

A percepção que vegetarianos possuem sobre a sua dieta, saúde e qualidade de vida.

Solange Evangelista Vieira¹

Ana Manuela Ordoñez²

Priscila Higashi³

Isabel Fernandes de Souza⁴

1. Acadêmica concluinte do curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário União das Américas.

2. Mestre em Saúde da Criança e do Adolescente pela Universidade Federal do Paraná.

3. Doutora em Ciências pela EES/USP

4. Pós doutora em Engenharia de Produção pela Universidade Federal do Rio de Janeiro.

E-mail: solangevieira@hotmail.com, isabel@uniamerica.br

Palavras-chave

Vegetarianismo, Dieta vegetariana, Qualidade de vida, Saúde, Percepção dos vegetarianos.

Resumo

Contexto: Vegetariano é o indivíduo que exclui da sua alimentação todos os tipos de carnes e derivados. As principais razões para a adesão ao vegetarianismo são a preocupação com a saúde, meio ambiente e bem-estar dos animais. Segundo a *American Dietetic Association* (ADA), as dietas vegetarianas balanceadas são adequadas a todas as fases da vida.

Objetivo: Apresentar a percepção que vegetarianos, possuem sobre a sua dieta, saúde e qualidade de vida.

Método: Pesquisa exploratória transversal, com abordagem qualitativa. A abordagem ocorreu por meio de entrevista semiestruturada, avaliada a partir da técnica de Análise de Conteúdo, proposta por Minayo (1992). As entrevistas foram gravadas e transcritas. A pesquisa foi realizada com vegetarianos participantes de uma rede social, residentes em Foz do Iguaçu/PR.

Resultados: A análise das entrevistas foi consolidada em três temas emergentes. O padrão alimentar dos vegetarianos foi marcado por uma dieta baseada em grãos, cereais, frutas, hortaliças, leguminosas. De acordo com os entrevistados, o impacto da dieta vegetariana na saúde foi citado como benéfico para o bem-estar geral. Em relação à qualidade de vida, os vegetarianos apresentaram tendência a prática de exercício físico, uso de suplementos e baixo consumo de substâncias nocivas. De forma geral, citaram lidar bem com o estresse e ter boa qualidade do sono.

Considerações finais: Mais estudos com temas abordados nessa pesquisa, poderão contribuir para melhor compreensão dos riscos e benefícios da dieta vegetariana, além de permitir a comparação de resultados. O conhecimento sobre as motivações, práticas e recomendações dietéticas torna-se fundamental para os profissionais da Nutrição.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) é considerado vegetariano (VEG) o indivíduo que exclui da sua alimentação todos os tipos de carne, aves, peixes e derivados, podendo ou

não utilizar laticínios ou ovos (SVB, 2012). A dieta vegetariana é composta por alimentos de origem vegetal, como grãos e cereais integrais, leguminosas, vegetais, frutas, sementes, castanhas e nozes (ORLICH *et al.*, 2014; SLYWITCH, 2015).

As principais dietas vegetarianas são: a dieta ovolactovegetariana, que exclui carnes da alimentação, mas utiliza ovos, leite e laticínios; dieta lactovegetariana, não utiliza carnes, ovos, mas consome leite e laticínios; dieta ovovegetariana, se abstém de todas as carnes e laticínios mas consome ovos e vegetariana estrita: não utiliza nenhum derivado animal na sua alimentação (SLYWITCH, 2012).

Segundo pesquisa do Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE) de 2018 é crescente o número de indivíduos brasileiros que se declaram vegetarianos (14%) em relação ao ano de 2011 (9%) (SVB, 2018). As razões mais comuns para adesão ao vegetarianismo são a preocupação com a saúde, com o meio ambiente e o bem-estar dos animais (LIMA, 2018). Os VEG também citam razões econômicas, considerações éticas, questões sobre a fome no mundo e crenças religiosas como motivos para seguir o padrão alimentar que escolheram (FESTA, 2015). Outros ainda, especialmente mulheres, relacionam dietas vegetarianas com a redução calórica e adotam como medida de controle de peso (PIMENTEL, 2014).

O interesse por estudos sobre o impacto das dietas vegetarianas na prevenção de doenças e manutenção da saúde tem crescido, principalmente em relação aos riscos-benefícios na escolha desse padrão alimentar, pois o número de adeptos vem aumentando em todo o mundo (CASTRO, 2016).

Em relação ao perfil nutricional, as dietas vegetarianas apresentam níveis mais baixos de gordura saturada, colesterol e proteína animal, além de níveis elevados de carboidratos, fibras, magnésio, potássio, folato, vitaminas antioxidantes e a presença de compostos bioativos (SLYWITCH, 2015; SVB, 2012, PIMENTEL, 2014).

A maioria dos nutrientes ingeridos podem estar adequados nas dietas vegetarianas, no entanto, é preciso estar atento à ingestão de ferro, zinco, cálcio e ômega 3. A vitamina B12 requer maior atenção e se necessário, deve ser suplementada (SLIWHICH, 2015). O risco da baixa ingestão de alguns nutrientes não faz com que dietas vegetarianas não sejam recomendáveis, pois as evidências científicas mostram que os benefícios superam os possíveis riscos (CAMPBELL, 2017; PIMENTEL, 2014). Ainda, segundo o posicionamento publicado pela *American Dietetic Association (ADA)* e *Academy of Nutrition and Dietetics (AND)* as dietas vegetarianas balanceadas são adequadas a todos os estágios dos ciclos de vida, inclusive na gestação, lactação, infância e adolescência. (SLYWITCH, 2012).

Existem autores que afirmam que populações vegetarianas que vivem em condições alimentares satisfatórias, associadas a outros fatores de estilo de vida possuem boa saúde e maior expectativa de vida (ORLICH, M.J., & FRASER, 2014, CASTRO, 2016, CAMPBELL, 2017).

Estudos apresentam que a dieta vegetariana contribui para o controle e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (PIMENTEL, 2014; BAENA, 2015), diminuição do risco de doença cardiovascular (BARNARD *et al.*, 2019), menores taxas de obesidade, diminuição do risco de hipertensão arterial, menor risco de desenvolvimento de diabetes mellitus tipo 2 (SLYWITCH, 2015), síndrome metabólica e muitos tipos de câncer (CAMPBELL, 2017; FESTA, 2015) quando comparada com o padrão da dieta onívora da população em geral.

