

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

SUZANNE ABREU DE CARVALHO

**VERIFICAÇÃO DO ENSINO DA DIETA VEGETARIANA NOS CURSOS DE
GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**

VOLTA REDONDA - RJ

2019

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**VERIFICAÇÃO DO ENSINO DA DIETA VEGETARIANA NOS CURSOS DE
GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Nutrição do UniFOA, como requisito à obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Acadêmico: Suzanne Abreu de Carvalho

Orientador: Prof. Dr. Alden dos Santos Neves

VOLTA REDONDA - RJ

2019

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

C331a Carvalho, Suzanne Abreu de

Verificação do ensino da dieta vegetariana nos cursos de graduação em nutrição do Estado do Rio de Janeiro. / Suzanne Abreu de Carvalho. – Volta Redonda: UniFOA, 2019.

16 p. II.

Orientador (a): Alden dos Santos Neves

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2019

1. Nutrição - TCC. 2. Dieta vegetariana - nutricionista - formação. I. Neves, Alden dos Santos. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:
**VERIFICAÇÃO DO ENSINO DA DIETA VEGETARIANA NOS CURSOS DE
GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**

Elaborado por Suzanne Abreu de Carvalho, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em 26 de outubro de 2019

Banca Avaliadora:

.....
Professor Orientador

Alden dos Santos Neves, Doutor, Centro Universitário de Volta Redonda

.....
Professora Avaliadora

Margareth Lopes Galvão Saron, Doutora, Centro Universitário de Volta Redonda

.....
Professora Avaliadora

Bruna Casiraghi, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

A Deus, por me sustentar até aqui e aos meus pais, Vera e Gilmar, pelo amor e pela força que sempre me passaram em todos os momentos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente e acima de tudo a Deus, pelas bênçãos e pela oportunidade da vida.

Aos meus pais, por todo amor que sempre me ofereceram, especialmente minha mãe, minha maior incentivadora.

Ao meu orientador, Alden, pela paciência, por sempre acreditar nos nossos sonhos e pelas palavras de apoio ao longo desse tempo, que muitas vezes, fizeram meus olhos de encher de lágrimas.

As minhas amigas, Luciana e Thaissa, pelas nossas infinitas conversas, risadas e por sempre torcerem muito por mim. Amo vocês!

A minha querida amiga, Rayssa, por ter abraçado a LAVEG com tanto amor, brilho nos olhos e dedicação. Só fez meu coração transbordar de felicidade.

Enfim, meus sinceros agradecimentos a todos que fizeram parte desse processo e que de alguma forma, contribuíram para que eu chegasse até aqui.

“Os animais do mundo existem para seus próprios propósitos. Não foram feitos para os seres humanos, do mesmo modo que os negros não foram feitos para os brancos, nem as mulheres para os homens.”

Alice Walker

RESUMO

A adoção de um padrão alimentar vegetariano vem crescendo no Brasil. Uma pesquisa realizada no ano de 2018, apontou que 14% da população se declara vegetariana. Diante desse fato, o estudo teve como objetivo avaliar a abordagem sobre esse tema tão relevante na formação do profissional nutricionista. A partir de uma pesquisa no site de buscas Google, foram encontradas 22 instituições no estado do Rio de Janeiro, públicas e privadas, que ofertavam cursos de graduação em Nutrição. Foram analisadas as ementas que estavam disponíveis em alguns sites dessas instituições para identificar palavras ou termos ligados a dieta vegetariana. Os resultados mostraram que das 22 instituições, apenas 8 disponibilizam através das ementas os conteúdos que serão abordados durante a formação. E dessas 8, apenas 3 instituições abordam diretamente o tema. Conclui-se que, apesar do assunto ser relevante e o conhecimento sobre a dieta vegetariana ser fundamental para a prática do nutricionista, a abordagem desse tema ainda não é vista com a importância que deveria, uma vez que o assunto nem na ementa é mencionado. Sendo assim, esse estudo pode servir para incentivar mudanças no ensino dessa escolha alimentar, para que o profissional receba o preparo adequado para atuar, se posicionar e, quando necessário, promover essa alimentação.

Palavras-chaves: Dieta vegetariana; Formação; Nutricionista.

