* – e substituindo por um de recompensa egoísta e imediata, se torna necessário trazer luz ao problema e buscar alternativas para evitar a eliminação sistemática de pessoas dentro de um mecanismo opressor e sacrificial, como alertado por Franz Hinkelammert (em seu *Sacrifícios Humanos e Sociedade Ocidental: Lúcyfer e a Besta*) e Jung Mo Sung (em seu *Idolatria ao Dinheiro e Direitos Humanos*), mas também denunciado por Sulak Sivaraksa e outros, sob perspectivas asiáticas.

Dessa forma, uma possível contribuição das tradições budistas é a contemplação do alimento como remédio, destruindo os mecanismos mentais e emocionais neoliberais, possibilitando uma liberdade dessas amarras sistêmicas para a escolha dos alimentos, bem como preparo, e que por sua vez implica em agir no mundo, através da educação ou conscientização, luta por justiça social e pela responsabilização das grandes indústrias de alimentos, com o objetivo de que se torne realidade para todas e todos o direito a uma alimentação adequada e saudável, bem como o direito à saúde

28 Sobre a questão soteriológica, a alimentação está ligada ao que é chamado de modo de vida correto, *samyag-ājīva*, presente no desenvolvimento do Caminho Óctuplo (Skt. *āryāṣṭāṅgamārga*; Tib. འཕགས་པའི་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་; C. 八正道).

29 Em tibetano, a expressão para alimentos ou alimentação usualmente é encontrada como ཁ་ཟས་ (Wyl. *kha zas*), podendo ser referida como dieta ou nutrição através da expressão རྩམས་ (Wyl. *ro bcud*). No *Lam rim chen mo* em tibetano, Je Tsongkhapa menciona: “ཁ་ཟས་སྤྲོད་དང་འདྲ་བར་རིག་པ་ཡིས་” (2012, p. 87).

e um meio ambiente adequado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGÊNCIA GOV. **Justiça confirma regra da ANVISA para alimentos com alto teor de açúcar, sal e gordura**: <https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202505/justica-confirma-regra-da-anvisa-para-alimentos-com-alto-teor-de-acucar-sal-e-gordura> (último acesso em 14/10/2025).
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5-TR**. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- BELLUZZO, L. G. **A internacionalização recente do regime do capital. Carta Social e do Trabalho**. Campinas: CESIT/IE/UNICAMP, n. 27, jul./set. 2014.
- BRASIL. **Constituição Federal**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm (último acesso em 14/10/2025).
- BRASIL. **Lei 11.346/2006**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11346.htm (último acesso em 14/10/2025).
- BRESSER-PEREIRA, L. C. **Estado e Subdesenvolvimento Industrializado**. São Paulo: Editora Brasiliense, 1977.
- CAIVANO, S. LOPES, R. F. SAWAYA, A. L. DOMENE, S. M. A. MARTINS, P. A. **Conflitos de interesses nas estratégias da indústria alimentícia para aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e os efeitos sobre a saúde da população brasileira**. Demetra: alimentação, nutrição & saúde, v. 12, p. 349-360, 2017.
- CACAU, Leandro Teixeira et al. **Estimating the share of ultra-processed foods in Brazilian municipalities**. Revista de Saúde Pública, v. 59, 2025.
- CHODRON, Thubten. **The Compassionate Kitchen**. Boulder: Shambala, 2018.
- CLARO, R. M. **Influência da renda familiar e dos preços dos alimentos sobre a composição da dieta consumida nos domicílios brasileiros**. Tese (Doutorado em Nutrição em Saúde Pública) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.
- CONSEA. **Documento base da 6ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**. Disponível em: https://www.gov.br/secretariageral/pt-br/consea/conferencia/documento-base-da-6-cnsan-09-08-23_site.pdf (último acesso em 14/10/2025).
- COSTA, L. M.; SOUZA, R. F.; FONSECA, A. C. **Relação entre dieta restritiva, imagem corporal e comer transtornado em adolescentes**. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde, v. 18, 2023.
- DÀOXUÂN. 四分律刪繁補闕行事鈔資持記. T1804, CBETA.
- DONAPĀKASUTTA. **A Bucketful of Rice** (trad. Bhikkhu Sujato), 2018: <https://suttacentral.net/sn3.13/en/sujato?lang=en&layout=plain&reference=none¬es=asterisk&highlight=false&script=latin> (último acesso em 14/10/2025).
- FERREIRA, M. E. C.; LUZ, F. S. **Comer transtornado: um estado entre o comer normal e os transtornos alimentares**. Revista Interciência em Saúde e Educação, v. 5, n. 1, p. 45-58, 2020.
- FREITAS, Helen. **Matéria publicada no Jornal Brasil de Fato, publicada em março de 2025**: <https://www.brasildefato.com.br/2025/03/17/lobby-de-ultraprocessados-uniu-agro-varejo-e-industria-contrainposto-do-pecado/#:~:text=Em%20mar%C3%A7o%20de%202024%2C%20isen%C3%A7%C3%A3o%20fiscal%20a%20alimentos%20industrializados.&text=Enquanto%20a%20sociedade%20civil%20defendia,n%C3%A3o%20isen%C3%A7%C3%A3o%20total%E2%80%9D%2C%20avalia> (último acesso em 14/10/2025).
- FRIEDMANN, H. **International regimes of food and agriculture since 1870**. In: T. Shanin, ed. **Peasants and peasant societies**. Oxford: Basil Blackwell, pp. 258-76, 1987.
- FRIEDMANN, H.; McMICHAEL, P. **Agriculture and State System: The rise and fall of national agriculture, 1870 to present**. Sociologia Ruralis, Vol.29 nº 2 1989.
- GABERELL, Laurent. ABEBE, Manuel. RUNDALL, Patti. **How Nestlé gets children hooked on sugar in lower-income countries**. Publicada pelo Public Eye, em abril de 2024: <https://stories.publiceye.ch/nestle-babies/#:~:text=Spoiler%20alert%20Our%20investigation%20shows,company%20contain%20no%20added%20sugar> (último acesso em 14/10/2025).
- GRAZZIOTIN, H. A. **O processo histórico de formação do sistema-mundo capitalista e a sua dinâmica: uma interpretação a partir de Braudel, Marx, Arrighi e Wallerstein**. Revista Economia Ensaios, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil, v. 34, n. 1, 2019.
- HINKELAMMERT, Franz. **Sacrifícios Humanos e Sociedade Ocidental: Lúcifer e a Besta**. São Paulo: Paulus, 1995.
- HIRATUKA, C. SARTI, F. **Transformações na estrutura produtiva global, desindustrialização e desenvolvimento industrial no Brasil**.

