

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
PRÓ-REITORIA ACADÊMICA
CURSO DE MEDICINA

ANNA VICTÓRIA AUAD LEAL BARBOSA LIMA
CRISTIANE FREITAS COUTO
GIOVANA CAVALCANTE DE SOUZA

**AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NA FORMAÇÃO MÉDICA SOBRE DIETA
ALIMENTAR VEGETARIANA**

VOLTA REDONDA
2022

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
PRÓ-REITORIA ACADÊMICA
CURSO DE MEDICINA

**AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO NA FORMAÇÃO MÉDICA SOBRE DIETA
ALIMENTAR VEGETARIANA**

Trabalho de conclusão de módulo
apresentado ao Curso de Medicina do
UniFOA como requisito parcial para a
conclusão do módulo 8.

Aluna:

Anna Victória Auad Leal Barbosa Lima

Aluna:

Cristiane Freitas Couto

Aluna:

Giovana Cavalcante de Souza

Orientador:

Prof. Me. Ricardo Barbosa

VOLTA REDONDA

2022

Dedicamos este trabalho, primeiramente, aos profissionais de saúde atuaram na linha de frente contra o COVID-19. Ao nosso orientador Ricardo Barbosa Pinheiro, que contribuiu para a realização deste artigo. Além disso, aos nossos familiares, que sempre nos apoiaram e a todas as pessoas adeptas ao vegetarianismo.

Agradecemos ao orientador Ricardo Barbosa Pinheiro pelo encorajamento na realização do projeto e auxílio pedagógico para efetivação deste artigo. Agradecemos também ao apoio das nossas famílias.

“Haverá um tempo em que os seres humanos se contentarão com uma alimentação vegetariana e julgarão a matança de um animal inocente da mesma forma como hoje se julga o assassino de um homem.”

Leonardo da Vinci

RESUMO

Atualmente, há um aumento da prevalência de pessoas aderindo ao vegetarianismo, com isso, alguns pais adeptos a essa dieta sentem a necessidade de introduzi-la no cotidiano de seus filhos por razões de saúde ou ideológicas. Dessa forma, o presente estudo tem o objetivo de realizar a análise comparativa do conhecimento dos alunos do curso de medicina do UniFOA sobre as vantagens e desvantagens da introdução alimentar vegetariana de lactantes e crianças. Para isso, foi realizada uma pesquisa de campo de abordagem quantitativa e exploratória. Um questionário foi elaborado e respondido por 90 alunos. A amostra foi composta por acadêmicos que frequentavam os módulos iniciais (1 e 2), módulos intermediários (6 e 7) e os módulos finais (11 e 12) do curso de medicina do UniFOA. Por fim, foi possível concluir que a alimentação vegetariana ainda é pouco debatida no curso de medicina do UniFOA, desde graduação até a pós-graduação, demonstrando que 93,3% dos alunos entrevistados adquiriram o conhecimento sobre dietas vegetarianas e veganas por outros meios e não pelo conteúdo abordado em sala de aula.

Palavras-chave: Dieta vegetariana. Amamentação. Vitamina B12.

ABSTRACT

Currently, there is an increase in the prevalence of people adhering to vegetarianism, with this, some parents who adhere to this diet feel the need to introduce it into their children's daily lives for health or ideological reasons. Thus, the present study aims to carry out a comparative analysis of the knowledge of UniFOA medical students about the advantages and disadvantages of introducing vegetarian food to breastfeeding mother and children. For this, field research with a quantitative and exploratory approach was carried out. A questionnaire was prepared and answered by 90 students. The sample consisted of students who attended the initial modules (1 and 2), intermediate modules (6 and 7) and the final modules (11 and 12) of the UniFOA medical course. Finally, it was possible to conclude that vegetarian food is still little discussed in the UniFOA medical course, from undergraduate to graduate studies, demonstrating that 93.3% of the students interviewed acquired knowledge about vegetarian and vegan diets through other means and not by the content covered in the classroom.

Keywords: Vegetarian diet. Breast-feeding. B12 Vitamin.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Identificação.....	18
Tabela 2: Respostas das perguntas 4 e 5 do questionário.....	19
Tabela 3: Respostas das perguntas 8, 9 do questionário.....	20
Tabela 4: Respostas das perguntas 6 ,16, 17 do questionário.....	20

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Respostas das perguntas 10, 14 e 15 do questionário	22
Figura 2: Respostas das perguntas 11 e 13 do questionário	23

LISTA DE SIGLAS E ABREVIACÕES

APLV Alergia a proteína do leite de vaca

MS Ministério da Saúde

OMS Organização Mundial da Saúde

SVB Sociedade Vegetariana Brasileira

TBL Team Based Learning

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 METODOLOGIA	17
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS	26
ANEXO A	29

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, com o crescimento da popularidade das dietas não usuais como a vegetariana, muitas pessoas vêm adotando a alimentação sem carne, não só os adultos, mas também adolescentes, crianças e bebês. De acordo com uma pesquisa realizada pelo Ibope, a prevalência de vegetarianos na população brasileira é de 14%, o que corresponde a 30 milhões de pessoas (IBOPE, 2018). Essa mudança de hábito justifica-se por questões ideológicas, religiosas, filosóficas e econômicas (MARTINS, 2019).

