

AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE VEGETARIANOS
E ELABORAÇÃO DE ESTRATÉGIAS NUTRICIONAISJuliana Adriano Gorte¹, Josiane de Oliveira Almeida²

RESUMO

Nos últimos anos vem sendo observado um aumento significativo de adeptos do vegetarianismo no Brasil e no mundo, sendo esses influenciados por diversos motivos, levando a uma exclusão gradativa ou direta dos alimentos de origem animal. Desta forma, o presente projeto de pesquisa tem por objetivo avaliar o conhecimento nutricional geral de vegetarianos a respeito de sua dieta a fim de identificar onde há uma necessidade maior de informação acerca do tema, visto que a dieta vegetariana é mais restritiva e a exclusão de alimentos como carne, ovos, leite e derivados podem trazer deficiências significativas ao organismo, quando realizados de forma abrupta e sem as devidas adaptações e ajustes na dieta. Trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva, qualiquantitativa sobre a dieta vegetariana através de um questionário online utilizando-se a técnica amostral de amostragem não probabilística, denominada de snowball. Onde 66% da população está classificada como eutróficos, 74% praticam atividade física, 76% realizam algum exame bioquímico de rotina, 68% fazem algum tipo de suplementação, sendo a maior percentagem, 68,57% de vitamina B12. A alimentação do grupo apresentou-se como bem diversificada, havendo um alto consumo de: 80% de soja, 90% de vegetais verdes-escuros e frutas, 86% de feijão e 88% de arroz. Apesar dos indivíduos demonstrarem um excelente conhecimento a respeito dos benefícios e riscos que a dieta vegetariana pode causar, foi identificado haver uma necessidade de desenvolver e aplicar estratégias de educação alimentar e nutricional para auxiliar e orientar esse grupo a planejar suas refeições adequadamente.

Palavras-chave: Dieta vegetariana. Deficiências nutricionais. Educação alimentar e nutricional.

1 - Nutricionista, Unicesumar, Ponta Grossa, Paraná, Brasil.

2 - Nutricionista, Docente, Unicesumar, Ponta Grossa, Paraná, Brasil.

ABSTRACT

Assessment of vegetarian nutritional knowledge and development of nutritional strategies

In recent years, a significant increase in vegetarians in Brazil and around the world has been observed, and these are influenced by various reasons, leading to a gradual or direct exclusion of animal foods. Thus, this research project aims to evaluate the general nutritional knowledge of vegetarians about their diet in order to identify where there is a greater need for information on the subject. Since the vegetarian diet is more restrictive and the exclusion of foods such as meat, eggs, milk and dairy products can bring significant deficiencies to the body when performed abruptly and without the appropriate adaptations and adjustments in the diet. This is an exploratory and descriptive, qualiquantitative research on the vegetarian diet through an online questionnaire using the sampling technique of non-probabilistic sampling, called "snowball". 66% of the population is classified as eutrophic, 74% practice physical exercise, 76% perform some routine biochemical examination, 68% do some type of supplementation, with the highest percentage being 68.57% of vitamin B12. The feeding of the group was well diversified, with high consumption of 80% of soybean, 90% of dark green vegetables and fruits, 86% of beans, and 88% of rice. Although individuals demonstrate excellent knowledge about the benefits and risks that the vegetarian diet can cause, it was identified that there is a need to develop and apply food and nutritional education strategies to help and guide this group to plan their meals properly.

Key words: Diet vegetarian. Deficiency diseases. Food and nutrition education.

Autor correspondente:
Josiane de Oliveira Almeida
josiane.o.almeida@hotmail.com

E-mail dos autores:
julianagorte@hotmail.com
josiane.o.almeida@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O aumento expressivo de adeptos ao vegetarianismo no Brasil e no mundo, vem crescendo de forma considerável como menciona Costa, Brito (2018).

No entanto, por haver uma mudança significativa na dieta, se a mesma não tiver alguns cuidados nutricionais específicos, os indivíduos podem manifestar problemas de saúde, devido a deficiência de alguns nutrientes e terem sua saúde comprometida em níveis físicos e psicológicos.

Segundo a International Vegetarian Union, (2013) o vegetarianismo é definido “como uma dieta derivada de plantas, incluindo cogumelos, algas e sal, e excluindo qualquer carne animal (por exemplo, carne bovina, aves, porco, peixe, frutos do mar), com ou sem o uso de produtos lácteos, ovos e/ou mel”.

Dentro do vegetarianismo há subdivisões que variam conforme o consumo de subprodutos de origem animal (ovos e laticínios): ovolactovegetariano, lactovegetariano, ovovegetariano, vegetariano restrito e vegano.

A escolha pelo estilo de vida ou prática vegetariana pode ser norteadas ainda pelos seguintes motivos: ética e bem-estar animal, espirituais e religiosos, saúde, questões socioeconômicas, familiares e não aceitação do paladar (Carvalho, Moreira, 2020).

Diversos estudos a respeito do tema trazem a dieta vegetariana como sendo uma dieta benéfica em diversos aspectos para a saúde quando bem planejada e adequada. Sousa e colaboradores, (2024) apontam como alguns benefícios “diminuições na hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus (DM) tipo 2, incidências de cânceres e dislipidemias”.

No entanto, foi observado nos estudos de Krey e colaboradores, (2017), Sousa e colaboradores, (2020), Costa, Brito, (2018) algumas deficiências nutricionais específicas em dietas inadequadas ou muito restritivas, como: proteína, vitamina B12, ferro, cálcio, vitamina D e zinco.

Pelo fato da dieta vegetariana ser mais restritiva, e por não haver uma conscientização por parte dos indivíduos que o vegetarianismo não é apenas retirar a carne, ovos, leite e derivados, se faz necessário um olhar mais atento e um melhor preparo dos profissionais nutricionistas nessa área, como aponta Sousa e colaboradores, (2020).

Desta forma, a análise do conhecimento desses indivíduos a respeito do vegetarianismo e de sua dieta é de extrema importância para que o nutricionista possa identificar as lacunas de informações acerca do tema e assim elaborar estratégias de educação alimentar e nutricional, a fim de levar a informação correta e segura para esse público (Vasconcelos e colaboradores, 2021).

Diante da relevância do tema, a presente pesquisa tem como principal objetivo, avaliar o conhecimento nutricional geral de vegetarianos, referente aos benefícios e possíveis deficiências que a dieta possa ocasionar ao organismo.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva, com abordagem de natureza qualitativa, e técnica amostral de amostragem não probabilística, denominada de snowball (bola-de-neve), realizada com vegetarianos residentes no município de Ponta Grossa/PR.

A pesquisa contou com um total de 50 indivíduos, sendo a participação desse grupo através de um questionário online elaborado na plataforma google forms e divulgado nas seguintes mídias sociais: Instagram, Facebook e WhatsApp, utilizando-se da técnica snowball (bola-de-neve).