Outros estudos têm mostrado associação entre o consumo de carnes vermelhas e processadas e o risco aumentado de mortalidade, síndrome metabólica, diabetes tipo 2, dislipidemias, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e diversos tipos de câncer em diferentes populações (BARNARD *et al.*, 2019; PIMENTEL, 2014; CASTRO, 2016; FESTA, 2015)

Além da alimentação, outros fatores interferem diretamente na saúde e qualidade de vida e devem fazer parte da rotina de autocuidado por parte dos adeptos ao vegetarianismo. Por exemplo, a prática regular de exercícios físicos associada à alimentação vegetariana balanceada é fundamental para a prevenção e tratamento das DCNT. Além disso, a prática do exercício físico também apresenta benefícios, tanto físicos quanto mentais, proporcionando uma melhor qualidade de vida (SILBERMAN *et al.*, 2009).

Outro aspecto relacionado à qualidade de vida é o sono. A carga horária de sono é essencial para as funções biológicas e fortalecimento do sistema imunológico. É responsável também pela manutenção e equilíbrio geral do organismo, pela reparação dos tecidos, consolidação da memória e regulação da temperatura corporal. A qualidade do sono interfere diretamente nas demais atividades diárias, por estar diretamente relacionada com os níveis de estresse (MULLER, 2007).

O estresse também é associado a efeitos nocivos à saúde. É definido como uma reação psicológica, com componentes físicos, mentais e químicos a determinados estímulos que irritam, amedrontam e excitam as pessoas. Mantido por longos períodos esse quadro pode ser prejudicial à saúde (OLIVEIRA, 2016).

Deste modo, a presente pesquisa teve como objetivo apresentar a percepção que integrantes de um grupo de uma rede social, residentes em Foz do Iguaçu-PR, adeptos da alimentação vegetariana, possuem sobre a sua dieta, saúde e qualidade de vida.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa exploratória, transversal, com abordagem ao campo por meio de um instrumento qualitativo realizada com vegetarianos de uma rede social, residentes em Foz do Iguaçu/PR.

Fizeram parte do estudo 12 indivíduos recrutados através da realização de convite virtual. As entrevistas foram realizadas até se constatar a saturação teórica, proposta por Fontanela *et al.* (2011). Ou seja, a amostra foi interrompida quando deixou de haver novos elementos que contribuíram para o objetivo desejado.

Os critérios de inclusão foram: ser vegetariano há pelos menos um ano, ter idade entre 18 e 60 anos. A coleta de dados foi realizada presencialmente, no mês de agosto de 2019, conforme a disposição dos participantes.

A abordagem aos participantes aconteceu através de convite no grupo “Veganos e vegetarianos e simpatizantes de Foz do Iguaçu e região” e exposição do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), em meio impresso, constando todas as informações acerca do estudo e seus objetivos. As entrevistas foram executadas de forma individual, em local reservado. Cada entrevista possuiu duração média de 11 minutos.

As questões abordadas no roteiro foram relacionadas às características, tais como, idade, grau de escolaridade, profissão, tipo de dieta e tempo de adesão a dieta vegetariana e questões relacionadas ao objeto de pesquisa, incluindo razões pela escolha da dieta, transição nutricional, percepção da saúde, padrão da dieta alimentar, uso de suplementos e medicação, estilo de vida, exercício físico, controle do estresse, qualidade do sono e relacionamentos sócio-familiares.

Ao iniciar as entrevistas os participantes foram comunicados sobre consentir para que as gravações de áudio de suas falas fossem realizadas. Finalizando as entrevistas, as falas foram transcritas para organização e análise dos mesmos.

As entrevistas foram organizadas e analisadas conforme a técnica da Análise de conteúdo, na vertente temática, sugerida por Minayo (1992) que são divididas em três fases: 1-Pré-exploração do material (realiza-se uma averiguação prévia de todo conteúdo, com o objetivo de trazer e organizar de maneira não estruturada os aspectos essenciais); 2-Seleção das unidades de análise (selecionado os recortes das falas a serem empregadas, tendo como objetivo obter subsídios que possam responder à questão da pesquisa.); 3-Categorização e subcategorização (fase em que se retratam atribuições e elaborações que correspondam aos objetivos da pesquisa e criem novos saberes). Os temas que emergiram do material empírico foram confrontados com dados da Sociedade Vegetariana Brasileira e Organização Mundial da Saúde (OMS), que serviram como marco teórico para a discussão dos dados apresentados nesta pesquisa.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa com seres humanos, sendo aprovado sob parecer número 3.400.708.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos participantes da pesquisa, seis eram do gênero feminino e seis do gênero masculino, com idade entre 18 e 52 anos. Em relação ao tipo de dieta, sete eram ovolactovegetarianos, três lactovegetarianos, um ovovegetariano e um vegetariano estrito. As principais razões citadas para a escolha dessa dieta, foram a preocupação com a saúde, bem-estar dos animais e a preservação do meio ambiente (Tabela 1).

Por definição, a dieta vegetariana pode ser classificada em: dieta ovolactovegetariana, não há consumo de carnes, mas utilizam-se ovos, leite e laticínios; dieta lactovegetariana, excluem-se da dieta as carnes, ovos, mas consome-se leite e derivados; dieta ovovegetariana, há abstenção de todas as carnes e laticínios, mas consomem-se ovos; e vegetariana estrita, não há consumo de nenhum alimento ou derivado animal na alimentação (SLYWITCH, 2015).

Após organização e análise das entrevistas, os temas que emergiram das falas e compuseram a discussão dos resultados foram: padrão alimentar dos vegetarianos, impacto da dieta vegetariana na saúde e qualidade de vida.

Tabela 1 – Características sociodemográficas, razão da escolha da dieta, tipo da dieta e tempo de adesão da prática, em uma população de vegetarianos da cidade de Foz do Iguaçu-PR, 2019 (n=12).

Gênero	Idade	Escolaridade	Razão escolha da dieta	Tipo de dieta	Tempo de prática
F	27	Ensino Superior	Saúde	Ovolactovegetariana	8 anos
F	18	Cursando superior	Animais e meio ambiente	Ovolactovegetariana	3 anos
F	50	Superior	Saúde	Lactovegetariana	20 anos
M	25	Cursando Superior	Saúde	Ovolactovegetariano	2 anos e meio
M	52	Superior	Animais e saúde	Lactovegetariano	40 anos
M	26	Cursando Superior	Saúde e meio ambiente	Ovo-vegetariano	16 anos
F	29	Superior	Saúde e religião	Ovolactovegetariana	2 anos e ½
F	20	Cursando superior	Saúde	Vegetariana estrita	2 anos
M	18	Ensino médio	Família vegetariana	Lactovegetariano	18 anos
M	40	Superior	Animais e saúde	Ovolactovegetariano	7 anos
F	23	Cursando superior	Animais	Ovolactovegetariana	12 anos
M	41	Doutorado	Animais e meio ambiente	Ovolactovegetariano	4 anos

Fonte: o autor (2019).

