de origem animal), lactovegetarianos (exclusão de carnes, peixes, aves e ovos), ovovegetarianos (exclusão de carnes e laticínios) e ovolactovegetarianos (exclusão de carnes, peixes e aves)[6, 7].

Dietas vegetarianas são cercadas por mitos e consideradas de alto custo pela população em geral. É também notório o receio de que essas práticas alimentares sejam consideradas inseguras, incompletas nutricionalmente e que possam causar algumas doenças. Há a importância de desmistificar alguns tabus alimentares em relação ao vegetarianismo como: a proteína da carne é insubstituível; todo vegetariano tem anemia; todo vegetariano necessita de suplementação de micronutrientes como vitamina B12, ômega-3, zinco, ferro e cálcio[7].

É notório o crescimento da adoção de alimentação vegetariana no Brasil, este tipo de dieta era seguido, conforme IBOPE3 por 8% da população brasileira, cerca de 15,2 milhões de brasileiros; pesquisa recente mostra aumento significativo para 14% da população brasileira que atualmente se denomina vegetariana, o que corresponde à quase 30 milhões de brasileiros[8].

De acordo com Ferreira, Burini e Maia[9], em dietas vegetarianas existe elevado consumo de carboidratos, fibras, magnésio, potássio, folato e antioxidantes, mas podem existir deficiências de aminoácidos e ácidos graxos essenciais. Atualmente associa-se a prática da adoção de dietas vegetarianas com doenças nutricionais por carência de macronutrientes como a proteína e micronutrientes como a vitamina B12, pois o vegetarianismo tem uma ampla variedade de práticas alimentares, as quais implicam em diferentes danos ou benefícios à saúde humana.

Alimentos de origem vegetal fornecem proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, minerais e fitoquímicos que suprem as necessidades da vida humana, porém a quantidade de cada nutriente nos vegetais é bem diferente do teor encontrado nos alimentos de origem animal, mas o equilíbrio alimentar obtido somente pelos vegetais pode trazer diversos benefícios à saúde humana; além disso, comprovadamente a qualidade das proteínas de origem vegetal tem valor biológico considerado baixo, visto que são incompletas se comparadas às proteínas de origem animal, quanto à composição de aminoácidos, mas, apesar de necessárias

novas investigações, a dieta composta só por fontes proteicas vegetais, mostra-se capaz de atender as necessidades nutricionais de adultos e crianças saudáveis[10].

A maioria dos indivíduos se tornam vegetarianos por questões éticas que devem ser respeitadas pelo profissional que dará o suporte nutricional uma vez que as necessidades nutricionais destes pacientes são atendidas pelo reino vegetal[11]. No âmbito das ciências sociais e da filosofia, o vegetarianismo aparece como uma prática cultural que abarca a complexidade das necessidades e escolhas humanas, como por exemplo a relação cultura-natureza. Essa tendência alimentar tende a ganhar cada vez mais adeptos, bem como a atenção dos especialistas que devem considerar essa perspectiva cultural do vegetarianismo, ampliando os parâmetros reducionistas de adequação nutricional vigentes na ciência da nutrição[6].

Com o planejamento adequado, as dietas vegetarianas são seguras e saudáveis em qualquer etapa da vida, inclusive na infância e gestação, tendo como vantagem trazer resultados benéficos no tratamento e na prevenção de doenças crônico-degenerativas não transmissíveis; o profissional nutricionista tem papel fundamental na construção de uma dieta balanceada e saudável, garantindo que não falte nenhum nutriente, orientando sobre benefícios e combinações adequadas dos alimentos de origem vegetal. É importante salientar que dependendo do tipo de vegetarianismo e o consumo alimentar diário dos pacientes é necessária a interpretação de exames laboratoriais para detectar a ausência, insuficiência ou até mesmo o excesso de micronutrientes que devem ser suplementados e/ou acompanhados em longo prazo[5].

Este trabalho tem como finalidade esclarecer sobre os diversos tipos de vegetarianismo e as carências nutricionais que este tipo de dieta necessita para a manutenção de organismo saudável. Tem como objetivo demonstrar os benefícios e as carências nutricionais acometidas quando a dietoterapia não é balanceada e a importância do acompanhamento de profissionais nutricionistas capacitados para o atendimento a este público específico.