Dentre as dietas não usuais, podemos citar, a dieta do Mediterrâneo, *slow food*, *low carb*, macrobiótica, vegetariana, vegana e crua. A dieta do mediterrâneo advém da população da região mediterrânea, baseada em uma dieta rica em gordura, apesar disso, possui um menor índice de doenças cardiovasculares (URQUIAGA *et al.*, 2017). Já o *slow food* é a oposição do fast food, é um movimento em que se cria a aproximação do indivíduo com o alimento produzido de preferência pela agricultura familiar (MINUZI, 2019). Em seguida temos a dieta *low carb* que se fundamenta na diminuição dos carboidratos para até 40% ao dia, priorizando a ingestão de alimentos com baixo índice glicêmico (CORDEIRO, 2017, p. 715). Há também a dieta macrobiótica que se embasa no yin yang, consiste na harmonia com a natureza para promover a saúde, a longevidade e uma alimentação equilibrada (FEBBI, 2020). Por fim, o vegetarianismo, que é a alimentação que exclui o consumo de carne, porém algumas pessoas vão além disso e deixam de consumir outros alimentos de origem animal, como laticínios. Desse modo, existem diferentes tipos de dietas vegetarianas, os principais tipos são (BANDEIRA, 2019, p.09):

- **Ovolactovegetariano:** não se alimenta de carne, no entanto consome ovos, leites e laticínios na sua alimentação;
- **Lactovegetariano:** não se alimenta de carne e nem ovos, mas utilizam leite e laticínios na sua alimentação;
- **Ovovegetariano:** não se alimenta de carne, leite e laticínios. Utilizam ovos na sua alimentação;
- **Vegetariano estrito:** não ingere nenhum produto de origem animal (mel, ovos, laticínios etc.) em sua alimentação;
- **Vegano:** além do indivíduo adotar a alimentação vegetariana estrita, também

não utiliza produtos oriundos ou testados em animais.

Segundo definição da Vegan Society, instituição do Reino Unido, (VEGAN SOCIETY, 1944):

O veganismo é um modo de viver que busca excluir, na medida do possível e praticável, todas as formas de exploração e crueldade contra os animais - seja na alimentação, no vestuário ou em outras esferas do consumo (VEGAN SOCIETY, 1944).

Vale ressaltar que existem outras vertentes do vegetarianismo, como a dieta crua, na qual o indivíduo só consome alimentos crus, e o flexitariano, que consome carne esporadicamente.

Embora o vegetarianismo seja visto como uma opção mais saudável, se a dieta for conduzida de maneira inadequada, pode levar a padrões alimentares inapropriados e, como consequência, resultar em deficiências nutricionais graves (BALDASSARRE *et al.*, 2020). Isso ocorre em decorrência da falta de informações acessíveis e corretas para a população, incluindo os profissionais de saúde.

Apesar de ser primordial que os médicos, em especial os pediatras, sejam capazes de fornecer informações suficientes para que a criança alcance um estado nutricional adequado, uma vez que isso interfere diretamente no seu crescimento e desenvolvimento, muitas vezes isso pode não ocorrer de maneira correta nas dietas vegetarianas. Por isso, acredita-se que os alunos de Medicina UniFOA possam não ter o conhecimento necessário desses casos devido à ausência desse assunto na grade curricular.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde (MS) recomendam o aleitamento exclusivo até os seis meses, assim, podemos pensar que toda criança já inicia sua vida como uma espécie de vegetariano. No que tange ao leite materno de mães vegetarianas, há o pensamento errôneo de que a qualidade do leite possa ser inferior, entretanto não existem diferenças significativas encontradas na composição do leite materno produzido pela gestante vegetariana e onívora quando a gestante vegetariana faz uma alimentação nutricionalmente correta (VIEIRA *et al.*, 2018, p.05). Durante a gestação, é essencial que ela (sendo vegetariana ou não) realize exames com o intuito de avaliar os níveis das vitaminas, visto que, no ambiente intrauterino o nível de vitamina B12 do feto é o dobro da mãe, e se a gestante

apresentar níveis baixos de cobalamina, preconiza-se a suplementação para assegurar que a mesma tenha concentrações adequadas dessa vitamina no leite materno (VIEIRA *et al.*, 2018, p.34).

Mesmo que a mãe tenha deficiência da vitamina B12, o bebê só irá apresentar sinais clínicos dessa doença por volta dos 4 meses até os 12 meses de idade, certamente gerando disfunções hematológicas (ALLENDE, 2017), danos neurológicos e anemia megaloblástica, por isso a sua prevenção é de extrema importância (PIMENTEL, 2018). Ademais, é fundamental que o aleitamento materno seja complementado, pelo menos, até aos 2 anos, já que através dele é fornecido ao bebê substâncias que fortalecem o seu sistema imunológico e a sua flora bacteriana intestinal, atuando na profilaxia de alergias alimentares. À vista disso, de acordo com o Ministério da Saúde, a alergia a proteína do leite de vaca (APLV) é a alergia alimentar mais comum apresentada pelas crianças até 2 anos de idade (BRAZIL, 2017, p.06), e ela ocorre devido à reação do sistema imunológico às proteínas do leite, principalmente à caseína. Conforme o artigo *'Milk and Health'*, (Leite e saúde) a APLV pode abranger até 4% das crianças, podendo ocasionar problemas nutricionais, associado ao agravamento de eczema, asma brônquica e alergias alimentares (WILLETT, 2020). Por analogia, nota-se que no vegetarianismo estrito pode ocorrer a prevenção do desenvolvimento dessa alergia.