A técnica amostral de amostragem não probabilística, denominada snowball (bola-de-neve) é definida como:

Uma forma de amostra não probabilística, que utiliza cadeias de referência. Ou seja, a partir desse tipo específico de amostragem não é possível determinar a probabilidade de seleção de cada participante na pesquisa, mas torna-se útil para estudar determinados grupos difíceis de serem acessados (Vinuto, 2014).

Segundo Bockorni, Gomes, (2021), para que a amostragem “bola-de-neve” seja realizada é necessário ter indivíduos chaves ou também chamados de “sementes” que tenham conhecimentos e informações a respeito da situação ou a respeito de outras pessoas que tenham o mesmo perfil para pesquisa que será realizada, podendo a “semente” ser um dos participantes. A partir desse ponto os indivíduos que foram indicados serão solicitados a indicarem mais indivíduos com o mesmo perfil.

O principal critério de inclusão para participar da pesquisa foi ser adepto do vegetarianismo seja qual for a subdivisão adotada. A coleta de dados foi realizada após o estudo ter sido aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Cesumar - UniCesumar, sob parecer número 5.361.499 e nº CAAE: 57836122.5.0000.5539. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi enviado no mesmo link do questionário online antes de iniciar as perguntas referentes a pesquisa.

A pesquisa foi composta por três etapas: na primeira etapa foi realizada a coleta de dados através do questionário online que contou com questões abertas e fechadas a respeito de características: peso, altura e gênero, estilo e qualidade de vida, segmento do vegetarianismo que é adepto e motivos que levaram a adotar, utensílios utilizados no preparo das refeições, benefícios e riscos da dieta vegetariana, deficiências nutricionais e consumo alimentar de alguns alimentos.

A segunda etapa foi composta pela análise dos dados coletados de acordo com os parâmetros a serem averiguados: estilo de vida, exercício físico, qualidade do sono, percepção da saúde, padrão da dieta alimentar, conhecimento dos indivíduos em relação a dieta e suplementação, sendo tabulados no Excel.

A terceira e última etapa, com base nos resultados obtidos a partir dos dados coletados, foram identificadas quais áreas necessitam de intervenção no que se refere a alimentação vegetariana, sendo elaborado estratégias nutricionais a respeito da dieta vegetariana: composição da dieta, fontes alimentares de nutrientes específicos e porções.

RESULTADOS

A amostra do estudo foi composta por 50 indivíduos, sendo 84% do sexo feminino e 16% do sexo masculino. Agrupando a população conforme sua dieta, notou-se que 69,4% eram ovolactovegetarianos, 26,5% vegetarianos estritos ou veganos e o restante se divide em lactovegetariano e ovovegetarianos.

Ao que se refere aos motivos que levaram à adesão de algum estilo da dieta vegetariana, percebeu-se que a principal motivação para se tornar adepto dessa dieta na população estudada, foi a ética e bem-estar animal, seguido de saúde, preocupação com o meio ambiente e sustentabilidade, econômico e por último a não aceitação do paladar, conforme apresenta a figura1:

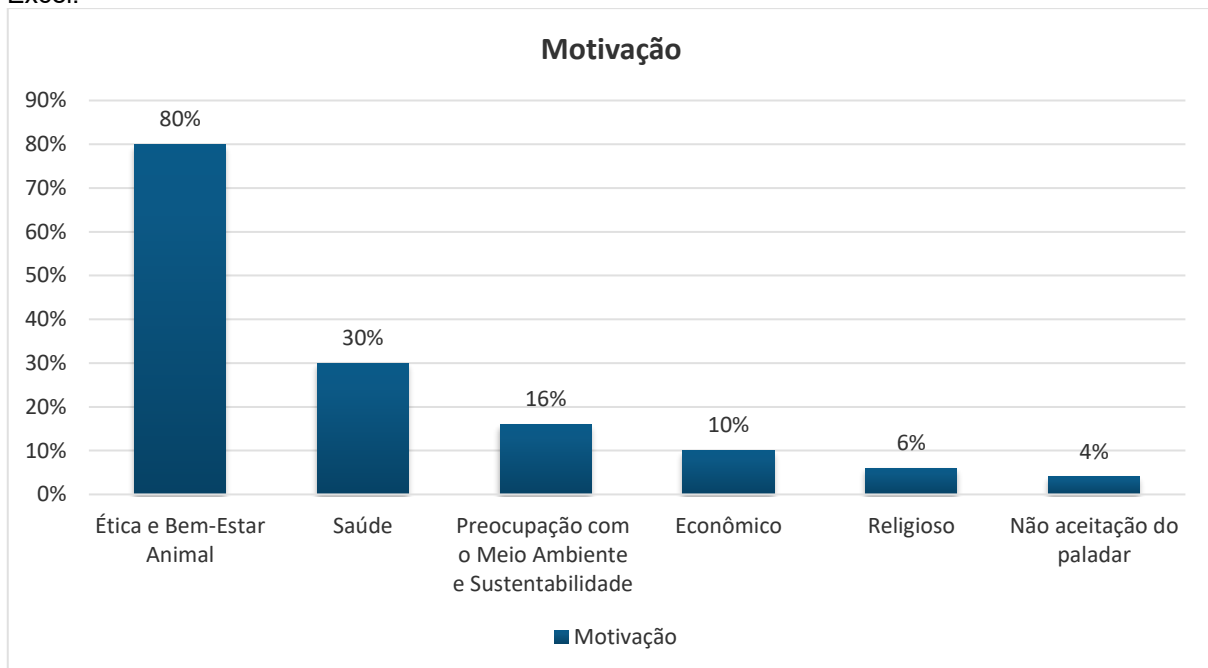


Figura 1 - Motivações para adesão ao vegetarianismo.

Foi avaliado o Índice de Massa Corporal (IMC) da amostra geral da pesquisa e posteriormente foi por gênero feminino e masculino, para assim identificar se há em algum desses grupos uma maior prevalência de desnutrição, eutrofia, sobrepeso ou obesidade. A tabela 1 representa o IMC da amostra geral, IMC do gênero feminino e o IMC do gênero masculino.

Tabela 1- Resultados do IMC geral e IMC por gênero.

Classificação do IMC	n	%
IMC Geral		
Desnutrição	2	4
Eutrofia	33	66
Sobrepeso	10	20
Obesidade grau I	5	10
IMC Feminino		
Desnutrição	2	4,76
Eutrofia	30	71,42
Sobrepeso	7	16,66
Obesidade grau I	3	7,14
IMC Masculino		
Desnutrição	0	0
Eutrofia	3	37,5
Sobrepeso	3	37,5
Obesidade grau I	2	25

Com os resultados apresentados na tabela acima, foi possível identificar que a

maioria dos indivíduos entrevistados se encontram classificados como eutróficos, representando 66% dos indivíduos entrevistados. Na população feminina também a grande maioria se encontra eutrófica, 71,42%, já na população masculina eutrofia e sobrepeso obteve a mesma percentagem 37,5%.