Há crescente procura pela dieta vegetariana, que atualmente é uma das dietas que mais cresce em número de adeptos no mundo. Os motivos para a adoção dessa dieta incluem fatores racionais e emocionais, e geralmente estão relacionados às questões éticas, ambientais, socioculturais, religiosas e de saúde (LIMA, 2018).

A opção pelo não consumo de carne ou outros produtos de origem animal é citada como uma forma de estilo de vida. Contudo, parece desencadear outras preocupações relacionadas a interesses sociais e ambientais e sobre os próprios hábitos de consumo. Os entrevistados citam que uma mudança de hábito, leva a outras mudanças e assim sucessivamente:

Sobre o vegetarianismo? Acho que o vegetarianismo ele muda a cabeça da gente, o olhar nosso pra vida, porque quando a gente passa a se alimentar de forma mais natural o nosso corpo parece que funciona em outro ritmo, e daí você tem a mais, a percepção muda, do lidar com as pessoas, do encarar as adversidades da vida, eu acho que o vegetarianismo ele é muuuito além da alimentação, você já se preocupa com o consumo excessivo de coisas que vão fazer mal pro planeta, de plástico, o que você veste, do seu carro, de tudo, do que você consome de como você vive aqui nesse mundo e como você gostaria que ele fosse né, do que você pode fazer pra ele mudar. E4

Não, assim...nada de aí, uma coisa puxa a outra...hábitos saudáveis te fazem abrir a mente pra exercícios que te abre a mente pra outras terapias naturais como o chás e ervas enfim...então tudo, uma coisa acaba puxando a outra. E5

No que se refere ao estilo de vida, há uma semelhança entre o anticonsumo de carne praticado pelos entrevistados e outros grupos de anticonsumo identificados na literatura. A recusa ao consumo de carne na maioria das vezes está associada ao anticonsumo, voltado para a contenção e responsabilidade sócio-ambiental (SANTOS 2013).

PADRÃO ALIMENTAR DOS VEGETARIANOS

Grãos, cereais, frutas, hortaliças, leguminosas, nozes e sementes são a base das dietas vegetarianas, com quantidades variadas de produtos de leite, com ou sem ovos, dependendo do tipo de dieta adotada (SLYWITCH, 2015). Ainda, de acordo com as diretrizes atuais da Nutrição, o padrão de alimentação com baixo consumo de gordura, pobre em carne vermelha e processada, alimentos e bebidas adoçadas com açúcar e grãos refinados é tido como um padrão alimentar saudável (BENATAR, 2018).

A alimentação simples, variada em grãos, cereais, leguminosas, ovos, frutas e vegetais foi citada como a base da alimentação dos vegetarianos entrevistados, que mencionaram ainda, evitar o consumo de alimentos industrializados e a preferência por alimentos orgânicos.

[...] geralmente no café da manhã, eu como frutas e cereais, e geralmente, é eu vou variando mas, ultimamente eu tenho comido isso, frutas com aveia e castanhas, daí no almoço arroz integral e lentilhas e feijão ou grão de bico, alguma leguminosa, legumes e salada, a salada é a maior parte da alimentação, tô tentando comer mais alimentos crus. E a noite é frutas. E8

[...] então a gente usa o mínimo possível industrializado. E12

[...] eu tô procurando sempre comprar aqui na feirinha da Unila às quintas-feiras que sempre tem agricultura, colheita da agricultura familiar então é tudo orgânico. E1

De acordo com Slywitch (2015), os vegetarianos tendem à manter uma alimentação mais variada em relação aos onívoros, e assim diversificam mais suas fontes nutricionais. Campbell (2017) ainda pontuou que quanto mais alimentos à base de proteína animal são incluídos na dieta, há menos alimentos à base de plantas.

Um estudo que analisou os padrões de consumo de alimentos entre vegetarianos e não vegetarianos, verificou que os vegetarianos consumiam mais vegetais, frutas, grãos integrais, alimentos de soja, nozes e sementes e menos laticínios, ovos, grãos refinados, gorduras adicionadas, doces, salgadinhos e bebidas gaseificadas quando comparados aos não vegetarianos (ORLICH, 2014).

Quando bem planejadas, como todas devem ser, as dietas vegetarianas promovem o crescimento e desenvolvimento adequados e podem ser adotadas em qualquer idade (SVB, 2012). Le e Sabaté (2014) comentam ainda, que as dietas vegetarianas estritas ou veganas se comparadas a dietas ovo-lacto-vegetarianas fornecem proteção adicional à obesidade, hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2, doenças inflamatórias e mortalidade por doenças cardiovasculares.

O processo de mudança no padrão alimentar foi citado ocorrendo de forma abrupta ou gradualmente. Alguns entrevistados referiram que se adaptaram facilmente, outros sentiram mais a falta da carne. A modificação de uma dieta rica em carboidratos simples, para uma dieta baseada em vegetais foi vista como o maior desafio no processo de transição do padrão alimentar.

Bom a parte de vegetariano, não foi o mais difícil pra mim, é que eu nunca tive uma alimentação saudável, nem um pouquinho saudável, eu não comia nada de frutas, nem verdura, nada de legumes, comia só massas e açúcar. Então foi uma mudança bem radical porque eu queria não só deixar os produtos de origem animal, mas comer saudável. Então eu passei de uma pessoa que

comia toda hora o dia inteiro, pra fazer três refeições ao dia, a base de frutas, legumes, verduras, então foi bem complicado no início. E8

[...] daí eu comecei tirando a carne vermelha de boi, de porco, depois a carne de frango, num processo mais gradual. E4

Um processo simples porque assim, como a minha família é de origem japonesa, nós sempre primamos pelo uso de muitas verduras, muitos legumes raízes e frutas[...] então em momento algum eu sinto vontade. E12

Atualmente o padrão alimentar de maior adesão tem sido a dieta vegetariana. De acordo com Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) (2012) a alimentação vegetariana bem planejada é segura e oferece todos os nutrientes necessários ao organismo. Alguns autores ressaltam ainda, que devido a exclusão de alguns nutrientes na dieta vegetariana, é preciso um planejamento adequado dos alimentos que deverão compor o novo padrão de dieta (SLYWITCH 2015).