Após o período da amamentação exclusiva até o sexto mês, é necessário a introdução da alimentação complementar e é nessa fase que a família decide pela inclusão ou não da carne. Uma vez que a alimentação sem carne é escolhida, se faz necessário adequar as porções de leguminosas e cereais para que as taxas de todos os nutrientes sejam atingidas (VIEIRA *et al.*, 2018, p.17). Dessa forma, a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) aconselha que a alimentação complementar de 6 a 12 meses seja feita pelo esquema da divisão do prato em 1/3 com legumes e verduras cozidas, outro 1/3 constituído por leguminosas e, por fim, 1/3 composto por cereais, raízes e grãos (VIEIRA *et al.*, 2018, p.18).

Atualmente, têm aumentado as evidências científicas sobre os benefícios a longo prazo da dieta vegetariana para os bebês e as crianças. Segundo estudos, algumas doenças crônicas podem ser evitadas em adultos, quando se possui um padrão alimentar vegetariano adequado na infância, como obesidade, doenças inflamatórias crônicas, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, câncer,

osteoporose e ainda pode contribuir para uma menor exposição aos antibióticos (MARTINS, 2019). Outrossim, os vegetarianos possuem maiores índices de consumo de folato, fibras, carotenoides, fitoquímicos e antioxidantes em comparação com os onívoros (SEBASTIANI *et al.*, 2019). Em contrapartida, as taxas de gordura saturada, colesterol, vitaminas B12 e D, cálcio, zinco e ácidos graxos n-3 em dietas vegetarianas são inferiores, quando comparadas com uma alimentação tradicional (SOUZA *et al.*, 2017), além disso, também foi observada a deficiência de ferro e iodo (MARTINS, 2019). Uma vez que os bebês e as crianças possuem uma maior necessidade nutricional do que os adultos já que se encontram em fase de desenvolvimento e que em dietas não usuais como a vegetariana, o risco da carência de nutrientes é maior do que nas dietas em que se consomem carne, o desmame e a introdução alimentar vegetariana ainda são colocados em questão, isso porque também há algumas sociedades científicas que sustentam o fato de que o desmame vegetariano não seja uma boa alternativa, pelos seus efeitos negativos (LEMALE *et al.*, 2019).

No entanto, a carência de nutrientes não é uma exclusividade dos adeptos ao vegetarianismo. A deficiência de B12, por exemplo, é vista em 40% dos indivíduos onívoros da América Latina e em 50% dos indivíduos brasileiros, apesar dessa vitamina ser encontrada em carnes, derivados do leite e em alguns alimentos enriquecidos (SLYWITCH, 2018, p.39). Dentro das classes do vegetarianismo ainda vemos diferença no nível de cobalamina, posto que os ovolactovegetarianos apresentam menor deficiência dessa vitamina, em relação aos vegetarianos estritos, uma vez que consomem alimentos com fontes ricas do nutriente, como ovos e laticínios (SLYWITCH, 2018, p.37).

Por fim, sugere-se que, sendo implementada sob orientação de pediatra e nutricionista capacitados para alimentação vegetariana, pode ser uma boa opção, trazendo benefícios a longo prazo para a criança.

Considerando o aumento da população vegetariana, tornam-se mais frequentes os questionamentos dos pais sobre a opção da introdução alimentar vegetariana e da sua manutenção. Com isso, o objetivo dessa pesquisa foi realizar a análise comparativa do conhecimento dos alunos do curso de medicina do UniFOA sobre as vantagens e desvantagens da introdução alimentar vegetariana de gestantes e crianças focados nos módulos iniciais, nos intermediários e nos finais, para que se observe se houve aprendizagem sobre o tema, uma vez que, os benefícios do

aleitamento materno e a introdução alimentar infantil são recorrentes temas de estudos, mas pouco se encontra sobre a introdução alimentar vegetariana. Desta forma, justifica-se o presente estudo a importância da obtenção de um conhecimento consistente sobre os benefícios e malefícios por parte dos médicos visando evitar quaisquer riscos de deficiência nutricional e energética em seus pacientes, que podem afetar a sua saúde a longo prazo.

2 METODOLOGIA

Este estudo foi desenvolvido a partir de uma abordagem quantitativa e exploratória. Como pesquisa de campo que analisou o grau de conhecimento dos estudantes de medicina do UniFOA sobre a Introdução Alimentar Vegetariana. Fonseca (2016, p. 22) afirma que o método de pesquisa de campo “consiste na observação de fatos e fenômenos tal como ocorrem espontaneamente, na coleta de dados a eles referentes e no registro de variáveis que se presumem relevantes para os analisar”.