Em relação a ingestão de água e qualidade do sono, o grupo ingere de 500 mL a 1 litro de água por dia (média de 5 a 6 copos), e alegaram ter de 2 a 12 horas de sono (média de 7,21 horas), 56% acordam descansados, 18% julgaram que não acordavam descansados e 26% alegaram que algumas vezes acordavam descansados.

Já o consumo de bebidas alcoólicas, 48% afirmaram que sim, 22% afirmaram que não e 30% afirmaram que as vezes consumiam. A média de ingestão foi de uma a duas vezes na semana, sendo mais consumido cerveja e vinho.

A respeito do exercício físico 74% alegaram praticar e 26% não praticavam. Dentre os exercícios, os mais praticados foram: musculação, caminhada e yoga, variando de duas a sete vezes na semana. A média da prática de exercício físico foi de quatro vezes na semana.

Dentre os participantes da pesquisa, 76% alegaram realizar exame bioquímico de rotina. A figura 2 representa quais exames eram realizados pela população analisada, sendo uma questão de múltipla escolha.

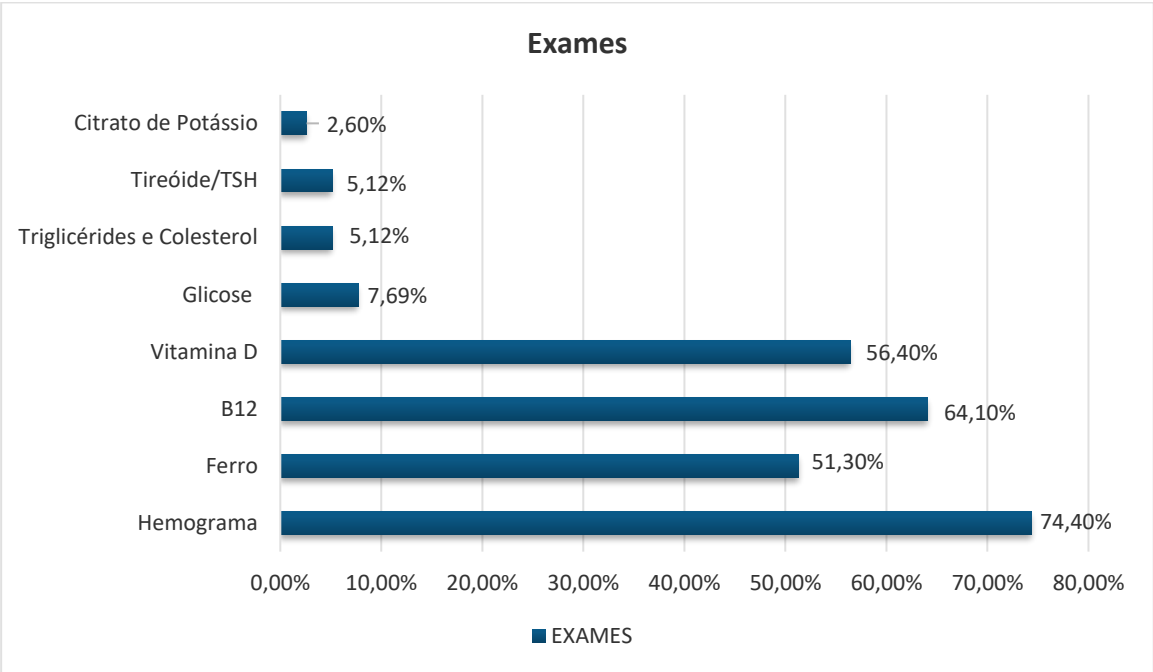


Figura 2 - Exames bioquímicos mais realizados.

Nessa pesquisa, 68% dos indivíduos fazem algum tipo de suplementação. Quanto a suplementação injetável ou intramuscular

apenas 8% relatou fazer a suplementação de vitamina B12.

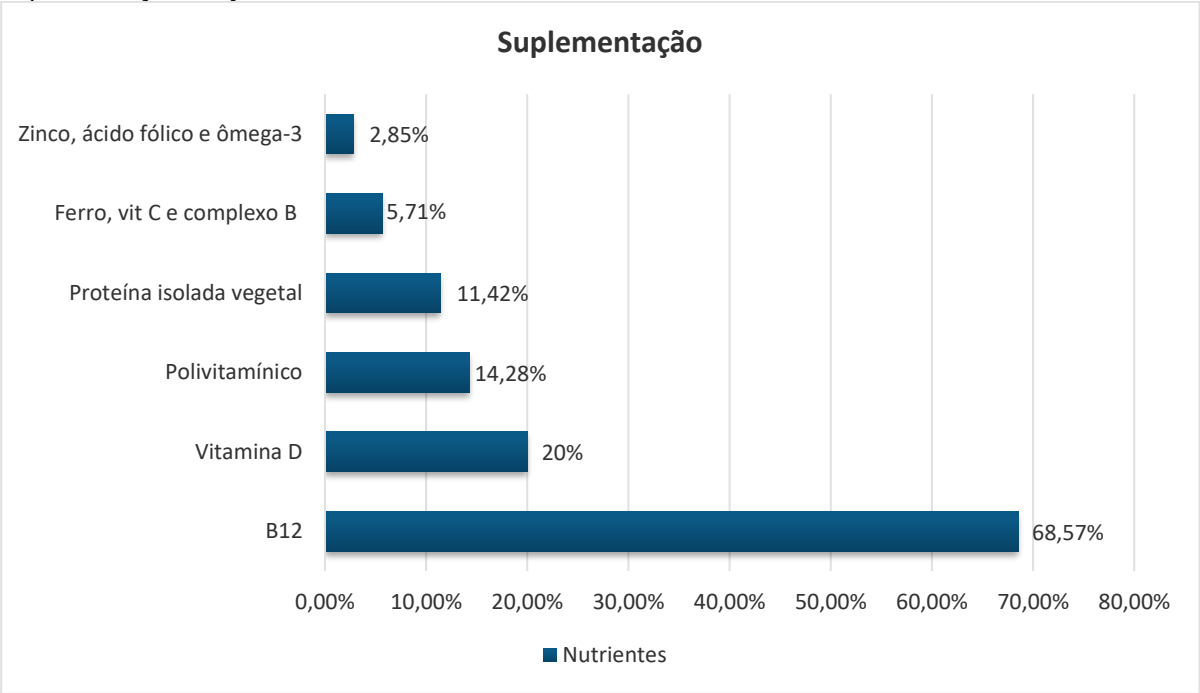


Figura 3 - Vitaminas e minerais suplementados.