Mesmo tendo a percepção de que o açúcar e os alimentos refinados são prejudiciais, esses alimentos foram mencionados por alguns entrevistados como parte da dieta habitual. Na tentativa de equilibrar a ingestão alimentar, citaram estratégias como realizar refeições mais saudáveis em outros horários.

Olha, eu ainda como muito açúcar. Como muita farinha. Acho que é os dois alimentos que eu sinto que eu tenho vício, sabe? É uma coisa que eu sinto que eu tenho que estar comendo semanalmente, essa questão mais do desejo né? Não é nem porque eu preciso, ninguém precisa desses alimentos né, refinados. Em relação a isso, eu acho que ainda peço muito, porque já tenho consciência de como faz mal para mim, mas eu gosto. E aí, no caso, eu sempre tento equilibrar. No almoço sucos, frutas. Em relação à alimentação eu tento equilibrar isso justamente porque ainda eu como esse tipo de alimento, porque se eu não comesse, acho que seria uma dieta bem boa assim. Mas no geral é isso[...] E1

Uma dieta saudável não se resume apenas em deixar de consumir produtos de origem animal e mas sim, em manter a ingestão alimentos o mais saudáveis possível e diminuindo o consumo de produtos industrializados, refinados e transgênicos. Alimentos refinados possuem baixo valor nutritivo, alto índice glicêmico, e quando consumidos em excesso podem contribuir para a obesidade, constipação intestinal e outras comorbidades (SLYWITCH, 2015).

IMPACTOS DA DIETA VEGETARIANA NA SAÚDE

Uma revisão sistemática com 205 ensaios clínicos randomizados conduzidos em humanos, encontrou evidências expressivas de efeitos benéficos a curto e médio prazo de dietas à base de plantas em relação à dietas convencionais. Esses benefícios foram associados ao peso, metabolismo energético e inflamação sistêmica em indivíduos saudáveis, obesos e com diabetes tipo 2. Os autores argumentam ainda, que doenças mentais, emocionais e a obesidade parecem estar relacionadas à influência da

microbiota sobre a função neurológica. Sugerem a possibilidade de que uma dieta baseada em vegetais seja capaz de influenciar a função cerebral por meio da microbiota alterada e alterações metabólicas sistêmicas (MEDAWAR et.al, 2019).

O Adventist Health Study (AHS-2) estudo prospectivo de coorte realizado com mais de 96.000 pessoas, sendo 52% vegetarianos e 48% onívoros, concluiu que a dieta vegetariana associada ao estilo de vida saudável resultou em: menores riscos de diabetes tipo 2, hipertensão arterial, obesidade, menor mortalidade por todas as causas e menor risco de câncer (ORLICH et al., 2014). Foram encontrados resultados similares nos estudos de Baena, (2015), Borude (2019), Klementova et al. (2019) e Leitzmann (2014) . A maioria dos nutrientes ingeridos podem estar adequados nas dietas vegetarianas, no entanto, é preciso estar atento à ingestão de ferro, zinco, cálcio e ômega 3 da dieta. A vitamina B12 requer maior atenção e se necessário, deve ser suplementada. Os ovolactovegetarianos podem atingir e exceder a RDA de vitamina B12, desde que o consumo de ovos ou laticínios seja regular (SLIWITCH, 2015).

A biodisponibilidade de zinco na dieta vegetariana pode ser classificada como média. Porém, como medida de segurança, as DRIs estabeleceram a recomendação de ingestão de zinco em vegetarianos, baseada em dietas de baixa absorção. O ácido fítico, presente na dieta vegetariana inibe a absorção de zinco. A vitamina C pode reduzir o efeito do ácido fítico. Os estudos populacionais não apresentam prevalência documentada de maior deficiência de zinco em vegetarianos, quando comparados à onívoros (SVB, 2012).

Sobre a proteína vegetal, a SVB (2012) declara que a combinação de alimentos de grupos variados pode ser capaz de fornecer todos os aminoácidos em quantidades ótimas. A qualidade da ingestão proteica depende da combinação e da fonte da proteína vegetal.

Na percepção dos vegetarianos as condições como boa saúde, imunidade alta, maior resistência e força física, ausência de doenças e melhoras no estado geral de saúde, foram citadas como consequência de uma dieta vegetariana saudável.

[...]mas quando eu estava com gastrite e refluxo tomando remédio, e os remédios não estavam adiantando aí eu fiz a experiência do vegetarianismo, o que eu consegui com o vegetarianismo em um mês eu não consegui com três meses de tratamento farmacêutico[...] E6

Ah, a minha saúde ela é muito boa, é muito raro eu adoecer, normalmente na minha idade as pessoas já passaram por cirurgias, já fizeram vários tratamentos, já sofreram de muitas doenças e trazem muitas mazelas no corpo então eu considero que a minha saúde é muito boa, não tenho nenhuma patologia, a não ser o que, devido a um acidente, houve uma compressão na hérnia de disco e isso tem me incomodado as vezes, mas, não gripo com facilidade, essas doenças aí consideradas doenças modernas, eu não as possuo[...] E11

[...]Olha, eu sempre tive a saúde boa né sistema imunológico bom tal, só que assim acho que hoje em dia aos 40 eu tenho por incrível que pareça eu tenho mais força física, mais resistência mais folego e meu corpo é mais jovem e mais flexível do que quando eu tinha 20[...]eu me sinto mais jovem do que quando eu tinha 20 anos, assim a vista tudo, tudo. E3

Os nutrientes presentes nos alimentos que compõe dietas vegetarianas, como os ácidos graxos mono e poli-insaturados, vitaminas, compostos antioxidantes, minerais, fitoquímicos, fibras e proteínas

vegetais, provavelmente sejam a causa do efeito protetor desses alimentos, relacionados com a diminuição dos riscos de progressão de doenças e do envelhecimento (LAZARIN, 2017).

De acordo com o estudo de Barnard et al. (2019), dietas a base de plantas podem oferecer vantagens de desempenho em atletas de resistência, por reduzirem a gordura corporal e os níveis de inflamação. Como as plantas são ricas em carboidratos, promovem um armazenamento eficaz de glicogênio. Produtos e alimentos de origem animal são as principais fontes de gordura saturada, e a sua exclusão da dieta, está associada com a melhora do perfil lipídico plasmático. No entanto, alguns óleos vegetais adicionados, também podem apresentar efeitos semelhantes. Ao reduzir a viscosidade, melhorar a flexibilidade arterial e a função endotelial, esperam-se melhoras no fluxo vascular e oxigenação tecidual. Os vegetais, frutas e outros alimentos a base de frutas são ricos em antioxidantes, compostos que ajudam a reduzir os efeitos do estresse oxidativo, efeito fisiológico responsável também, pelo surgimento de lesões, doenças cardiovasculares, processos oncogênicos e envelhecimento celular.