Após o levantamento bibliográfico e documental, foi construído um questionário (Anexo A) e aplicado na população de 90 pessoas. A amostra foi obtida através das respostas dos acadêmicos que frequentavam os módulos iniciais (1 e 2), módulos intermediários (6 e 7) e os módulos finais (11 e 12) do curso de medicina do UniFOA, abordados durante as atividades acadêmicas cotidianas, portanto, como critério de inclusão, os participantes necessariamente deveriam estar matriculados no curso. A seleção prévia dos participantes da pesquisa teve como critério de exclusão menores de 18 anos, os que não aceitaram preencher e assinar o TCLE e alunos que compõem do terceiro, quarto, quinto, oitavo, nono e décimo módulo. Registra-se ainda que nenhuma das perguntas teve caráter estritamente pessoal ou que gerasse constrangimentos.

A pesquisa foi realizada no Campus Oezio Galotti – UniFOA CNPJ 32.504.995/0001-14, localizado na Avenida Paulo Erlei Alves Abranches, 1325, Três Poços, Volta Redonda, escolhido devido à facilidade de abordagem dos participantes da pesquisa ou de forma remota através de questionário na plataforma Google Forms.

Os dados foram coletados no período de agosto a novembro de 2021, por meio de entrevista estruturada, orientada por questionário, aplicada pelos pesquisadores, com perguntas que avaliaram o conhecimento dos alunos acerca da Dieta Alimentar Vegetariana.

A participação dos entrevistados foi condicionada ao preenchimento de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, sendo o presente estudo aceito pelo Comitê de Ética do UniFOA.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao todo foram 90 acadêmicos que responderam ao questionário, sendo coletadas 15 respostas de cada um dos respectivos módulos: 1, 2, 6, 7, 11 e 12. Além do período em que se encontravam, os acadêmicos foram identificados de acordo com o sexo e a faixa etária (Tabela 1).

Tabela 1: Identificação

IDENTIFICAÇÃO		
SEXO	Nº	%
Masculino	35	39%
Feminino	55	61%
IDADE		
IDADE	Nº	%
18 A 21 anos	35	39%
22 a 25 anos	43	48%
26 a 30 anos	9	10%
30 > anos	3	3%

Fonte: Autores

Na Tabela 1 foram avaliados o sexo e a idade dos entrevistados, na qual foram compostos por 55 participantes do sexo feminino correspondendo a 61% da amostra e 35 participantes do sexo masculino correspondendo a 39% da amostra. Em relação a faixa etária, houve 35 participantes com 18 a 21 anos, 43 participantes com 22 a 25 anos, 9 participantes de 26 a 30 anos e 3 com 30 anos ou mais. Destes, a idade de maior prevalência foi dos 22 a 25 anos, compondo 48% dos participantes.

Levando em consideração que das 17 questões contidas no questionário, 6 são de cunho pessoal e autoconhecimento, envolvendo temas como: conhecimento da dieta, se esse conhecimento foi adquirido no curso de medicina UniFOA, se esse assunto é importante na formação, se o participante se considera vegetariano e/ou vegano, se introduziria essa dieta no seu filho e se ele saberia orientar uma mãe a iniciar a introdução alimentar complementar vegetariana da maneira correta; não há

como avalia-las como corretas ou incorretas, sendo assim elas serão discutidas a parte das demais questões de cunho específico.

As perguntas 4, 5, 7, 8, 9 e 12 do questionário foram classificadas como sendo de cunho pessoal e de autoconhecimento.

Tabela 2: Respostas das perguntas 4 e 5 do questionário

P4 - Você considera ter algum conhecimento sobre a dieta vegetariana e/ou vegana?		
	Nº	%
Sim	60	67%
Não	27	30%
Não lembro	3	3%
P5 - Se sim, esse conhecimento foi adquirido pela faculdade no curso de graduação em medicina UniFOA?		
	Nº	%
Sim	4	6,7%
Não	39	65%
Fora da faculdade	17	28,3%

Fonte: Autores

Os dados evidenciam que 67% dos alunos afirmam ter conhecimento sobre a dieta vegetariana e/ou vegana. Dentre essa população da amostra somente 6,6% declaram ter adquirido esse conhecimento pela faculdade, visto que todos são alunos dos módulos finais da faculdade. Além disso, 93,3% dos alunos adquiriram conhecimento por outros meios (Tabela 2).

Na entrevista, apenas 9 pessoas das 90 entrevistadas, diziam se considerar vegetariano e/ou vegano de acordo com as respostas da pergunta 7 do questionário aplicado, mesmo assim cerca de 32 pessoas afirmaram que introduziriam uma dieta vegetariana ou vegana em seus filhos, indicando a importância sobre o aprendizado de como introduzir a alimentação vegetariana (Tabela 3).

Tabela 3: Respostas das perguntas 8, 9 do questionário

P8 - Você introduziria uma dieta vegetariana ou vegana no seu filho?		
	Nº	%
Sim	32	36%
Não	58	64%
P9 - Esse assunto é importante para a sua formação?		
	Nº	%
Sim	70	78%
Não	7	8%
Pouco	13	14%

Fonte: Autores

Na entrevista cerca de 69 pessoas responderam na questão 12 que não saberiam como orientar uma mãe a iniciar a introdução alimentar complementar vegetariana de maneira correta, caso esse seja o desejo dela. Assim, pode-se considerar que 77% dos entrevistados não possuem um conhecimento básico para conduzir o início da introdução alimentar vegetariana, o que vai a favor do número apresentado nas respostas da pergunta 9 onde 78% responderam que achavam que esse assunto era sim importante para a sua formação acadêmica (Tabela 3).