É importante destacar que a pesquisa visa orientar em especial os profissionais da área de nutrição para tratamento adequado aos pacientes que seguem dietas vegetarianas, para que os mesmos possam indicar combinações alimentares que supram a necessidade de nutrientes, mantendo a saúde e prevenindo doenças.

Material e mØtodo

O presente estudo encaminhou-se na vertente da abordagem quantitativa. Foi elaborado e utilizado como instrumento de coleta de dados um questionário com perguntas fechadas pré-elaboradas e construídas de forma ordenada para entrevista a respeito dos hábitos alimentares vegetarianos e atendimentos dos nutricionistas a este público específico; o questionário foi transcrito para o formato de formulário online do Google forms e publicado em grupos de vegetarianos em rede social.

A partir dos resultados foi calculada a porcentagem da população vegetariana que se encontra insatisfeita com o atendimento nutricional, as patologias que possuem, bem como as variáveis que levam a adoção da dieta pelos entrevistados e a prática de atividades físicas. Os tratamentos dos dados foram através do programa EXCEL, os resultados foram expressos em gráficos. Foram descritos ainda, os benefícios e sugestões para tratamento nutricional de pacientes vegetarianos com a finalidade de orientar os profissionais de nutrição a fornecer um atendimento adequado e de qualidade voltado para este público específico. Vale ressaltar que todos os participantes concordaram com o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) permitindo a participação na pesquisa e divulgação de dados.

Resultados e discussªo

Foram entrevistadas 203 pessoas, dentre os participantes da pesquisa verifica-se a predominância maior do gênero feminino 91% se comparada ao gênero masculino 09%.

A figura 1 ilustra o acometimento de patologias dentre os entrevistados demonstrando que a maioria 94% não possui patologias sendo que as patologias mais frequentes são hipertensão 02%, hipercolesterolemia 02% e diabetes mellitus 02%.

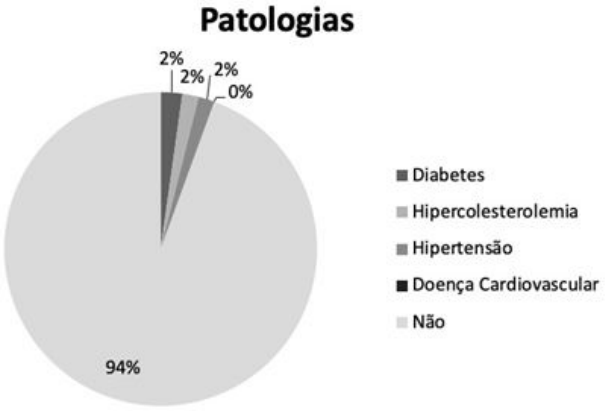

Figura 1. Caracterização dos entrevistados segundo patologias acometidas.

De acordo com Baena[12], nas dietas vegetarianas é desfavorecido o consumo excessivo de energia e substâncias que podem ser associadas ao desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis, bem como são disponibilizados inúmeros fitoquímicos e fibras benéficos à saúde, conforme evidências científicas das últimas décadas, sugere-se que as dietas baseadas em vegetais são mais indicadas para reduzir o risco de doenças crônicas, prevenir doenças carênciais e promover boa saúde, destacando-se que pacientes vegetarianos apresentam menor risco no desenvolvimento de sobrepeso, obesidade, hipertensão, neoplasias, doenças cardiovasculares, diabetes dentre outras patologias que podem acarretar comprometimento da qualidade de vida e de longevidade.

Segundo Sabaté[13], conforme os avanços das pesquisas em nutrição estão mudando a compreensão dos estudiosos em relação à contribuição das dietas vegetarianas para a saúde e para o desenvolvimento ou agravamento de patologias também tem se alterado.

As dietas vegetarianas demonstram proporcionar melhorias nas condições de saúde da população, não produzindo deficiências nutricionais importantes, prevenindo as doenças crônicas, através de maior controle dos fatores de risco para tais patologias[14, 15].