Revista de Economia Política, v. 37, n. 1, 2017.

IDEC (Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor). NUPENS-USP. UNIVERSITY OF EDINBURGH. **Desertos Alimentares – Informativo**. In: Alimentando Políticas, através do link: <https://alimentandopoliticas.org.br/wp-content/uploads/2019/03/Desertos-Alimentares.pdf> (último acesso em 14/10/2025).

JAMES, Clare. **The role of dignity in rights-based food policy in the UK**. In: King's Law Journal, publicado em 26 de Agosto de 2025: <https://doi.org/10.1080/09615768.2025.2546654>

MACHADO, P. P. et al. **Disordered eating and body dissatisfaction: conceptual and clinical considerations**. Eating Behaviors, v. 45, p. 101615, 2022.

MARINI, R. M. **Dialética da dependência**. In: TRASPADINI, R.; STEDILE, J. P. (org.). Ruy Mauro Marini: vida e obra. São Paulo: Expressão Popular, 2005

MARX, K. O Capital - Livro I – crítica da economia política: O processo de produção do capital. Tradução Rubens Enderle. São Paulo: Boitempo, 2013.

MAZZUCCHELLI, F. **A contradição em processo: o capitalismo e suas crises**. São Paulo: Braziliense, 1985.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Publicação de março de 2025: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2025/marco/brasil-atinge-menor-numero-de-casos-e-mortes-por-covid-19-desde-2020> (último acesso em 14/10/2025).

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (NUPENS-USP). **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília, 2014.

MONTEIRO, Carlos et al. **Ultra-processed foods: what they are and how to identify them**. In: Public Health Nutrition: 22(5), 2019, pp. 936–94.

NESTLE, Marion. **Food Politics**. Berkeley: University of California Press, 2013.

OTERO, Gerardo. **The Neoliberal Diet**. Austin: University of Texas Press, 2018.

PALAZZO TSAI, Patricia Guernelli. **Responsabilidade Universal e Amor Mundi: um diálogo entre o XIV Dalai Lama e Hannah Arendt acerca dos Direitos Humanos** (Tese de Doutorado), Universidade Metodista de São Paulo, 2025.

PERES, João. **Como as gigantes de ultraprocessados avançaram sobre o estômago do brasileiro**. Em: O Joio e O Trigo, 6 abr. 2020. Disponível em: <https://ojoioeotrigo.com.br/2020/04/como-as-gigantes-de-ultraprocessados-dominaram-o-estomago-do-brasileiro/> (último acesso em 14/10/2025).

RYDLEWSKI, Carlos. Entrevista com o pesquisador Carlos Monteiro, publicada pela Metrôpoles, em 2025: <https://www.metrolopes.com/negocios/alimento-ultraprocessado-deve-ser-regulado-como-cigarro-diz-cientista> (último acesso em 14/10/2025).

RODRIGUES, T. C.; BRAGA, J. S.; MARTINS, R. C. **Comer transtornado: estudo de caso em mulheres atendidas em clínica universitária**. Cadernos da Saúde, v. 13, n. 2, p. 45-56, 2023.

SUNG, Jung Mo. **Idolatria ao Dinheiro e Direitos Humanos**. São Paulo: Paulus, 2018.

TSONGKHAPA, Lobsang Dragpa. **Grande Tratado do Caminho Gradual da Iluminação – Parte I** (trad. Plínio Marcos Tsai). Valinhos: BUDA, 2020.

TSONGKHAPA, Lobsang Dragpa. བླ་མཆོག་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་བྲིད་ཡིག་: གླེགས་བམ་དང་པོ་. Manipal: Yongzin Lingsang Labrang, 2012.

WALLERSTEIN, I. M. **The Modern World-System I: Capitalist Agriculture and the Origins of the European World-Economy in the Sixteenth Century**. New York: Academic Press, 1974.

WOSNIAKI, Alessandro. CASSOLA DA SILVA, Cláudia. **A garantia do direito à alimentação adequada no Brasil: o Ministério Público, a proteção social e as políticas de segurança alimentar**. In: Revista Eletrônica do Ministério Público do Estado do Piauí, Ano 4, edição 2, 2024, pp. 70-89.