As perguntas 6, 10, 11, 13, 14, 15, 16 e 17 do questionário foram classificadas como sendo de cunho específico do assunto.

Tabela 4: Respostas das perguntas 6 ,16, 17 do questionário

P6 - Existem diferentes vertentes da dieta vegetariana?		
	Nº	%
Sim	75	83%
Não	0	0%
Não sei	15	17%
P16 - A incidência de pessoas veganas/vegetarianas no Brasil é de 30%?		
	Nº	%
Sim	18	20%
Não	4	4%

mais que isso	7	8%
menos que isso	61	68%
P17 - Existem médicos especializados em pessoas com dietas vegana/vegetariana?		
	Nº	%
Sim	83	92%
Não	7	8%

Fonte: Autores

O resultado obtido na 6ª questão mostra que 83% da amostra possui o conhecimento da existência de diferentes vertentes do vegetarianismo. Em contrapartida, percebe-se que a minoria dos entrevistados não sabe a real situação do vegetarianismo no Brasil, pois cerca de 28% acreditam que a incidência seja igual ou maior que 30% (Tabela 4), sendo que de acordo com IBOPE (2018) 14% da população brasileira se considera vegetariana ou vegana.

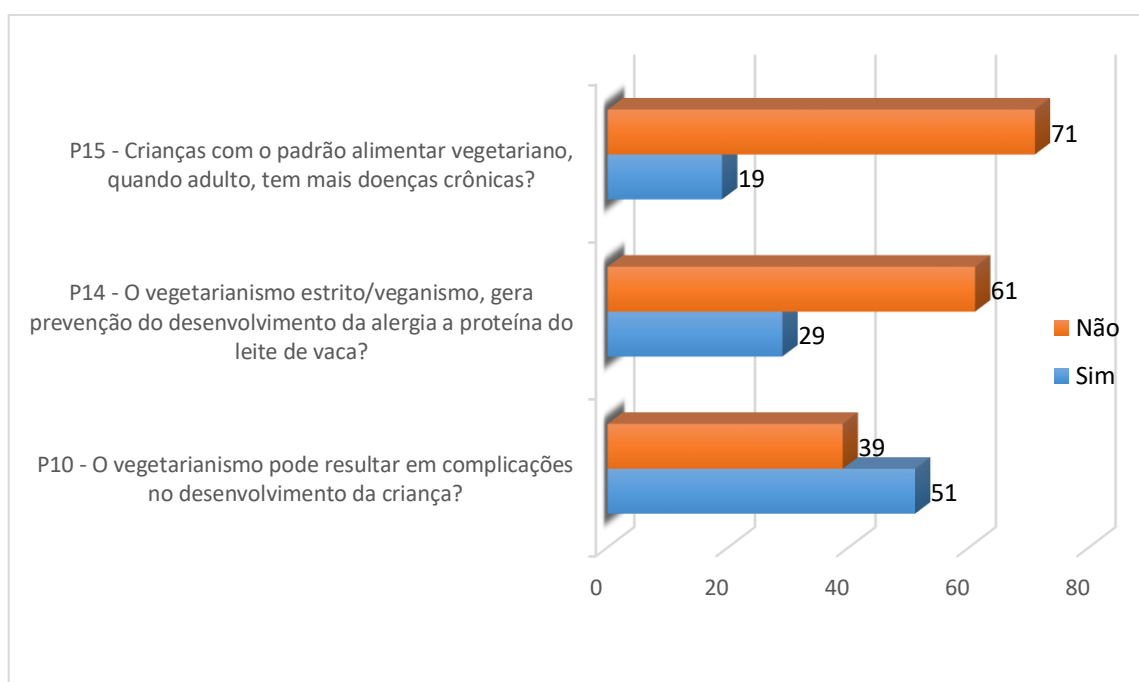
Em torno de 92% dos indivíduos afirmam que existem médicos especializados em pacientes que excluem de suas dietas a carne e/ou derivados de animais.

Levando em consideração que o assunto não faz parte do programa curricular estabelecida pela instituição, acredita-se que as perguntas 6, 16 e 17 que representam um conhecimento específico sobre o tema tenham sido obtidos por outros meios como sugere o resultado da pergunta 5, em que 93,3% da população entrevistada diz que o aprendizado sobre o tema foi adquirido fora da faculdade.

Analisando a Figura 1, que é de cunho específico, em relação ao desenvolvimento de doenças crônicas quando adulto, a maioria dos entrevistados responderam que o índice de doenças crônicas não é maior nas crianças com padrão alimentar vegetariano, sendo essa resposta correta. Com relação a essa afirmação, Pinho *et al.* (2016) afirma que um padrão alimentar vegetariano adequado na infância pode reduzir os riscos de algumas doenças crônicas na idade adulta, tais como: obesidade, doenças cardiovasculares, Diabetes tipo 2, câncer, osteoporose, entre outras.