A figura 2 verifica que a prática de exercícios físicos predominante é de intensidade leve com 39%, seguida de não prática de atividades físicas 31%, prática de atividades físicas moderadas 22% e prática de atividades físicas intensas com 08%.

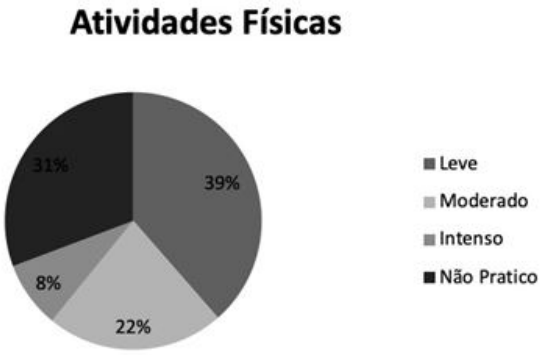

Figura 2. Caracterização dos entrevistados segundo prática de atividades físicas.

É realidade consoante mostram pesquisas científicas, que dietas vegetarianas variadas e balanceadas são compatíveis com desempenho atlético, tendo a capacidade aeróbica não afetada pela adoção da dieta, desde que a mesma seja bem planejada e atenda as necessidades nutricionais do atleta[9].

A adequada e variada ingestão protéica de origem vegetal demonstra alcançar necessidades de aminoácidos essenciais e nitrogênio total, como os estoques musculares de creatina em pacientes vegetarianos se mostram menores, a suplementação deste componente melhora consideravelmente o desempenho esportivo[7].

Determinados estudos recentes demonstram que uma dieta com alimentos de origem vegetal combinada com o consumo de baixo teor de gorduras saturadas está associada a um baixo risco de mortalidade cardiovascular[16, 17].

A figura 3 ilustra que 64% dos entrevistados já passou por atendimento nutricional com profissional nutricionista e 36% ainda não passaram por atendimento com nutricionista.

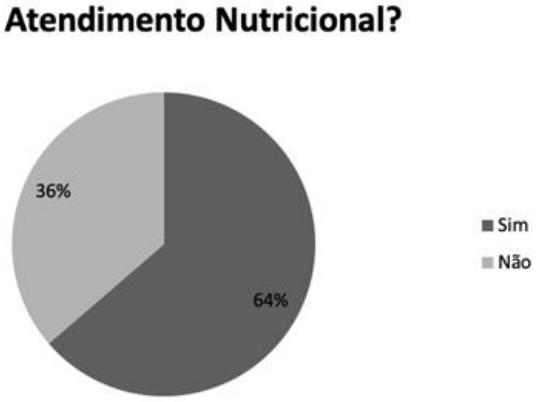

Figura 3. Caracterização dos entrevistados segundo a atendimento nutricional.

Segundo Romanelli[18], o ato de comer e escolher

a dieta a ser seguida transcende a busca por nutrientes pois, a alimentação além de ser necessária para a manutenção da vida e de organismo saudável, também é fundamentalmente um ato social que dita o que se deve comer, quanto, quando e de quais formas, sendo frequentemente assunto de debate bastante frequente na mídia atual.
A figura 4 ilustra que a predominância da dieta seguida pelos entrevistados é a dieta vegetariana estrita 47%, seguida pela dieta ovolactovegetariana com 45% e as dietas lactovegetariana e ovovegetariana com 4% de adoção cada uma.

Figura 4. Caracterização dos entrevistados segundo tipo de dieta vegetariana adotada

De acordo com Schuck e Ribeiro[19], cabe ressaltar que uma das soluções mais promissoras para garantia de segurança alimentar e preservação do meio ambiente para gerações futuras vem da eliminação do consumo de animais na dieta.
É importante que se considere que a exclusão total ou parcial do consumo de carnes, laticínios e ovos pode não fornecer adequada nutrição pois o alcance de uma nutrição adequada provém de alimentação saudável e balanceada, e alguns vegetarianos podem não se alimentar de maneira correta[7].
A justificativa para terminologia distinta dos diversos tipos de vegetarianismo se baseia pelo ítens de origem animal excluídos da dieta, todavia quanto maior a exclusão dos alimentos de origem animal da dieta, maior o risco de deficiências nutricionais de micronutrientes como o zinco, vitamina B12, cálcio, vitamina D e os ácidos graxos[20].
A figura 5 ilustra que 45% dos entrevistados atendidos por nutricionista classifica o atendimento nutricional como regular, 28% classificam o atendimento como bom, 16% classificam como ruim, 08% classificam como ótimo e 03% dos entrevistados classificam como péssimo o atendimento nutricional.