Neste contexto, a prevenção e o tratamento do câncer também foram citados como um dos benefícios da dieta vegetariana pelos participantes.

[...] inclusive minha mãe passou por uma experiência muito interessante, ela foi vítima de um câncer de mama, ficou todo mundo apavorado, todo mundo preocupado e ela disse, não precisem se preocupar, com a alimentação a gente vai tá resolvendo isso aí. Então sabendo ela que o suco de uva retarda o progresso da metástase, ela começou a ingerir bastante suco de uva na alimentação então o que que aconteceu? Houve uma regressão das células cancerosas, depois ela foi fazer alguns exames constatou a cura da doença, apenas usando a alimentação saudável e tomando o suco de uva, inclusive foi fruto de uma pesquisa que foi feita em uma universidade que me fugiu o nome pela Doutora Brendets. E11

Campbell (2017) destaca em seu estudo o papel da intervenção nutricional no controle e reversão no desenvolvimento de doenças como o câncer. Outros estudos indicam que a dieta vegetariana está associada com a diminuição dos riscos de desenvolvimento do câncer (MEDAWAR, 2019; TURNER-MCGRIEVEY et al., 2015; ORLICH et al., 2014). Destaca-se que nenhum dos estudos consultados indica a não adesão ou abandono dos tratamentos convencionais para o câncer.

Estados inflamatórios podem exercer papel significativo no desenvolvimento de câncer e outras patologias (BENATAR, 2018). O padrão de dieta vegetariana estrita pode resultar em índices significativamente menores de proteína C reativa de alta sensibilidade (SHAH et.al, 2018). A alimentação baseada em vegetais está associada a efeitos benéficos nas doenças inflamatórias. A redução da inflamação, se deve à abundância de ingestão de componentes anti-inflamatórios e à redução de substâncias pró-inflamatórias de origem animal (MEDAWAR, 2019).

Entre os entrevistados, a alimentação natural à base de plantas, foi citada como fundamental para estabilizar ou reverter as doenças cardiovasculares, como evidenciado na fala:

O meu pai, é japonês, tem uma saúde de ferro, mas ele consumia muita, muita gordura animal de todo tipo, ele teve um AVC e um aneurisma e isso fez com que a saúde dele deteriorasse rapidamente [...] a pressão dele foi decorrente de hábitos alimentares visto que a genética dele é muito boa, a gente começou a juntos tentar buscar uma alimentação alternativa natural, mas o médico na época falou pro meu pai que ele tinha possivelmente, não tinha muito tempo em termos

de vida. Ao ele mudar a alimentação ele teve aí uma sobrevida de 25 anos. E12

Esselstyn (2019) em estudo conduzido com pacientes portadores de doenças cardíacas, correlacionou o efeito da dieta baseada em plantas na estabilização e reversão da doença coronariana: apenas 0,6% dos pacientes que aderiram a dieta vegetariana, sofreram novo episódio cardíaco dentro do período de 3 a 7 anos. Entre pacientes que não aderiram a dieta, a prevalência de novo evento no mesmo período foi de 62%.

O uso de suplementos foi frequentemente mencionado pelos entrevistados, que referiram que na maior parte das vezes, o fazem por conta própria. E com menor frequência por indicação médica ou de amigos.

Então eu uso suplemento de vitamina B12 natural[...]e aí eu faço suplementação uma vez por ano. Faço por conta própria mesmo, mas assim, eu já tive orientação de alguns amigos médicos da clínica de São Roque, eles também fazem suplementação me indicaram a marca, a dosagem tudo, mas não uma receita sabe, só me aconselharam. E9

[...] E assim, em relação a suplemento. Nunca tive essa preocupação, mas eu tomo levedura de cerveja, tento tomar todos os dias mas não tomo todos os dias. De suplemento é só, só isso, nunca achei que eu precisasse. E3

Em relação a suplementação, os vegetarianos apresentam tendência a ingerir suplementos alimentares (PIMENTEL, 2014). A vitamina B12 é fundamental para o desenvolvimento e manutenção das funções do sistema nervoso e maturação das células do sangue, e se necessário deve ser suplementada (SLYWITCH, 2015). Segundo a Sociedade vegetariana Brasileira (SVB) dados estimam que 50% dos vegetarianos e 40% dos onívoros apresentam algum grau de deficiência de vitamina B12.

QUALIDADE DE VIDA DOS VEGETARIANOS

A qualidade de vida (QLV) é um marcador importante com repercussões na saúde, e essa compreensão é fundamental na prática dos cuidados e pesquisa em saúde (Minayo, 2000). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) qualidade de vida é definida como:

“[...] a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. (OMS, 1995)

Devido ao seu caráter multifatorial, a OMS (1995) classifica a qualidade de vida em seis categorias que mostram as diferentes dimensões do ser humano: saúde física, saúde psicológica, nível de independência, relações sociais, meio ambiente e padrão espiritual. Já para Auquier et al. (1997), os conceitos fundamentais de QLV, seriam a percepção da saúde, as funções sociais, psicológicas e físicas, e os prejuízos relacionados à elas.

Nesta pesquisa, a opção pela dieta vegetariana foi citada pela preferência de adotar hábitos

saudáveis e abstenção de alimentos nocivos, e foi vista como influência direta da qualidade de vida, gerando saúde, disposição e bem-estar geral.

A minha qualidade de vida ela é muuito boa, não sei se é pela quantidade de tempo né que me eu me abstenho de alimentos que não são saudáveis né, ou que particularmente não considero como alimento especialmente pra mim, mas uma boa qualidade de vida[...] E11

A minha mãe durante muitos anos, ela sempre acreditou que uma alimentação saudável era o segredo pra ter uma vida melhor, hoje ela é extremamente assim... como diz na linguagem moderna, fit né, faz tudo o que você pensar, pilates, natação e a alimentação dela é extraordinária, então ela goza de uma saúde, minha mãe já ta indo pra quase 70 anos, ela teve 8 filhos e ela é um espetáculo, ela parece uma adolescente, ela faz tudo o que você pensar. E11

A dieta a base de plantas impacta de forma positiva a saúde e a qualidade de vida. Por ser rica em micronutrientes e fibras, apresenta menor densidade energética, contribuindo para a manutenção ou perda de peso. As fibras, abundantes nessa dieta, além de regularem o trânsito intestinal, retardam o esvaziamento gástrico, promovem saciedade, ajudam no controle glicêmico, e alteram a absorção especialmente de gorduras e compostos tóxicos ao organismo (SLYWITCH, 2015).