ABSTRACT

The adoption of a vegetarian dietary pattern has been growing in Brazil. A survey conducted in 2018 found that 14% of the population declares themselves vegetarian. Given this fact, the study aimed to evaluate the approach on this topic so relevant in the training of nutritionists. From a search on the Google search site, we found 22 public and private institutions in the state of Rio de Janeiro that offered undergraduate Nutrition courses. We analyzed the menus that were available on some websites of these institutions to identify words or terms related to vegetarian diet. The results showed that of the 22 institutions, only 8 make available through the menus the contents that will be addressed during the training. And of these 8, only 3 institutions directly address the issue. It is concluded that, although the subject is relevant and the knowledge about vegetarian diet is fundamental for the nutritionist practice, the approach of this subject is still not seen with the importance that it should, since the subject is not mentioned in the menu. Thus, this study can serve to encourage changes in the teaching of this food choice, so that professionals receive the appropriate preparation to act, position themselves and, when necessary, promote this diet.

Keywords: Vegetarian diet; Formation; Nutritionist.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	11
2. MÉTODOS.....	13
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	14
4. CONCLUSÃO.....	15
REFERÊNCIAS.....	16

LISTA DE SIGLAS

SVB – Sociedade Vegetariana Brasileira

IBOPE – Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística

1. INTRODUÇÃO

A escolha pela dieta vegetariana não é algo novo, segundo Melina (1998), o vegetarianismo tem sido uma opção alimentar desde que se começou a registrar o tempo e algumas das razões mais comuns que levam os indivíduos a adotarem essa prática incluem a saúde, a ética e direitos dos animais, o meio ambiente, a fome, a economia e a religião. Embora não existam dados oficiais no Brasil que indiquem a prevalência de motivos para as pessoas se tornarem vegetarianas, de acordo com Slywitch (2015), no país, o principal motivo é a questão ética, constituindo-se assim, como um juízo de valor, algo que não deve ser contestado em atendimento médico ou nutricional.

O vegetariano pode ser definido de diferentes maneiras, mas de uma forma geral, é aquele que retira de sua alimentação todos os tipos de carnes, aves e peixes. O quanto esse indivíduo vai restringir do seu consumo alimentar os produtos de origem animal é o que vai determinar a classificação dessa prática ou modelo alimentar. Ou seja, o vegetariano que utiliza ovos, leite e laticínios em sua alimentação é especificado como ovolactovegetariano; o que não consome ovos, mas faz uso de leite e laticínios, lactovegetariano; o vegetariano que não utiliza laticínios, mas consome ovos, ovovegetariano; o que não faz uso de nenhum derivado animal na sua alimentação, vegetariano estrito ou puro (SVB, 2012).

O vegetarianismo engloba o veganismo, que vai além de adotar uma alimentação vegetariana estrita. O veganismo é considerado um estilo de vida, onde a pessoa que o escolhe, se abstém de qualquer produto proveniente do reino animal, como lã, couro, seda, pele, produtos de beleza e tudo que possa vir a ser testado em animais. Porém, em termos alimentares e nutricionais, não faz diferença a subclassificação vegano ou vegetariano estrito (SLYWITCH, 2015).

A adoção de um padrão alimentar vegetariano vem crescendo no Brasil, uma pesquisa do IBOPE inteligência, realizada em 142 municípios, no período de 12 a 16 de abril de 2018 e encomendada pela Sociedade Vegetariana Brasileira, apontou que 14% da população se declara vegetariana e nas regiões metropolitanas de São Paulo, Curitiba, Recife e Rio de Janeiro esse percentual sobe para 16%. Segundo dados da SVB, a mesma pesquisa realizada em 2012, havia contabilizado apenas 8% da população brasileira como vegetariana (SVB, 2018).

De acordo com a posição da *Academy of Nutrition and Dietetics* (2016), as dietas vegetarianas / veganas, quando bem planejadas, apresentam benefícios para a saúde e podem ser adotadas em qualquer ciclo da vida. Além disso, oferecem resultados positivos na prevenção e no tratamento de diversas doenças crônico-degenerativas não transmissíveis (SVB, 2012). Entretanto, segundo Andrade (2018), a escolha por essa dieta pode resultar em deficiência de vitaminas e minerais, como a vitamina D, B₁₂, ferro e cálcio, sendo necessário o acompanhamento dos níveis séricos desses nutrientes.