Sobre a prevenção do desenvolvimento a alergia a proteína do leite de vaca, o resultado foi insatisfatório, já que, 61 pessoas responderam que não há prevenção, no entanto, o vegetarianismo estrito/veganismo pode sim prevenir APLV.

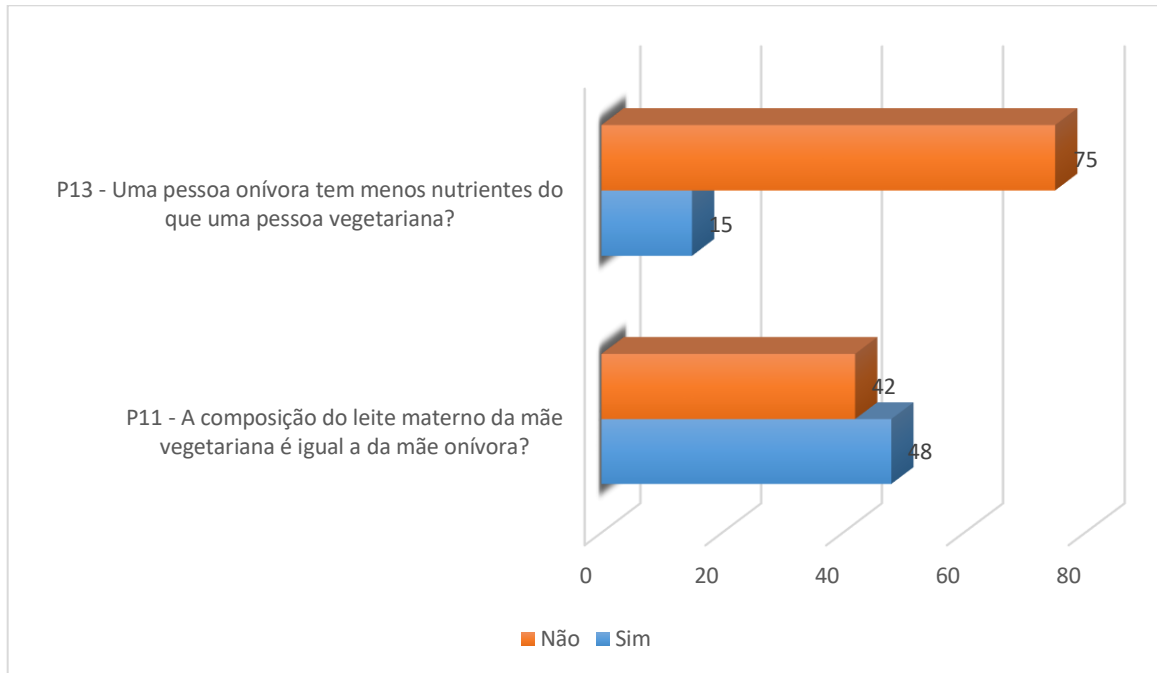
Figura 1: Respostas das perguntas 10, 14 e 15 do questionário



Fonte: Autores

Com relação à questão acerca das complicações de uma dieta vegetariana para crianças, a maioria respondeu que sim, entretanto, a resposta correta é “não”. Neste sentido, Reiter *et al.* (2018) afirmam que a adoção de uma dieta vegetariana para a criança é recomendável e pode trazer diversos benefícios, entretanto, ressalta-se que é necessário se atentar para que todas as necessidades de macro e micronutrientes sejam atendidas via alimentar, caso contrário deve ser realizado a suplementação.

Referente à 13ª questão, ilustrada na Figura 2, 75 dos acadêmicos acreditam que a pessoa onívora tem menos nutrientes do que a vegetariana. Em vista disso, os dados são relativos. A respeito da vitamina B12, ambos podem ter deficiência, porém, os níveis de folato, fibras, carotenoides, fitoquímicos e antioxidantes, são maiores em vegetarianos (BANDEIRA, 2019).

Figura 2: Respostas das perguntas 11 e 13 do questionário

Fonte: Autores

Com relação à questão da composição do leite materno, 48 pessoas concordaram com a afirmação de que a composição do leite é semelhante. Dessa forma, Kleinman e Greer (2014) afirmaram que não existem diferenças significativas na composição do leite produzido por mães vegetarianas ou não vegetarianas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo evidencia que a alimentação vegetariana ainda é pouco debatida na área da saúde, desde a graduação até a pós-graduação. Essa realidade se reflete no curso de medicina do UniFOA, onde através da pesquisa pode-se concluir que 93,3% dos alunos entrevistados adquiriram o conhecimento sobre dietas vegetarianas e veganas por outros meios e não por conteúdos abordados em sala de aula. De modo geral, em relação ao questionário, a maioria dos participantes não atingiu 70% de acerto nas questões, sendo assim um resultado insatisfatório em relação ao nível de conhecimento dos acadêmicos de medicina sobre o assunto.