Sabe-se que além de uma alimentação saudável e balanceada, há outros fatores que interferem na qualidade de vida, como: nível de atividade física, estresse, sono, qualidade do ar, entre outros. Esses aspectos ficaram evidenciados nas falas dos entrevistados:

Olha a minha qualidade de vida melhorou bastante depois que eu vim aqui pro Paraná, porque apesar de ser vegetariano tudo, São Paulo é muito corrido, as vezes tem trânsito, o trabalho lá é super intenso, demora 3, 4 horas pra chegar em casa, então ali eu sofria bastante nessa questão do trabalho, mas agora que eu tô estudando eu considero a minha qualidade de vida boa, moro perto da universidade, vou andando, não tem mais essa loucura aí de trânsito, procuro fazer exercício, me alimentar bem, acho que aumentou assim, tá bem legal. E9

Eu avalio muito bem se for em relação a alimentação né, no entanto é como eu falei pra você nesses últimos 6 meses de mudança, trabalho diferente então assim, acaba que meu ritmo de vida tem sido bem puxado, na verdade não é por culpa da alimentação mas por culpa do meu estilo de vida atual. E12

Em relação ao sono, os entrevistados relacionaram o padrão da dieta vegetariana com a melhora da qualidade do sono. No entanto, citam que a ansiedade pode provocar insônia e comprometer a qualidade do sono:

Nossa! Eu durmo muito. Eu adoro dormir. Ótimo, imagina! Eu durmo muito fácil e não acordo fácil rsrs. E1

Eu acordo bem serelepe rsrs. Eu nunca acordo de mal humor rsrsrs. E12

Sono eu sempre tive dificuldade com sono, sempre tive, alcançar o sono ren assim, eu tenho muita dificuldade com o sono, mas, parando de comer carne, melhorou muito do que era, é, ao ingerir carne ou grande quantidade de alimentos derivados de animal eu sempre passava muito mal a noite, ao deitar era o momento que eu mais passava mal, então isso dificultava muito, então agora

ao deitar eu não passo mal, devido a alimentação mas eu ainda tenho ainda certa dificuldade com o sono e isso aí tá mais ligado ao stress, a ansiedade. E6

Eu tenho dormido melhor ultimamente, mas as vezes acontece de ter insônia. Então se eu durmo relativamente bem, durmo umas 7 a 8 horas por noite. Se já eu tenho insônia já cai lá para umas 5 horas. E2

De acordo com Miller (2015) o sono é uma função biológica fundamental na consolidação da memória, no controle da temperatura corporal, na conservação e recuperação da energia física e mental. O déficit de sono pode provocar alterações importantes no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, além de comprometer de forma significativa a qualidade de vida.

Sobre o exercício físico regular, reconhecido como fundamental em qualquer idade para benefícios ao corpo e melhorias na qualidade de vida, as falas relatam:

[...] E exercício físico eu faço quase que diariamente, então nesse quesito também, tô tranquila. Faço uns quatro dias de dança na semana. Aí yoga eu tô dando aula duas vezes na semana. Carimbó, quintas-feiras, bike todo dia praticamente. Está tranquilo né rsrs. [...] É agitado na verdade. E1

Pratico, aham. Natação, corrida, artes marciais, enfim. [...] Ah...quase todo dia. E5

Segundo Pimentel (2014), os vegetarianos tendem a praticar mais atividade física e a cuidar do corpo. De acordo com a OMS (2019), o exercício físico é essencial para as funções cardiorrespiratórias e musculares, ossos, redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis e depressão, além de outras. Entre os benefícios fisiológicos citam-se: melhora da circulação e oxigenação do sangue, aumento da sensibilidade à insulina, aumento do HDL colesterol e prevenção da osteoporose. Além disso, a prática de atividade física regular melhora a liberação de endorfina e outras substâncias que provocam sensação de bem-estar, melhora no sono e a redução do estresse.

Alguns indivíduos, embora conscientes da importância da atividade física, citam ter dificuldades de praticá-la em razão da rotina diária e da falta de tempo.

Eu faço caminhada, caminhadas intensas com leves corridinhas só que hoje eu consigo fazer isso no máximo 2 vezes por semana, o que pra mim não é o ideal ainda. E4

É onde eu peço, onde eu tô precisando melhorar, na verdade há alguns anos que eu estou nesse ritmo então eu acabo não tendo tempo pra fazer exercício físico e isso tem me prejudicado bastante, acho essencial, inclusive eu conversei com marido ontem pra ver se a gente começa a nessa semana já a achar um horariozinho. E12

Eu tento fazer caminhada mas as vezes, a maioria das vezes, eu acabo não conseguindo ir, não tenho muito tempo. E8

A recomendação da OMS para prevenção e diminuição do número de mortes por complicação de DCNT, é de que indivíduos realizem ao menos 150 minutos de exercícios físicos semanalmente, associados a uma boa alimentação. No Brasil, em média 47% dos adultos não praticam atividades físicas em quantidade suficiente (OMS, 2019).

A alimentação saudável e o exercício físico também interferem no humor e influenciam nos níveis de estresse. Os entrevistados referem ser natural que as situações do dia a dia gerem estresse e que a maneira como lidam com as adversidades, influencia na manutenção do controle do estresse.

A gente tem que lidar, nem sempre é fácil, porque, aquela coisa assim, todos tem problemas, é a maneira como você administra eles, que vai dar a tua quantidade de estresse, mas isso entra, a questão familiar, a questão do trabalho, e a atividade física influencia muito, e a alimentação influencia também, então uma alimentação carregada né com muito sal, muito açúcar, muita gordura, ele vai influenciar no teu comportamento também. Então num sentido geral assim...eu consigo administrar. E5

Olha eu acho que o ser vegetariano, como me deixa mais saudável, evita o stress[...] E6

É muito raro, muito raro, pelo menos eu não sinto os sintomas né, normalmente eu lido bem com o stress em termos de controle. E12

Segundo a pesquisa de Medawar (2019) o aumento do consumo de frutas e vegetais pode provocar melhorias no bem-estar mental. É um estudo longitudinal realizado no Reino Unido com 50.000 pessoas que demonstrou que as propriedades antioxidantes das vitaminas C e E ajudaram a controlar o nível de estresse oxidativo do corpo e reduzir os marcadores inflamatórios associados ao início da depressão. As vitaminas B desempenham um papel fundamental na manutenção da função mitocondrial e a disfunção mitocondrial está associada ao estresse, ansiedade. Frutas e vegetais tendem a ser ricos em carboidratos, e esses alimentos, aumentam as concentrações de serotonina no cérebro (OCEANO, 2019).

