



Evento	Salão UFRGS 2018: XIV SALÃO DE ENSINO DA UFRGS
Ano	2018
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	Vegetarianismo: saúde e filosofia de vida
Autores	BRUNA KÖHLER DIVAIR DONEDA ANDRESSA YAVORIVSKI
Orientador	DIVAIR DONEDA

RESUMO: Os atos relacionados à escolha da dieta e ao comer extrapolam a busca por nutrientes uma vez que se inserem no contexto sociocultural das pessoas, assumindo significados relacionados à identificação e diferenciação social. Desse modo, a opção pelo vegetarianismo não é apenas uma escolha em relação à dieta alimentar, mas um modo de se colocar socialmente. Os dados de prevalência de vegetarianos são díspares, provavelmente em decorrência da variação de definições a respeito do que é considerado vegetarianismo. O interesse pelas dietas vegetarianas está crescendo no mundo, já que vêm sendo produzidos materiais científicos enfatizando que a dieta vegetariana pode proporcionar benefícios para a saúde e ajudar a prevenir certas doenças (Agnoli, 2017). Nesse contexto, o objetivo do trabalho é elaborar um livro digital (e-book) sobre vegetarianismo para disponibilizar de forma gratuita informações confiáveis e que sejam acessíveis por meio de diferentes tecnologias (celulares, leitores de livros digitais, tablets, computadores) à população em geral e mais especificamente aos vegetarianos e estudantes do curso técnico de Nutrição e Dietética e de graduação em Nutrição, os quais poderão se beneficiar do recurso educacional digital sem custos adicionais. A elaboração do livro está sendo desenvolvida em etapas, cada uma delas correspondendo a um capítulo do livro digital, com revisão da literatura e redação dos capítulos. O levantamento bibliográfico incluiu diretrizes, posicionamentos, artigos científicos e livros acadêmicos. O vegetarianismo está sendo abordado tanto em temas relacionadas à saúde e nutrição, como de uma perspectiva filosófica. As estratégias de busca nas bases de dados mostraram que existe pouca produção científica sobre vegetarianismo no Brasil, por isso, a maior parte dos dados incorporados nos capítulos sobre saúde e nutrientes são oriundos de pesquisas internacionais. No capítulo que trata da definição do vegetarianismo e aspectos históricos observou-se que a maioria dos vegetarianos ocidentais é oriunda de famílias não vegetarianas e faz essa opção motivada, principalmente, pela evitação do abate, cuidado com a própria saúde e preocupação social e ambiental (Beardsworth, Keil, 1992). Embora genericamente se designa por vegetarianismo o regime alimentar que abole produtos cárneos da dieta, as práticas vegetarianas são diversas (Sociedade Vegetariana Brasileira, 2017). Nesse sentido, pode-se dizer que existe um *continuum* entre os tipos de vegetarianismo, indo do menor ao maior rigor: desde os que evitam apenas a carne até os veganos que não consomem nada de origem animal. Alguns estudos indicam que a prevalência de vegetarianos oscila de 0,2 a 4% no mundo (Alimentação vegetariana: atualidades na abordagem nutricional, 2016). No Brasil, dados disponibilizados no site do Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística - IBOPE (2018) mostram que 14% dos brasileiros das capitais pesquisadas se denominaram vegetarianos. Em 2012, a mesma pesquisa registrou que 8% da população de declarava vegetariana, representando um aumento de 75% em seis anos. Independentemente do tipo de vegetarianismo a que essas pessoas possam pertencer, o dado indica que existe no Brasil uma população vegetariana de aproximadamente 30 milhões. No capítulo que trata de vegetarianismo e saúde, as diretrizes da *American Dietetic Association* (ADA, 2009) afirmam que dietas vegetarianas, incluindo dietas veganas, são saudáveis e nutricionalmente adequadas. Além disso, se bem planejadas são apropriadas em todas as fases do ciclo da vida, incluindo gestação, lactação, infância, adolescência e para atletas. As dietas vegetarianas podem providenciar benefícios na prevenção e no tratamento de certas doenças (Pilis et al., 2014), sendo associada com menores riscos de morte por doença isquêmica cardíaca. Também são frequentemente relacionadas a várias vantagens à saúde, incluindo menores níveis de colesterol LDL (lipoproteína de baixa densidade) e colesterol total no sangue, menor risco de doenças cardiovasculares, menor pressão sanguínea, menores taxas de hipertensão e diabetes tipo II comparado aos não-vegetarianos. No capítulo sobre dieta vegetariana e carências nutricionais, os estudos apontaram que as possibilidades de alguma carência nutricional estão relacionadas ao tipo de dieta: quanto mais restrita, maior a possibilidade de alguma carência nutricional (*Academy of Nutrition and Dietetics*, 2016). Contudo, independentemente do tipo de dieta, todas elas podem atender as recomendações atuais para todos os nutrientes-chave, incluindo proteína, ômega-3, ferro, zinco, cálcio, e vitaminas D e B-12, desde que adequadamente planejadas. Em alguns casos, suplementos ou alimentos fortificados podem fornecer quantidades úteis de nutrientes importantes (ADA, 2009). A busca de dados para a elaboração do e-book indicou ampliação da adesão ao vegetarianismo no Brasil e no mundo, porém escassa produção científica sobre tema, no Brasil. A revisão teórica mostrou que a dieta vegetariana: a) está associada a menores riscos para algumas doenças; e, b) é adequada a todas as fases do ciclo da vida, atendendo as recomendações atuais para todos os nutrientes, quando adequadamente planejada. (Apoio: SEAD/UFRGS). Palavras-chave: recurso educacional digital, vegetarianismo, dieta vegetariana.