A respeito do questionamento sobre sintomas que podem ser ocasionados pela dieta, foi observado que a grande maioria dos participantes alegaram sentir ansiedade 60%,

falta de disposição/energia 30%, cansaço/fadiga e insônia totalizaram 17,5% cada, e queda de cabelo e unhas quebradiças totalizaram 22,5%.

Já sobre sintomas gastrointestinais, os que apresentaram maior percentagem foram: flatulência 47,8%, azia 30,4%, refluxo 17,4% e náuseas 13%. O sintoma da flatulência pode ser justificado pelo fato de que as leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilhas e etc) apresentam em sua composição alguns fatores antinutricionais como o fitato e a presença de oligossacarídeos como rafinose, estaquiase que podem causar flatulência após a digestão (Sociedade Brasileira de Motilidade Digestiva Neurogastroenterologia, 2024).

Sobre o funcionamento intestinal, 82% classificaram como sendo bom, 14% como regular e 4% classificaram como ruim. Os bons resultados obtidos se devem ao fato de a dieta vegetariana apresentar um alto consumo de fibras que auxiliam na motilidade e regulação do trânsito intestinal (Giaretta e colaboradores, 2019; Leão e colaboradores, 2021).

As patologias citadas que tiveram destaque na população estudada foram: anemias e irregularidades menstruais. Outras patologias também foram citadas, no entanto, os resultados obtidos foram baixos, conforme

mostra a figura 4. Essa questão também foi de múltipla escolha.

Referente ao preparo das refeições, 88% responderam que preparavam suas refeições. A maioria dos entrevistados utilizam panelas de alumínio para preparar as suas refeições, seguido de panelas de inox, panelas de ferro e vidro, conforme representado na figura 5.

Tabela 2 - Alimentos consumidos.

Alimentos	n	%
Soja	40	80
Vegetais Verdes-Escuros	45	90
Lentilha	39	78
Feijão	43	86
Ervilha	38	76
Grão-de-bico	35	70
Arroz	44	88
Ovos	28	56
Leites e Derivados	26	52
Oleaginosas	35	70
Frutas	45	90

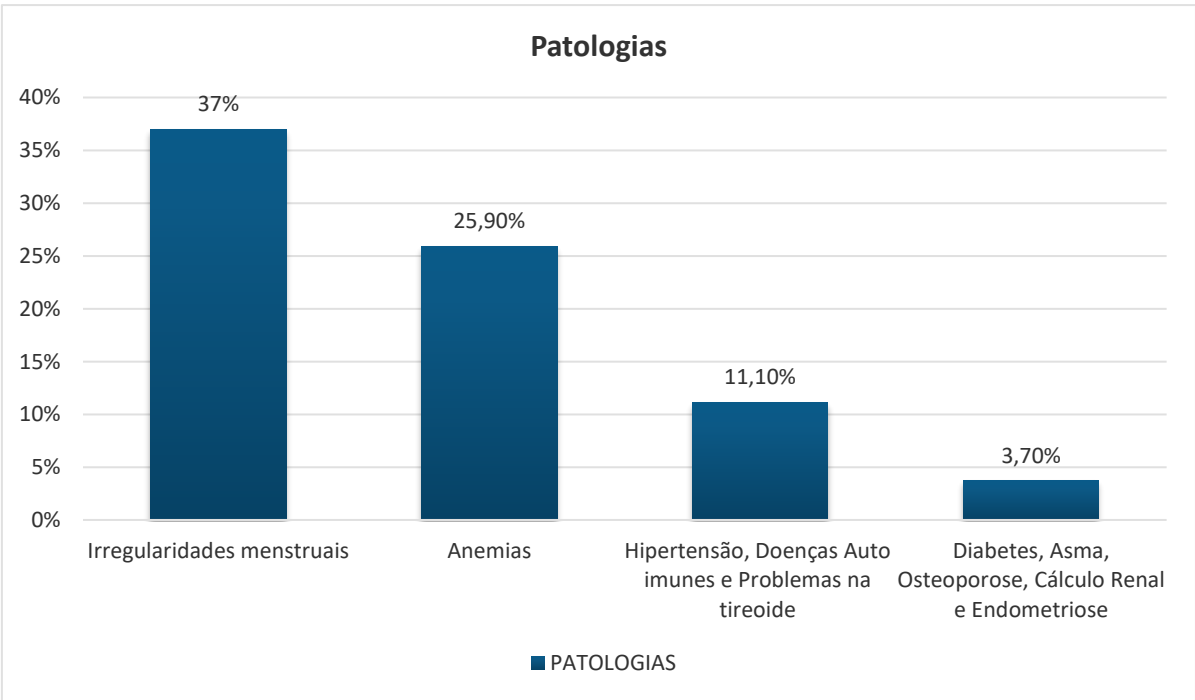


Figura 4 - Patologias.

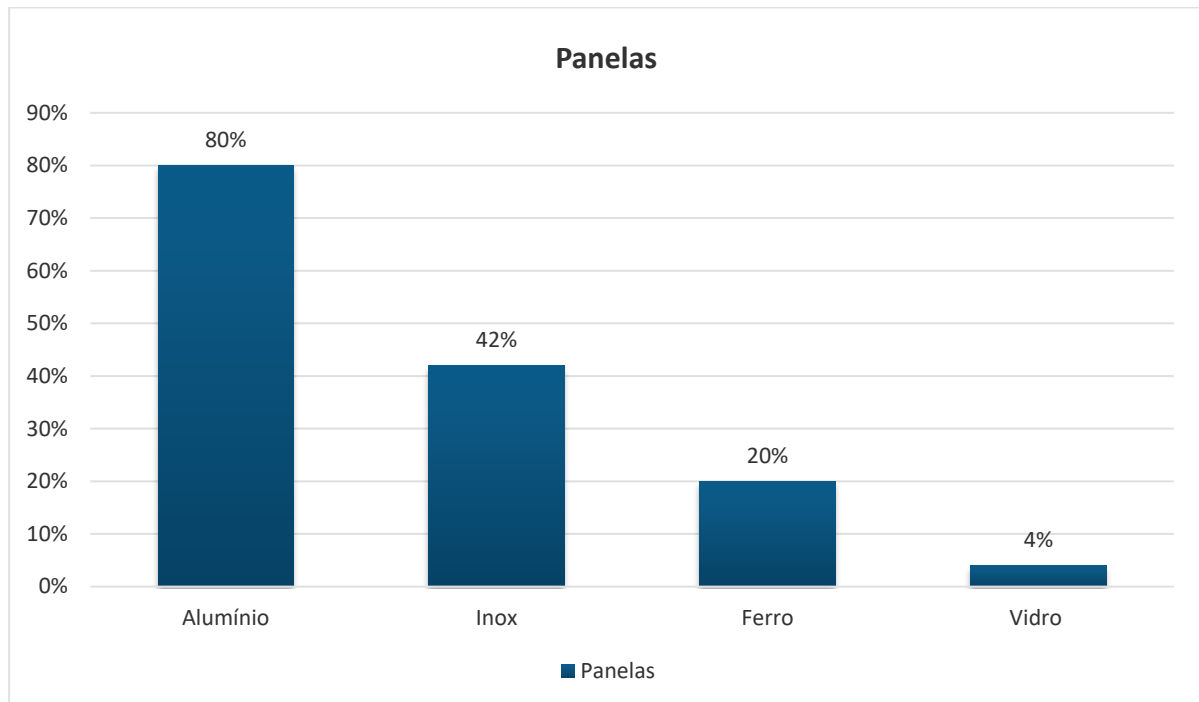


Figura 5 - Painéis utilizadas para o preparo das refeições.