Percebe-se, no entanto, que para algumas pessoas, situações da rotina de trabalho e estudo, como compromissos com prazos de entrega, podem gerar estresse.

Estresse de vez em quando, quando tá mais na correria, que nem, terminei a pós faz pouco tempo, na época que tava terminando era um stress bem frequente e quando acontece mais alguma coisa extra assim, ah precisa fazer tal coisa, até tal data, aí aumenta a correria, eu já fico mais estressada, começa até me dar tipo labirintite assim. E8

O Estresse é reconhecido como um problema de saúde crescente na sociedade pós moderna podendo afetar a saúde e o bem-estar (LIPP, 2004). Os níveis elevados de estresse repercutem em ausência no trabalho, queda de produtividade, desmotivação, impaciência, relações comprometidas, baixa imunidade, distúrbios variados, depressão, ansiedade, entre outros (LIPP, 2005b). Prado et al., (2016) apontam que indivíduos com hábitos como fumar, consumir bebida alcoólica e sedentários, possuem maiores chances de desenvolver estresse diante de uma situação considerada tensa.

É comum nas falas dos entrevistados a abstinência total ou parcial de fumo e bebidas alcólicas. A maneira com que os vegetarianos cuidam do que consomem, também faz parte da experiência vegetariana.

Não, nenhum habito de fumar, de beber, usar drogas, nenhum. E4

Não fumo nada, bebida é uma coisa que não me atrai assim, as vezes eu bebo, claro, quando eu saio, mas não é uma coisa que faz parte assim do meu dia-a-dia. Não, não mesmo. Odeio cigarro branco, inclusive se eu fico perto de alguém que está fumando me retiro porque me faz muito mal o cheiro. E1

Não, eu tomo um álcool às vezes, um vinho, um copo de cerveja mas é só também. E3

Benatar et al. (2018) em seu estudo, também citam que os vegetarianos podem ter menos comportamentos adversos à saúde, incluindo fumar, beber álcool e sedentarismo. O tabaco é responsável pela morte de mais de oito milhões de pessoas a cada ano. Mais de 7 milhões dessas mortes são devido ao uso direto do tabaco, enquanto cerca de 1,2 milhão resultam da exposição ao fumo passivo. A exposição direta ou indireta ao tabaco pode causar câncer de pulmão, doença respiratória crônica, tuberculose (OMS, 2018).

A maneira como o vegetariano se comporta com às pessoas que convive, é citada como fundamental. Os entrevistados citam que o fato de a pessoa ser vegetariana, não interfere nos relacionamentos, se a mesma for agradável e não procurar impor suas ideias aos demais. Trata-se de dar exemplo, sem imposições, dando liberdade de escolha às pessoas.

Então assim, é...qualquer filosofia de vida que você tenta impor pra outra pessoa, a pessoa não vai querer, independente de qual seja, seja tua fé, seja comida, seja qualquer filosofia de vida, então é mais uma coisa assim de, é...adesão por exemplo do que adesão por imposição. Então não interfere, não interfere até porque eu procuro interagir com todo mundo da melhor maneira possível assim, e não falar de comida na hora da comida. E5

Nunca interferiu nem com a família né claro nem com os amigos, normalmente eu chamo os meus amigos pra jogar na minha casa, e quando eles vem, eles comem aqui, eles comem só a comida vegetariana e eles até comentam as vezes, nossa, mas se a gente conseguisse ter essa comida assim até a gente era vegetariano. E7

O fato de ser vegetariano foi citado como um facilitador dos relacionamentos a medida em que pode ser um motivo para estreitar relações e trocar informações as quais poderão incentivar os amigos à mudanças de hábitos saudáveis.

Interfere de forma positiva, né porque ao conversar com os amigos, eles começam a falar sobre alimentação, sobre saúde e a medida que a gente passa as orientações as informações aquilo tem um impacto na vida deles, eles acham bastante interessante. Nunca deixei de ir a nenhum evento social porque eu sou vegetariano, e tampouco perdi os meus amigos porque me tornei vegetariano. Pelo contrário, muitos desses amigos acabaram se tornando vegetarianos depois né. No prédio que nós morávamos antes de vir pra Foz, nós instituímos o culinária saudável no prédio, então a cada 2 meses fazíamos um projeto culinário e várias pessoas do prédio ali, participavam [...]E11

O convívio social consiste em um facilitador e não uma barreira para a adesão à novos hábitos de consumo, entre amigos ou parentes vegetarianos. Algumas pessoas revelam que a proximidade com vegetarianos ou veganos influenciou significativamente na reflexão sobre as mudanças dos seus próprios hábitos de consumo. (LIMA, 2018)

Por outro lado, alguns entrevistados citaram que enfrentam piadas e brincadeiras da família e amigos. Foi percebido que em algumas situações que envolvem alimentação, pode haver certo desconforto diante das opções oferecidas. Foi visto também que grande parte dos amigos dos vegetarianos também é vegetariano, fator considerado como favorável na convivência.

Mmmm, tá assim...no caso da minha família paterna que é o que eu mais convivo. Minha vó, minhas tias, até hoje elas ficam naquela questão mais de fazer piadinhas, essas coisas sei lá, chatas inclusive, para mim até hoje assim do tipo: aí, mais... peixe né, você ainda come peixe né? Eu falo “não, gente! [...] Com os meus amigos... tenho muitos amigos vegetarianos e amigas, no meu círculo mais próximo, então também é algo que na minha casa assim, as pessoas vão, é muito tranquilo, a gente sempre faz almoço nos quais todos sabem que não vai ter carne, então não sinto isso não. Acho que é bem tranquilo tudo isso, está bem resolvido isso. E1

Então...depende do aspecto dos amigos chamarem pra sair assim, sim até que interfere um pouco porque são lugares diferentes, ambientes diferentes, mas na questão do relacionamento fora esses ambientes é tranquilo, não atrapalha não... Aceitam, aceitam tranquilo, mas eles fazem piada né, fazendo brincadeira tal, mas no final eles aceitam, eles sabem que é o melhor então, até procuram também perguntar sugestão de receita tal, bem legal. E9

De acordo com os dados de Beardsworth (1992), a adesão ao vegetarianismo pode encontrar tanto apoio como crítica, bem como confusão e hostilidade. Mudar padrões alimentares pode trazer reflexos nas relações sociais, principalmente no que se refere as relações familiares e às amizades. Não consumir carne demanda uma motivação forte. Se trata de um hábito que traz restrições importantes e nem sempre fáceis de serem gerenciadas no dia a dia (SANTOS, 2013).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As principais razões citadas para a escolha da dieta vegetariana foram a preocupação com a saúde, bem-estar dos animais e meio ambiente. A opção pelo não consumo de carne é mencionada como uma forma de estilo de vida. Contudo, parece desencadear outras preocupações relacionadas aos interesses sociais e ambientais e sobre os próprios hábitos de consumo.