Figura 5. Caracterização dos entrevistados segundo classificação de atendimento nutricional.

O Conselho Regional de Nutricionistas CRN3, levando em consideração conhecimentos científicos referentes as dietas vegetarianas esclarecem e orientam que é possível adequação nutricional e equilíbrio em todos os tipos de dietas vegetarianas, desde que bem planejadas, levando em conta a inclusão de alimentos frescos, variados, coloridos, minimamente processados e de preferência não refinados[7].
A figura 6 ilustra que 89% dos entrevistados consideram que os profissionais de nutrição não estão aptos para atendimento voltado ao público vegetariano, seguido por 11% dos entrevistados que consideram que os nutricionistas estão sim aptos para atendimento adequado ao público vegetariano.

Figura 6. Caracterização dos entrevistados segundo classificação de atendimento nutricional.

É ressaltado pelo CRN que é fundamental avaliar se há necessidade de suplementação preventiva nas dietas vegetarianas; segundo colegiado 2014/2017 é papel do nutricionista: orientar o planejamento alimentar dos indivíduos, respeitando suas características e decisões pessoais objetivando a promoção à saúde, bem como o profissional ter conhecimento pleno e quando necessário pesquisar sobre a dieta[7, 21]. Neste contexto, o crescente número de vegetarianos atribui aos

profissionais da Saúde, sobretudo nutricionistas, a responsabilidade de conhecer os princípios da dieta vegetariana na expectativa de que, com base em evidências científicas, eles possam direcionar adequadamente sua conduta com respeito a essa dieta, bem como adequar esse padrão alimentar às necessidades nutricionais do indivíduo[22].

Considera ıes Finais

Face ao exposto, pôde-se perceber que o público vegetariano entrevistado atendido por profissionais nutricionistas classificaram o atendimento como regular na maioria dos casos e também que os profissionais não se encontraram aptos para fazê-lo com destreza.

Com o crescente aumento de indivíduos adeptos de uma alimentação vegetariana é fundamental o conhecimento das recomendações nutricionais para auxiliar os profissionais nutricionistas para correta prescrição dietética e acompanhamento adequado.

Um plano alimentar adequado atende as recomendações nutricionais promovendo uma boa saúde em todas as etapas da vida e, segundo os entrevistados deste estudo os profissionais nutricionistas atuantes no mercado de trabalho necessitam de conhecimento sobre as dietas vegetarianas para orientarem de maneira correta e com segurança seus pacientes, é notável a carência de pesquisas e estudos que abordem o tema.

Portanto, cabe ao profissional nutricionista constante aperfeiçoamento através de pesquisas e materiais específicos, visando atendimento voltado ao público alvo, respeitando escolhas e sugerindo cardápios e adequação nutricional conforme necessário, buscando a prevenção de doenças e minimização aos agravos de patologias pré-existentes, trabalhando educação alimentar voltada para este tipo de população.

ReferŒncias

1 ANVISA, Guia Ilustrado. Cartilha sobre boas práticas para serviços 1. Silva SM, Chemin S, Mura JDP. Tratado de alimentação, nutrição & dietoterapia. 2. ed. São Paulo: Roca, 2010. 1256 p.

2. Siqueira EMA, Mendes JFR, Arruda SF. Biodisponibilidade de minerais em refeições vegetarianas e onívoras servidas em restaurante universitário. Rev Nutr. 2007;20(3):229- 37.