A maioria dos entrevistados tem uma alimentação diversificada consumindo cereais, leguminosas, frutas, hortaliças proteínas de origem principalmente vegetal e algumas proteínas de origem animal como: ovos, leites e derivados. Na tabela 2 é possível identificar os alimentos mais consumidos por esse grupo.

Quando questionados a respeito da frequência do consumo desses alimentos, a maioria consome arroz e feijão todos os dias, alguns dos entrevistados variam a leguminosa no decorrer da semana substituindo o feijão por: lentilha ou grão-de-bico. A soja apresentou um consumo médio de duas a três vezes na semana. Vegetais verdes-escuros e frutas também apresentaram uma boa aceitabilidade sendo consumidos quase todos os dias ou todos os dias.

Foi observado que ovos, leite e derivados foram os alimentos menos consumidos podendo ser justificado pelo grupo estudado estar buscando uma alimentação mais estrita.

Como última etapa do estudo foram elaboradas estratégias de EAN com base nos resultados obtidos:

Caixinha: Mito ou Verdade?

Essa atividade foi desenvolvida com dois propósitos: em grupo pode ser

considerada uma atividade “quebra-gelo”, ao qual possibilita os participantes a se conhecerem. Individualmente e coletivamente essa atividade também permite identificar o conhecimento dos indivíduos em relação ao tema, enquanto proporciona a construção do conhecimento através do diálogo,

Conforme aponta Freitas, Freitas, (2018) uma aprendizagem a partir do diálogo, que permite a reflexão com o objetivo de construir o saber pautando-se no direito de que todos tem o direito de pronunciar e modificar o mundo, onde essa pronúncia da palavra verdadeira deve ser compartilhada com os outros.

Dessa forma, a atividade é composta por uma caixa com várias questões a respeito da alimentação vegetariana em tiras de papel, no qual o indivíduo irá retirar uma tira de papel da caixa lendo-a, e em seguida será questionado para o indivíduo ou coletivo se a afirmação é verdadeira ou se é um mito.

As questões a respeito da alimentação vegetariana foram retiradas do Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos de Slywitch, (2012) e baseadas também nas Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável de Silva e colaboradores, (2015), além de demais artigos referenciados neste trabalho.

Construindo a Pirâmide Alimentar Vegetariana

Essa atividade tem como objetivo identificar se os indivíduos conhecem os grupos alimentares e as porções necessárias de cada para compor uma alimentação adequada e variada.

Após explicação da importância de cada grupo alimentar, a construção da pirâmide é realizada da seguinte maneira: ao indivíduo ou aos participantes é entregue uma folha A4 com o desenho de uma pirâmide com divisões e diversas imagens de alimentos referentes a todos os grupos alimentares.

Em seguida, cada indivíduo ou grupo deverá colocar os alimentos em seu respectivo grupo e ao lado anotar quantas porções eles acreditam que devem ser consumidos daquele grupo alimentar. Após a construção da pirâmide será mostrado a pirâmide alimentar vegetariana para comparação com a atividade realizada pelo indivíduo ou participantes.

Monte uma refeição “Veggie”

Essa atividade é uma complementação da atividade “construindo a pirâmide alimentar vegetariana”, onde, após a apresentação da pirâmide alimentar vegetariana, será dado uma folha A4 com o desenho de um prato e o indivíduo ou grupo poderá escolher uma refeição do dia para construir um prato veggie saudável.

Após a montagem de uma refeição vegetariana será discutido a composição do mesmo com o indivíduo ou grupo afim de trazer a reflexão a respeito de como foi composto, se apresentou harmonia e variedade na refeição e se o mesmo está adequado e saudável.

Elaboração do e-book/apostila “Alimentação Vegetariana”

O e-book/apostila foi elaborado com o intuito de brevemente falar a respeito da alimentação vegetariana, incluindo macro e micronutrientes de acordo com as necessidades identificadas na pesquisa.

Para a elaboração do material foram utilizados como referência o Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos, Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável e Alimentação Vegetariana: Atualidades na Abordagem Nutricional, além de demais artigos referenciados na pesquisa

(Slywitch, 2012; Silva e colaboradores, 2015; Souza, Duarte, Conceição, 2016).

DISCUSSÃO

Análise e observação da realidade

Os resultados obtidos quanto a classificação da dieta está em concordância com as subdivisões citadas por Slywitch (2012), que variam conforme o consumo de subprodutos de origem animal (ovos e laticínios): Ovolactovegetariano, lactovegetariano, ovovegetariano, vegetariano restrito.

As subdivisões encontradas no vegetarianismo apresentam conceitos distintos, conforme é apontado:

O ovolactovegetariano utiliza ovos, leite e derivados; o lactovegetariano não utiliza ovos, mas faz uso de leite e laticínios; o ovovegetariano não utiliza laticínios, mas consome ovos e o vegetariano estrito, não utiliza nenhum derivado animal na sua alimentação [...] (Ferreira, Miraglia, 2017).

Os resultados levantados a respeito da motivação para a adesão ao vegetarianismo corroboram com o que foi encontrada no trabalho de Melina, Craig, Levin, (2016) são vários como: “compaixão para com os animais, um desejo de proteger melhor o meio ambiente, diminuir o risco de doenças crônicas, ou para controlar terapeuticamente essas doenças.”

No questionário disponibilizado online, essa questão foi de múltipla escolha, sendo as opções: ética e bem-estar animal, religioso, saúde e motivo econômico.

No entanto, foi deixado a opção outros motivos: sendo mencionado por alguns indivíduos da amostra, a preocupação com o meio ambiente ou sustentabilidade e “não aceitação do paladar” ou “não gostar de carne”.

Tais resultados em relação a preocupação com o meio ambiente ou sustentabilidade corroboram com a pesquisa de Fontes, (2018) que destaca que a preocupação com o meio ambiente é pautada no grande impacto que o setor agropecuário tem sobre o solo, onde são necessárias grandes quantidades de água, energia fóssil, solo, insumo, alimentos, onde ocorre grande emissões de gases que são um dos causadores do efeito estufa e desmatamento.

Já a “não aceitar do paladar” ou “não gostar de carne” é citada por Slywitch, (2012) como não sendo algo incomum a recusa de se

comer carne, levando a adesão ao vegetarianismo.