Dentro desse âmbito, torna-se imprescindível aos profissionais de saúde, sobretudo os nutricionistas, que são os responsáveis pela prescrição de dietas, segundo a Lei 8.234/1991, conhecimento acerca do tema, pois as variadas práticas dietéticas supracitadas ocasionam em diferentes ingestões nutricionais e portanto, é necessário que o profissional saiba distinguir os diferentes padrões alimentares vegetarianos para que haja uma exata avaliação do estado de saúde e nutricional do paciente, bem como o correto esclarecimento sobre quais alimentos e respectivas porções que devem compor a dieta vegetariana (COUCEIRO, 2008).

Por conseguinte, se faz fundamental o ensino da dieta vegetariana nos cursos de graduação em Nutrição, em seus diversos modelos, para propiciar a atuação satisfatória aos adeptos desta modalidade e para àqueles que desejam adotar tal prática possam receber auxílio e incentivo por parte dos profissionais, permitindo a promoção de saúde através da alimentação e nutrição adequadas.

Mediante isso, surgiu a seguinte questão: como é feita a abordagem sobre esse tema tão relevante na formação profissional do nutricionista? O objetivo deste trabalho é avaliar o ensino de conteúdos relacionados ao modelo alimentar vegetariano pelos cursos de graduação em Nutrição atualmente em funcionamento, no Estado do Rio de Janeiro, através da leitura das ementas disponíveis, verificar qual a devida importância que é dada a esse assunto e como a graduação contribui para o embasamento do futuro profissional.

2. MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa documental, onde o levantamento de dados fica restrito a documentos, escritos ou não, cuja a fonte pode ser de arquivos públicos, arquivos particulares e fontes estatísticas (LAKATOS; MARCONI, 2003).

Para a realização dessa pesquisa, utilizou-se como documentos as ementas que as instituições de ensino superior disponibilizam em seus respectivos sites. Essas ementas, se enquadram, de acordo com a classificação de Lakatos e Marconi (2003), como documento escrito, provenientes de arquivos particulares das instituições averiguadas.

Em uma disciplina acadêmica, ementa é um breve resumo, onde se apresenta de forma clara, concisa e objetiva o que se vai estudar e os procedimentos a serem realizados em uma determinada disciplina, devido a isso, sua escolha por conveniência está relacionada ao interesse em avaliar como o vegetarianismo é abordado e em colaborar com a reflexão sobre essa prática na formação do nutricionista.

Primeiramente, fez-se um levantamento no site de busca Google, das instituições públicas e privadas, do estado do Rio de Janeiro, que ofertavam cursos de graduação em Nutrição. Foram encontradas 22 instituições e a partir disso, foram acessados os sites de cada uma dessas instituições a fim de buscar pelas ementas disponíveis.

O segundo passo foi fazer uma leitura do material disponibilizado para detectar como a prática do vegetarianismo é abordada, iniciando assim, o processo de identificação de palavras ou termos que tratavam do assunto. É importante salientar que as ementas dos estágios curriculares, bem como das disciplinas optativas não foram analisadas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após busca pelas ementas nos sites das instituições selecionadas, verificou-se que das 22, apenas 8 instituições disponibilizam essas informações, sendo que três abordam diretamente o tema vegetarianismo na ementa, outras três não fazem menção ao tema e duas utilizam os termos “dietas alternativas” e “dietas exóticas”, sendo esses termos entendidos como possíveis referências também a dieta vegetariana.

Foram descartadas da pesquisa 14 instituições, doze por só disponibilizar o que a lei nº9.394/1996 obriga, ou seja, “*a lista das disciplinas que compõem a grade curricular de cada curso e as respectivas cargas horárias*” e duas por não oferecer nenhuma informação relevante para pesquisa e ainda estar em descumprimento com a lei.

Alves e De Negri (2011), em uma pesquisa com o objetivo de identificar a abordagem sobre o vegetarianismo na formação universitária do profissional nutricionista, descreve que o tema não é contemplado no Projeto Pedagógico do curso avaliado e sequer em detalhamentos dos planos de ensino das disciplinas elencadas no mesmo, corroborando assim, com os achados da presente pesquisa.