Seguindo uma tendência nacional, cerca de 10% da população pesquisada (9 pessoas das 90 entrevistadas), diziam se considerar vegetariano e/ou vegano. Complementando essa tendência, mais de 1/3 dos alunos entrevistados (32 pessoas das 90 entrevistadas), afirmaram que introduziriam uma dieta vegetariana ou vegana em seus filhos, mas em contrapartida 77% dos participantes da pesquisa afirmaram que não saberiam como orientar uma mãe a iniciar a introdução alimentar complementar vegetariana, caso esse seja o desejo dela, indicando mais uma vez que o aprendizado sobre a alimentação vegetariana ainda é insatisfatório no curso de medicina do UniFOA.

Levando em consideração que 78% dos entrevistados responderam que achavam que esse assunto era sim importante para a sua formação acadêmica e pela tendência crescente na procura de opções mais saudáveis e sustentáveis de alimentação pela população como um todo, sugere-se como solução a esse perfil no ensino do curso algumas alternativas de curto, médio e longo prazo, para que o acadêmico de medicina do UniFOA saia mais preparado para o mercado de trabalho e para futuras avaliações para especializações e residências médicas:

- **A Curto Prazo** – A introdução da temática nas avaliações do *Team Based Learning* (TBL). Nos módulos onde são abordados os temas como pré natal e pediatria pode-se utilizar uma das avaliações para abordar textos e artigos que sobre o tema dieta vegetariana e vegana na infância e adolescência, sendo assim ofertando um primeiro contato dos acadêmicos de medicina com o assunto de forma mais direta e objetiva.
- **A Médio Prazo** – O desenvolvimento de um guia rápido para condutas

alimentares no ambulatório de pediatria. Com as informações adquiridas durante a realização da pesquisa é possível o desenvolvimento de um guia para que os acadêmicos, profissionais de saúde e Médicos utilizem durante uma consulta ou orientação de saúde dentro do ambulatório de pediatria do UniFOA, já direcionado para os principais erros que normalmente um profissional mal informado possa cometer ao orientar uma dieta vegetariana.

- **A Longo Prazo** – Alteração na grade curricular do curso. Identificamos através da análise do grade curricular do curso algumas aulas onde o tema poderia ser introduzido sem grandes alterações no conteúdo: Módulo 1 - Formação do tubo neural. Módulo 2 - Ciclo da vida I: atenção integral à saúde da criança. Módulo 3 - Higiene alimentar, Aleitamento materno. Módulo 4 - Desenvolvimento neuropsicomotor, Crescimento intrauterino, Nutrição na gravida. Módulo 6 - Asma na infância. Módulo 7 - Rotinas pré-natal, Anemia e coagulopatia, Crescimento patológico, Puerpério e amamentação, Alergia alimentar.

Por fim, evidencia-se que não é uma abordagem difícil de ser trabalhada dentro de sala de aula e existem soluções para que a temática seja introduzida no currículo sem depender de qualquer investimento extra pelo curso. Em relação ao desenvolvimento do guia rápido, o grupo envolvido na pesquisa já está com o projeto em desenvolvimento para que haja uma continuidade da aprendizagem adquirida durante o presente estudo.

REFERÊNCIAS

ALLENDE, Daniela R.; DIAZ, Francisca F.; AGUERO, Samuel D. Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano. **Rev. chil. nutr.**, Santiago, v. 44, n. 3, p. 218-225, 2017. Disponível em: <https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S01775182017000300218&lng=es&nrm=iso>. Acesso em: 5 set. 2020.

BALDASSARRE, Maria E. *et al.* Vegetarian and Vegan Weaning of the Infant: How Common and How Evidence-Based? A Population-Based Survey and Narrative Review. **MDPI**, 2020. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/17/13/4835/htm>>. Acesso em: 24 ago. 2020.

BANDEIRA, Natasha R. Vegetarianismo: uma abordagem ética e científica. **Lume**, 2019. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/198908>>. Acesso em: 02 set. 2020

CORDEIRO, Renata; SALLES, Marina B; AZEVEDO, Bruna M. Benefícios e Malefícios da Dieta Low Carb. **Revista Saúde em Foco**, 2017. Disponível em: <http://portal.unisepe.com.br/unifia/wpcontent/uploads/sites/10001/2018/06/080_beneficios.pdf>. Acesso em: 08 out. 2020.

DEFINITION of veganism. **The Vegan Society**. Disponível em: <<https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>>. Acesso em: 02 set. 2020.

FEBBI, Massimiliano. Macrobiotic Diet | How does it work? What to eat?. **IAFdaily**, 2020. Disponível em: <<https://blog.iafstore.com/en/macrobiotic-diet-how-does-it-workwhat-to-eat-a513>>. Acesso em: 08 out. 2020.

FONSECA, Regina Célia Veiga. **Metodologia Do Trabalho Científico**. IESDE BRASIL SA, 2016.

KERSTING, Mathild *et al.* Vegetarische kostformen in der Kinderernährung. **Thieme**, 2018. Disponível em: <<https://www.thiemeconnect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0043-11864>>. Acesso em: 24 ago. 2020.

KLEINMAN, R. D.; GREER, F. R.; *et al.* **Pediatric nutrition**. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics, 2014.

MARTINS, Daniela Silva; FARIA, Ana; LOUREIRO, Helena. Alimentação vegetariana na criança e no adolescente. **Acta Port Nutr, Porto**, n.18, p. 50-53, jul. 2019. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2183-59852019000300009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 26 ago. 2020.