Índice de Massa Corporal (IMC)

De forma geral, a prevalência do estado de eutrofia pode ser justificada pelo vegetarianismo se basear em uma dieta com alto consumo de vegetais, frutas e por ter uma redução drástica de alimentos ricos em gorduras saturadas, o que contribui para uma melhor manutenção e controle de peso corporal quando comparados com onívoros (Giaretta e colaboradores, 2019).

A desnutrição foi evidenciada apenas no público feminino representando os 4% da análise do IMC geral. Em relação ao sobrepeso houve prevalência de 20% e 10% de obesidade grau I no total geral da amostra.

No entanto, observa-se que houve uma prevalência maior de sobrepeso e obesidade na população feminina.

Foi realizado também a média do IMC da população estudada, que obteve como resultado 23,23 kg/m², sendo a média do IMC do sexo feminino de 22,68 kg/m² e do sexo masculino 26,09 Kg/m².

Estilo e Qualidade de vida

Vieira e colaboradores, (2020) destacam que o vegetariano tem uma tendência maior a cuidar do corpo, praticar exercício físico e costumam ter um baixo consumo de substâncias nocivas, informações essas que corroboram com os resultados obtidos em relação a ingestão de água, consumo de bebidas alcoólicas, sono, e com a prática de exercícios físicos.

O yoga tem por objetivo “escutar o corpo” e trazer equilíbrio entre o corpo e a mente, proporcionando ao indivíduo uma maior consciência de si mesmo, que pode acarretar a mudanças de comportamentos que vão desde a práticas de saúde à alimentação, compreendendo melhor as consequências da ingestão de determinados alimentos (Pantoja, Chiesa, 2022).

Nizard, (2020) relata que uma dieta “yogue” é essencialmente lactovegetariana e os ensinamentos da yoga pregam que a dieta vegetariana deve ser capaz de fornecer energia e saúde ao corpo e a mente.

Em relação aos exames, fica nítido que a maior parte da população estudada se preocupa com sua saúde, estando atento a

alguns nutrientes que necessitam de maior atenção conforme aponta Krey e colaboradores, (2017), pois, podem se tornar deficientes como: B12, ferro e vitamina D.

A alta percentagem em relação a realização de exames de rotina pode ser justificada pela preocupação com a saúde e pela consciência de que a dieta vegetariana pode trazer algumas deficiências de micronutrientes que são necessários para garantir o bom funcionamento do organismo, principalmente quando a adesão é realizada de maneira inadequada (Sousa e colaboradores, 2020).

Diversos foram os motivos citados para realização da suplementação: “Baixa ingestão através do alimento”, “Não conseguir complementar 100% apenas com alimentação”, “Imunidade”, “Orientação e indicação médica”, “Complementar a proteína da alimentação” e “Facilidade e praticidade para bater metas nutricionais”.

A maioria dos entrevistados afirmaram realizar suplementação logo que adotaram o vegetarianismo, podendo ser identificado qual o tempo de adesão dos praticantes dessa dieta que variou de um a doze anos, sendo o tempo médio da adesão de 3,8 anos e a suplementação variou de um mês a mais de oito anos.

A presença de alguns dos sintomas que podem ser ocasionados pela dieta, podem estar associados a possíveis deficiências de micronutrientes como: a fadiga pode ser uma manifestação suave da deficiência da vitamina B12, assim como a deficiência de ferro também apresenta como sintoma a fadiga, cansaço, além de fraqueza muscular, redução do desempenho físico e comprometimento cognitivo conforme pontuam Camaschella, (2017), Percy, Mansour, Fraser, (2017); Streck, Martins e Carvalho-Silva, (2017).

A queda de cabelo tem forte relação com a deficiência de zinco segundo Cominetti, Cozzolino, (2020) e Cruz e colaboradores, (2020) destacam que o ferro é um dos nutrientes fundamentais para a saúde dos cabelos e a biotina também, conhecida como vitamina B7, que compõe as vitaminas do complexo B, tem como principal função a produção de queratina que contribui para o crescimento saudável de cabelos e unhas.

Dietas a base de soja reduzem significativamente os picos de alguns hormônios, durante o ciclo menstrual, como: hormônio folículo estimulante (FSH) e o

hormônio luteinizante (LH), pois os isoflavonóides atuam como antagonistas parciais do estrogênio (Lima e colaboradores, 2023).

Giaretta e colaboradores, (2019), destacam que quanto mais restritiva for a dieta vegetariana maior é probabilidade de haver uma baixa ingestão energética e deficiência de cálcio podendo resultar em uma reduzida densidade mineral óssea e irregularidades menstruais.

A presença de anemia entre os participantes pode ser justificada pela deficiência de vitamina B12 que segundo Sousa e colaboradores, (2020) podem resultar em anemia megaloblástica e ainda, Noronha e colaboradores, (2017) destacam que na dieta vegetariana inadequada, as necessidades de ferro diárias podem não serem atendidas qualitativamente e quantitativamente podendo resultar em um quadro de anemia ferropriva.

A baixa prevalência de hipertensão, encontra respaldo no estudo de Joshi, Ettinger e Liebman, (2019), onde citam que essa redução está relacionada ao fato de as dietas vegetarianas terem um menor teor de sódio, aumento do teor de potássio, redução do estresse oxidativo, efeitos benéficos no microbioma e maior biodisponibilidade de óxido nítrico vasodilatador.

Os antioxidantes, podem contribuir para a prevenção ou manutenção do diabetes, pois se encontram em abundância na dieta vegetariana e desempenham um importante papel na prevenção de processos deletérios dos radicais livres no organismo, minimizando os efeitos causados pela hiperglicemia, pois, em pacientes diabéticos o estresse oxidativo encontra-se aumentado (Iervese e colaboradores, 2022).

As fibras auxiliam também na prevenção ou manutenção do diabetes, estão presentes nos grãos integrais, que são classificados como carboidratos complexos, digeridos mais lentamente devido a sua estrutura química ser maior, e as frutas e hortaliças, principalmente folhas, raízes, sementes e bagaços que apresentam as fibras solúveis, responsáveis por auxiliar no controle da glicemia pós-prandial, devido a sua capacidade de reduzir a absorção de glicose e dessa forma contribuir para a normalização da glicemia (Bertonhi, Dias, 2018).

Hábitos Alimentares e Alimentação

O fato da grande maioria preparar as próprias refeições pode ser justificado pelo vegetarianismo ter como base da alimentação o consumo de cereais, leguminosas, grãos, frutas e vegetais, podendo ou não conforme adesão do estilo da dieta, consumir ovos, leite e derivados, sendo caracterizada como uma alimentação simples e natural, optando por alimentos orgânicos e evitando o consumo de alimentos industrializados (Guimarães, 2020).