3. IBOPE. Dia Mundial do Vegetarianismo: 8% da população brasileira afirma ser adepta do estilo, 2012. Disponível em: http://www.ibope.com.br/pt-br/noticias/Paginas/Dia-Mundial-do-Vegetarianismo-8-da-populacao-brasileira-afirma-ser-adepta-ao-estilo.aspx Acesso em: 06 de Outubro de 2019.

4. Abonizio, J. CONFLITOS À MESA: Vegetarianos, consumo e identidade. Revista Brasileira de Ciências Sociais, [s.l.], v. 31, n. 90, p.115-136, 2016. ANPOCS. http://dx.doi.org/10.17666/3190115-136/2016.

5. Slywitch, E. Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas Para Adultos. Santa Catarina: Departamento de Medicina e Nutrição Sociedade Vegetariana Brasileira, 2012.

6. Azevedo E. Vegetariarismo. Revista Demetra, Rio de Janeiro, Demetra, 8(Supl.1); p. 275-288. 2013.

7. Souza EC, Duarte MS, Conceição L. Alimentação Vegetariana: Atualidades na abordagem nutricional. 1.ed., Rio de Janeiro: Rubio,2016.218p.

8. IBOPE. Pesquisa do IBOPE aponta crescimento histórico no número de vegetarianos no Brasil, 2018. Disponível em: https://www.svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-aponta-crescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil Acesso em: 19 de Agosto de 2019.

9. Ferreira LG, Burini RC, Maia AF. Dietas vegetarianas e desempenho esportivo. Revista de Nutrição, Campinas, v. 4, n. 19, p.469-477, ago. 2006.

10. Fraser GE. Vegetarian diets: what do we know of their effects on common chronic diseases? Am J Clin Nutr. 2009;89(5):1607S–12S.

11.Naconecy C. Ética e Vegetarianismo. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2015. 51 p. REVISTA DE NUTRIÇÃO. Campinas.v.19, n.4, Julho/Agosto. 2006. ISSN 1678-9865

12. Baena RC. Dieta vegetariana: riscos e benefícios. 2015. 2 v. Tese (Doutorado) - Curso de Medicina, Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2015. Cap. 20.

13. Sabaté J. The contribution of vegetarian diets to health and disease: a paradigm shift? Am J Clin Nutr 2003; 78(3 Suppl):502S-7S. 10. Molina MCB.

14. Teixeira RCA, Molina MdC, Flor DS, Zandonade E, Mill, J. G. Estado nutricional e estilo de vida em vegetarianos e onívoros – Grande Vitória – ES. Revista Brasileira de Epidemiologia, Vitória, v. 1, n. 9, p.131-143, set. 2006.

15. Key TJ, Appleby PN, Rosell MS. Health effects of vegetarian and vegan diets. Proc Nutr Soc. 2006;65(1):35-41.

16. Hu FB, Rimm EB, Stampfer MJ, Ascherio A, Spiegelman D, Willett WC. Prospective study of major dietary patterns and risk of coronary heart disease in men. Am J Clin Nutr. 2000;72: 912–21.

17. Kromhout D. Epidemiology of cardiovascular diseases in Europe. Public Health Nutr 2001; 4 (2B): 441-57.

18. Romanelli G. O significado da alimentação na família: uma visão antropológica. 2006. 7 f. Tese (Doutorado) - Curso de Medicina, Departamento de Psicologia e Educação, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto – Usp, Ribeirão Preto, 2006. Cap. 3.

19. Schuck C, Ribeiro R. Comendo o planeta: Impactos ambientais de criação e consumo de animais. 3. ed. São Paulo: Svb, 2015. 64 p.

20. Hunt JR. Bioavailability of iron, zinc, and other trace minerals from vegetarian diets. Am J Clin Nutr. 2003;78(3 Suppl):633S-9S.

21 Conselho Regional de Nutrição. 3o. Região. Vegetarianismo. [citado 2012 dez 14]. Disponível em: http://www.crn3.org.br/legislacao/doc_pareceres/parecer_vegetarianismo_final.pdf

22 Couceiro P, Slywitch E, Lenz, F. Padrão alimentar da dieta vegetariana. Eating pattern of vegetarian diet. Einstein. 2008; 6(3):365-73.