MINUZI, Gabrielle A.; POMMER, Roselene. A alimentação e as classes sociais: uma análise dialética. **Universidade Federal de Santa Maria**, 2018. Disponível em: <<http://coral.ufsm.br/compartilhandosaberes/wpcontent/uploads/2018/12/Gabriell>

e- Assuncao-Minuzi-A-ALIMENTACAO-E-AS-CLASSES-SOCIAIS.pdf>. Acesso em: 8 out. 2020.

PESQUISA de Opinião Pública sobre o Vegetarianismo. **Ibope**, 2018. Disponível em: <https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf>. Acesso em: 02 set. 2020.

PIMENTEL, Daniela; TOMADA, Inês; REGO, Carla. Vegetarian diets in the first years of life: considerations and orientations. **Acta Port Nutr**, Porto, n. 14, p. 10-17, set. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2183-59852018000300003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 25 ago. 2020.

PINHO, J. P., *et al.* Alimentação vegetariana em idade escolar. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. **Direção-Geral da Saúde**. 2016.

PROTOCOLO Clínico e Diretrizes Terapêuticas Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV). **Ministério da Saúde**, 2017. Disponível em: <http://conitec.gov.br/images/Consultas/Relatorios/2017/Relatorio_PCDT_APLV_CP68_2017.pdf>. Acesso em: 08 set. 2020.

REITER, Mercedes Gabriela Ratto *et al.* Riscos e Benefícios da Dieta Vegetariana em Crianças. **International Journal of Nutrology**, v. 11, n. S 01, p. Trab713, 2018.

SEBASTIANI, Giorgia *et al.* The Effects of Vegetarian and Vegan Diet during Pregnancy on the Health of Mothers and Offspring. **Nutrients**, 2019. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/2072-6643/11/3/557>>. Acesso em: 10 set. 2020.

SLYWITCH, Eric. **Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos**. Sociedade Vegetariana Brasileira, 2018. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/livros/SVB-GuiaAlimentar-2018.pdf>>. Acesso em: 24 set. 2020.

SOUZA, Eliana *et al.* Alimentação Vegetariana – Atualidades na Abordagem Nutricional. **Issuu**, 2016. Disponível em: <https://issuu.com/editorarubio/docs/issuu_alimenta_o_vegetariana1>. Acesso em: 13 set. 2020.

URQUIAGA, Inés *et al.* Origen, componentes y posibles mecanismos de acción de la dieta mediterránea. **Rev. méd. Chile**, Santiago, v. 145, n. 1, p. 85-95, enero 2017. Disponível em: <https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003498872017000100012&lng=es&nrm=iso>. Acesso em 08 out. 2020.

VIEIRA, Aline *et al.* Alimentação para bebês e crianças vegetarianas. **Sociedade Vegetariana Brasileira**, 2018. Disponível em: <<https://svb.org.br/images/livros/alimentacao-para-bebes-vegetarianos.pdf>>. Acesso em: 26 ago. 2020.

WILLET, Walter C *et al.* Milk and Health. **The New England Journal of Medicine**, 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32053300/>>. Acesso em: 08 set. 2020.

ANEXO A**QUESTIONÁRIO**

1. Sexo:
 Feminino
 Masculino

2. Módulo:
 Módulo 1
 Módulo 2
 Módulo 6
 Módulo 7
 Módulo 11
 Módulo 12

3. Faixa Etária:
 Até 17 anos
 De 18 a 21
 De 22 a 25
 De 26 a 30
 Mais de 30

4. Você considera ter algum conhecimento sobre a dieta vegetariana e/ou vegana?
 Sim
 Não
 Não lembro

5. Se sim, esse conhecimento foi adquirido pela faculdade no curso de graduação em medicina UniFOA?
 Sim
 Não
 Fora da faculdade

6. Existem diferentes vertentes da dieta vegetariana?
 Sim
 Não
 Não sei

7. Você se considera vegetariano e/ou vegano?
 Sim
 Não

8. Você introduziria uma dieta vegetariana ou vegana no seu filho?
 Sim
 Não

9. Esse assunto é importante para a sua formação?
 Sim
 Não
 Pouco
10. O vegetarianismo pode resultar em complicações no desenvolvimento da criança?
 Sim
 Não
11. A composição do leite materno da mãe vegetariana é igual a da mãe onívora?
 Sim
 Não
12. Você saberia orientar uma mãe a iniciar a introdução alimentar complementar vegetariana da maneira correta, caso seja esse o desejo dela?
 Sim
 Não
13. Uma pessoa onívora tem menos nutrientes do que uma pessoa vegetariana?
 Sim
 Não
14. O vegetarianismo estrito/veganismo, gera prevenção do desenvolvimento da alergia a proteína do leite de vaca?
 Sim
 Não
15. Crianças com o padrão alimentar vegetariano, quando adulto, tem mais doenças crônicas?
 Sim
 Não
16. A incidência de pessoas veganas/vegetarianas no Brasil é de 30%?
 Sim
 Não
 Mais que isso
 Menos que isso
17. Existem médicos especializados em pessoas com dietas vegana/ vegetariana?
 Sim
 Não