Alguns estudos citados por Sena, (2021) menciona que a utilização de panelas de ferro fundido para cozinhar os alimentos pode ser eficaz na redução da incidência de anemia causada por deficiência de ferro, podendo ser uma estratégia simples e econômica aliada a suplementação, para auxiliar na redução dos quadros de anemia ferropriva.

Planejamento das estratégias nutricionais

Em EAN são realizadas atividades de educação em saúde que são definidas como um conjunto de estratégias sistematizadas que busca conforme aponta Rosa, (2017) “impulsionar a cultura, a valorização, o direito à alimentação, reconhecendo a necessidade de respeitar, mas também auxiliar na modificação de crenças, valores, atitudes, representações, práticas e relações que existem em torno da alimentação [...]”, além de garantir que os indivíduos tenham autonomia para realizarem escolhas mais adequadas ao seu estado de saúde, principalmente a escolha de hábitos alimentares mais saudáveis.

Apesar da população estudada apresentar um bom consumo de leguminosas, frutas e estar preocupada efetivamente com a saúde realizando exames de rotinas e suplementação alguns participantes relataram algumas dificuldades e dúvidas em relação a dieta: “as vezes não saber contabilizar a quantidade de proteína dos alimentos”, “ainda não consegui estabilizar meu peso”, “ajuste proteico” e “necessidade de reposição de DHA e B12”.

A maior parte da amostra foi composta por mulheres, no entanto, pouquíssimos indivíduos da população estudada fazem suplementação de ferro, o qual tem recomendação aumentada para essa população conforme citado anteriormente, principalmente para o público feminino.

Outro aspecto que chamou a atenção foram dois relatos: um em relação ao uso de suplementos, no qual o indivíduo utilizava suplementos devido a “procrastinação com a saúde” e outro em relação ao consumo excessivo de carboidratos onde a participante relatou ter se tornado “masso-tariana” e ter desenvolvido diversas anemias. Franceschetto, (2019) destacaram que o consumo de carboidratos tende a ser maior entre vegetarianos quando comparados com os não vegetarianos.

Damázio, Castilhos, Cechinel, (2024) pontuaram a importância de adotar hábitos saudáveis dentro da dieta vegetariana, pois apesar dos benefícios da retirada de alimentos de origem animal da dieta, se a mesma tiver um alto consumo de alimentos refinados, industrializados, frituras, doces, massas em excesso, refrigerantes, bebidas alcoólicas associadas ao fumo e sedentarismo o indivíduo estará colocando sua própria saúde em risco, visto que a dieta inadequada e desequilibrada trará deficiências de nutrientes e possível surgimento de patologias.

Diante da importância de promover hábitos alimentares saudáveis e de informar a respeito dos hábitos alimentares a serem adotados pela dieta vegetariana referente a composição da dieta, fontes alimentares de nutrientes específicos e porções, foram elaboradas estratégias de educação alimentar e nutricional através de atividades interativas onde pudesse ocorrer participação ativa dos indivíduos e elaboração de um ebook de orientação com o objetivo de construir o conhecimento a respeito da alimentação vegetariana.

CONCLUSÃO

A maioria da população estudada demonstra preocupação com a saúde e qualidade de vida, apresentando um IMC dentro do adequado, realizando prática de atividade física e exames de rotinas.

Em relação a suplementação os indivíduos demonstraram estarem cientes e realizarem suplementação, principalmente de B12.

No entanto, a suplementação de ferro quase não foi relatada pelos indivíduos que participaram da pesquisa, levando a uma preocupação, principalmente em relação as mulheres, grupo esse que representou 84% da amostra e apresenta maior risco de

desenvolver anemia ferropriva quando comparados com os indivíduos não vegetarianos.

Apesar dos indivíduos demonstrarem um excelente conhecimento a respeito dos benefícios e riscos que a dieta vegetariana pode causar, muitos relataram que no início a alimentação foi totalmente inadequada, havendo um alto consumo de carboidratos e que atualmente mesmo após anos de adoção da dieta têm dúvidas a quantidade de porções, a suplementação de alguns nutrientes como EPA, DHA e B12, manutenção de peso, ajuste proteico e contabilização da quantidade de proteínas.

Desta forma, ficou evidente a necessidade de, mesmo após vários anos de adesão da dieta vegetariana, haver um acompanhamento nutricional para esses indivíduos, onde o profissional nutricionista deve buscar aprofundar seu conhecimento a respeito desse estilo de dieta e de vida.

Com o devido aprofundamento pode com maior facilidade identificar as necessidades de cada indivíduo e assim proporcionar um atendimento de qualidade e individualizado além de desenvolver estratégias de EAN para auxiliar e orientar esse grupo a planejar suas refeições de forma saudável e equilibrada atendendo a todas as necessidades nutricionais de cada indivíduo.

REFERÊNCIAS

1-Bertonhi, L.G.; Dias, J.C.R. Diabetes mellitus tipo 2: aspectos clínicos, tratamento e conduta dietoterápica. Revista Ciências Nutricionais Online. Vol. 2. Num. 2. 2018. p. 1-10.

2-Bockorni, B.R.S.; Gomes, A.F. A amostragem em snowball (bola de neve) em uma pesquisa qualitativa no campo da administração. Revista de Ciências Empresariais da UNIPAR. Vol. 22. Num. 1. 2021. p. 105-117.

3-Camaschella, C. Novos insights sobre deficiência de ferro e anemia por deficiência de ferro. Blood Reviews. Vol. 31. Num. 4. 2017. p. 225-233.

4-Carvalho, R.C.; Moreira, J.M. Níveis de Concordância com Regras Descritivas sobre Comportamentos Alimentares entre Veg(etari)anos. Psico-USF. Vol. 25. Num. 3. 2020. p. 533-545.

5-Cominetti, C.; Cozzolino, S.M.F. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição: Nas Diferentes Fases da Vida, na Saúde e na Doença. 2ª edição Manole. 2020. p. 1416.

6-Costa, A.P.M.; Brito, T.S. Dieta vegetariana: benefícios e riscos. TCC. Universidade Católica de Brasília - UCB. Brasília. 2018.

7-Cruz, P.; Suzuki, V.Y.; Jamil, L.C.; Leite, J.A. T.M.; Freitas, L.C.M.; Oliveira, C.R.; Ferreira, L.M. Nutrição e saúde dos cabelos: uma revisão. *Advances in Nutritional Sciences*. Vol. 1. Num. 1. 2020. p. 33-40.

8-Damázio, I.S.; Castilhos, C.; Cechinel, C. Análise do consumo alimentar e conhecimento de nutrição de onívoros e vegetarianos. *Revista Eletrônica Multidisciplinar de Investigação Científica*. Vol. 3. Num. 18. 2024.

9-Ferreira, P.G.; Miraglia, F. Os desafios de ser vegetariano na “terra do churrasco”. *Revista de ciências da saúde e sociais aplicadas do oeste baiano*. Vol. 2. Num 1. 2017. p. 86-99.