O vegetarianismo deveria ser mais estudado e difundido nos cursos de graduação em Nutrição, em função dos benefícios que essa prática proporciona também ao meio ambiente. Segundo Schuck e Ribeiro (2018), a dieta vegetariana reduz a emissão de gases do efeito estufa, diminui o consumo de água e outros recursos vitais, reduz o nível de poluição da água e solo, aumenta a segurança alimentar das gerações atuais e futuras e ainda promove a preservação de ecossistemas terrestres e aquáticos e da biodiversidade.

Considerando que apenas três instituições expõem, de maneira clara e direta, nas suas ementas o tema vegetarianismo, constata-se que o assunto não é tratado com a importância que deveria. Uma vez que a dieta vegetariana, principalmente a estrita, necessita de monitoramento quanto aos nutrientes e o nutricionista é o profissional responsável e habilitado para isso, durante a formação esse profissional deveria ser melhor capacitado para atender o público vegetariano e também para desmistificar muitos preconceitos que ainda cercam essa dieta.

4. CONCLUSÃO

Com o crescimento da prática vegetariana, o conhecimento das implicações nutricionais, bem como das recomendações para essa população é de fundamental importância para que se tenha um acompanhamento adequado desse público, visto que, existem diversos tipos de vegetarianismo e cada um com suas necessidades nutricionais específicas.

Porém, o presente estudo identificou que durante a formação do nutricionista, não há um preparo eficiente do profissional para atender corretamente esse público, pois o tema muitas vezes nem é contemplado nas disciplinas.

Considerando que uma das funções do nutricionista é orientar adequadamente a alimentação do indivíduo, baseada em práticas culturais e promotoras de saúde, não é possível desconsiderar o crescimento da prática da alimentação vegetariana no Brasil, e não formar o profissional nutricionista como apto para orientar adequadamente os indivíduos que apresentem interesse em se adaptar a esta prática alimentar, por quaisquer que sejam os motivos.

Sendo assim, essa pesquisa pretende contribuir para a reflexão sobre esse tema tão atual e incentivar mudanças quanto ao ensino dessa conduta alimentar, proporcionando uma formação profissional que seja capaz de incentivar e atender de maneira adequada o público vegetariano.

5. REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Josefa Vanessa Salvino. **Dieta vegetariana: riscos e benefícios à saúde**. 2018. Disponível em: <<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/23940>>. Acesso em 23 de agosto de 2019.
- BRASIL. LDB: Lei de diretrizes e bases da educação nacional – Lei nº 9.394, 1996. **Coordenação de edições técnicas**, Brasília: Senado Federal, 2017. p. 32 – 38.
- COUCEIRO, Patricia; SLYWITCH, Eric; LENZ, Franciele. Padrão alimentar da dieta vegetariana. **Einstein**, v.3, n.6, p.365-73, 2008.
- De NEGRI, Sonia Teresinha; ALVES, Lucas Garcia. **Abordagem sobre vegetarianismo na formação do profissional nutricionista**. 2011. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/publicacoes/trabalhos-academicos>>. Acesso em 25 de agosto de 2019.
- LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Mariana de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 2003. p. 174-185.
- MELINA, Vesanto. **A dieta saudável dos vegetais: o guia completo para uma nova alimentação**. Rio de Janeiro: Campus, 1998. p.1-12.
- MELINA, Vesanto; CRAIG, Winston; LEVIN, Susan. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. **J Acad Nutr Diet**. United States, v.116. n.12, p.1970-1980, 2016.
- SCHUCK, Cynthia; RIBEIRO, Raquel. **Comendo o planeta: impactos ambientais da criação e consumo de animais**. 3.ed. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2018.
- SLYWITCH, Eric. **Alimentação sem carne: guia prático: o primeiro livro brasileiro que ensina como montar sua dieta vegetariana**. São Paulo: Alaúde Editorial, 2015. p.13-24.
- SLYWITCH, Eric. **Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos**. Sociedade Vegetariana Brasileira. Departamento de medicina e nutrição. São Paulo, 2012.
- Sociedade Vegetariana Brasileira. **Pesquisa do IBOPE aponta crescimento histórico no número de vegetarianos no Brasil**. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-aponta-crescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil>>. Acesso em 25 de agosto de 2019.