10-Fontes, C.L.N. Escolha de um regime alimentar vegetariano - Motivações e suas implicações na saúde e no ambiente. Dissertação de Mestrado. Universidade do Porto. Porto. 2018.

11-Franceschetto, B.F. Avaliação da composição corporal ingestão de macronutrientes e nível de atividade física de adultos ovolactovegetarianos e não vegetarianos. TCC. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2019.

12-Freitas, A.L.C.; Freitas, L.A.A. A construção do conhecimento a partir da realidade do educando. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*. Vol. 22. Num. 1. 2018. p. 365-380.

13-Giaretta, G.G.; y Trevisani, J.P.; Berndsen, L.P.; Pinto, I.H.; Viteritte, P. Avaliação dos benefícios e riscos da dieta vegetariana: atualização sobre o tema versus senso comum em tempos de pós verdades. *Prevenção e Promoção de Saúde*. Vol. 7. Vol. 1. 2019. p. 61-71. 2019.

14-Guimarães, J. A. Análise da mudança alimentar entre vegetarianos e veganos. TCC. Centro Universitário de Brasília. Brasília. 2020.

Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/14452>

15-Iervese, C.P.; Albuquerque, G.S.; Legal, A, N.C.; Almeida, L.M.R. Efeitos da dieta vegetariana e plant-based na dislipidemia, diabetes mellitus e risco cardiovascular em adultos. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol. 16. Num. 103. 2022. p. 646-660.

16-International Vegetarian Union. Definitions. 29 de março de 2013. Dresden. 2013. Disponível em: <https://ivu.org/definitions.html>

17-Joshi, S.; Ettinger, L.; Liebman, S.E. Dietas baseadas em vegetais e hipertensão. *American Journal of Lifestyle Medicine*. Vol. 14. Num. 4. 2019. p. 397-405.

18-Krey, I.P.; Albuquerque, D.P.; Bernardo, D.R.D.; Costa, M.M.; Silva, B.G.; Viebig, R.F. Atualidades sobre dieta vegetariana. *Nutrição Brasil*. Vol. 16. Num. 6. 2017. p. 406-413.

19-Lima, P.H.S.; Teotônio, Érika P.S.S.; Marques, L.A.G.F.; Silva, L.A.S.; Dutra, G.L.C.; Silva, S.A.; Gomes, V.T.; Silva, C.G.; Martins, T.L.; Gabriel, M.R.R. Isoflavonas da soja e seus efeitos benéficos voltados ao climatério. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*. Vol. 5. Num. 2023. p. 2468-2497.

20-Leão, E.; Fonseca, A.; Rodrigues, B.; Silva, D. A qualidade de vida da população vegetariana no domínio da saúde física: riscos e benefícios nutricionais. TCC. ÂNIMA Educação. Divinópolis. 2021.

21-Melina, V.; Craig, W.; Levin S. Posição da academia de nutrição e dietética: dietas vegetarianas. *Journal of the Academy of Nutrition Dietetics*. Vol. 116. Num. 12. 2016. p. 1970-1980.

22-Nizard, C. Vegetarianismo e ioga. As representações da construção do solo. *SociologieS*. 2020. p. 1-19. Disponível em: <https://journals.openedition.org/sociologies/12618>

23-Noronha, B.T.; DE Oliveira, C.; Brauna, C.; Menon, P.D.; Andrade, R.M.; Silva, T.; Cavagnari, M.A.V. Avaliação qualitativa de nutrientes na alimentação vegetariana. *Uningá Review*. Vol. 29. Num. 1. 2017. p. 222-226.

24-Pantoja, P.D.; Chiesa, G.R. Yoga: um método-chave para o cuidado de si e do outro. *PHYSIS - Revista de Saúde Coletiva*. Vol. 32. Num 3. 2022. p. 1-18.

25-Percy, L.; Mansour, D.; Fraser, I. Deficiência de ferro e anemia ferropriva em mulheres. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*. Vol 40. 2017. p. 55-67.

26-Rosa, R. M. C. Aconselhamento dietético: intervenção de educação alimentar e nutricional em unidade de nutrição clínica. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul. Dourados. 2017.

27-Sena, I.V.A. Painéis de ferro para o tratamento da anemia por deficiência de ferro: Há evidências suficientes? Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Ceará. Sobral. 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/58020>

28-Silva, S.C.G.; Pinho, J.P.; Borges, C.; Santos, C.T.; Santos, A.; Graça, P. Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável. Lisboa. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. 2015. Disponível em: <https://nutrimento.pt/manuais-pnpas/linhas-de-orientacao-para-uma-alimentacao-vegetariana-saudavel/>

29-Slywitch, E. Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. São Paulo. Sociedade Brasileira Vegetariana. 2012. Disponível em: <https://materiais.svb.org.br/guia-alimentar-dietas-vegetarianas>

30-Sociedade Brasileira de Motilidade Digestiva Neurogastroenterologia. Gases intestinais. São Paulo. 2024. Disponível em: <https://www.sbmdn.org.br/doencas-relacionadas/gases-intestinais/>

31-Sousa, A.L.V.; Trindade, M.E.D.; Cruz, L.M.; Gomes, S.B.O.; Lima, B.S.S. Vegetarianismo e os benefícios para a saúde, uma revisão. *Brazilian Journal of Health Review*. Vol. 7. Num. 4. 2024. p. 1-18.

32-Sousa, M.W.R.; Lobato, R.V.O.; Bezerra, K.C.B.; Landim, L.A.S.R. Vegetarianos e deficiência de micronutrientes: uma revisão da literatura. *Research, Society and Development*. Vol. 9. Num. 10. 2020. p. 1-14.

33-Souza, E.C.G.; Duarte, M.S.L.; Conceição, L.L. Alimentação Vegetariana: Atualidades na Abordagem Nutricional. Rio de Janeiro. Rubio. 2016. 236 p.

34-Streck, E.L.; Martins, J.T.; Carvalho-Silva, M. Efeitos da deficiência de vitamina B12 no cérebro. *Inova Saúde*. Vol. 6. Num. 1. 2017. p. 192-206.

35-Vieira, S.E.; Ordoñez, A.M.; Higashi, P.; Souza, I.F. A percepção que vegetarianos possuem sobre a sua dieta, saúde e qualidade de vida. *Biblioteca Digital de TCC. UniAmérica*. 2020. p. 1-18.

36-Vasconcelos, B.K.B.; Farias, M.S.; Silva, D.M.C.; Freitas, F.M.N.O. A importância do profissional de nutrição na orientação de praticantes vegetarianos. *Research, Society and Development*. Vol. 10. Num. 13. 2021. p. 1-11.

37-Vinuto, J.A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. *Temáticas*. Vol. 22. Num. 44. 2014. p. 203-220.

Recebido para publicação em 17/06/2025
Aceito em 25/06/2025