Em relação ao padrão alimentar dos vegetarianos, notou-se que a dieta é baseada em grãos, cereais, frutas, hortaliças, leguminosas e nozes, com quantidades variadas de laticínios e ovos, dependendo do tipo de dieta adotada. Ainda é marcante a opção por diminuir o consumo de alimentos industrializados e sempre que possível usam orgânicos. A facilidade da transição alimentar dividiu opiniões entre os entrevistados. Porém, foram marcantes as falas de que ela acontece naturalmente com o passar do tempo.

Sobre o impacto que a dieta vegetariana tem sobre a saúde, os participantes percebem a mudança como benéfica para o bem-estar geral, disposição, prevenção e tratamento de diversas doenças. Apesar de evidências que não corroboram a maior prevalência de deficiência de vitamina B12 entre os vegetarianos, a maioria apresenta tendência ao uso de suplementos.

Quando analisados os aspectos relacionados com a qualidade de vida, os vegetarianos apresentaram tendência a cuidar do corpo, praticar exercício físico e baixo consumo de substâncias nocivas. De forma geral, citaram lidar bem com o stress e ter boa qualidade do sono. No entanto, a falta de tempo dificulta a prática de atividade física para alguns participantes. A mudança no padrão alimentar pode gerar reflexos nas relações, dependendo do comportamento do vegetariano e do círculo de

amizadas.

A realização de futuros estudos dentro do tema abordado nesta pesquisa, poderão contribuir para melhor compreensão dos riscos e benefícios da dieta vegetariana, além de permitir a comparação de resultados. Com o crescimento do vegetarianismo, o conhecimento sobre as motivações, práticas e das recomendações dietéticas torna-se fundamental para os profissionais da Nutrição.

REFERÊNCIAS

- AUQUIER, P.; Simeoni MC, Mendizabal H. Approches théoriques et méthodologiques de la qualité de vie liée à la santé. **Rev. Prevenir** 1997;33:77-86. Apud Minayo MCX, Hartz ZMA, Buss PM. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência & Saúde Colet.* 2005;5(1):7-18.
- BAENA, Renato Corrêa. Dietas vegetarianas: riscos e benefícios. **Revista Diagnóstico e tratamento**, São Paulo, v.20, edição 2, p. 56-64, mar/2015.
- BARNARD, Neal D. *et al.*; Plant-Based Diets for Cardiovascular Safety and Performance in Endurance Sports. **Nutrients**, Washington DC USA, V. 11, p. 130-133, Publicado em 10 de janeiro de 2019.
- BENATAR, JR, Stewart RAH (2018) Cardiometabolic risk factors in vegans; A meta- analysis of observational studies. **PLOS ONE** 13 (12): e0209086
- BEARDSWORTH, A. & KEIL, T. (1992), "The vegetarian option: varieties, conversion, motives and careers". *The Sociological Review*, 40 (2): 253-293.
- BORUDE, S. (2019). Which Is a Good Diet—Veg or Non-veg? Faith-Based Vegetarianism for Protection From Obesity—a Myth or Actuality? *Obesity Surgery*.
- BEIG, Beatriz Bresighello. A prática vegetariana em Rio Claro: corpo, espírito e natureza. 2008, 109f. Dissertação de mestrado. Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro. São Paulo, 2008
- CASTRO, Tiago Machado de. Fatores de risco cardiovascular em vegetarianos e não vegetarianos na linha de base do Elsa-Brasil. 2016. 110f. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) - Programa de Pós Graduação em Saúde Pública. Universidade Federal do estado do Espírito Santo, Vitória, 2016.
- CAMPBELL, T. Colin. An Historical Perspective. The Past, Present, and Future of Nutrition and Cancer. Part 2. Misunderstanding and Ignoring. **Journal Nutrition and Câncer**. Publicado em 25 de julho de 2017. V.69, 2017.P. 962 á 968.
- CAMPBELL, Thomas Colin. A plant-based diet and animal protein: questioning dietary fat and considering animal protein as the main cause of heart disease. **Journal of Geriatric Cardiology**. Lansing - NY, EUA, 2017.
- DO PRADO et al. (2017). Stress, Depressão e Qualidade de Vida em Beneficiários de Programas de Transferência de Renda. *Interação Em Psicologia*, 20(3)
- ESSELSTYN, Caldwell B., Jr., et al. "A way to reverse CAD?" **Journal of Family Practice**, July 2014, p. 356+. Gale Academic Onefile, Accessed 3 Dec. 2019
- FESTA, Bruno Lona. A contribuição da mudança de hábitos alimentares para a redução dos problemas socioambientais. Dieta onívora x dieta vegetariana. 2015, 59f. Trabalho de conclusão de curso. Curso Bacharel em ciências econômicas, Universidade de São Paulo, Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, Piracicaba, 2015.
- FONTANELLA BJB, Ricas J, Turato ER. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. *Cad Saúde Pública* 2011; 24:17-27.

IBOPE. 2018. 14% da população se declara vegetariana, segundo pesquisa do IBOPE inteligência. Disponível em <<http://www.ibopeinteligencia.com/noticias-e-pesquisas/14-da-populacao-se-declara-vegetariana/>> Acesso em:14 de março de 2019.

KLEMENTOVA, M. et.al (2019). A Plant-Based Meal Increases Gastrointestinal Hormones and Satiety More Than an Energy- and Macronutrient-Matched Processed-Meat Meal in T2D, Obese, and Healthy Men: A Three-Group Randomized Crossover Study. **Nutrients**, 11(1), 157

LAZARIN L. R.; Um estudo sobre percepções e práticas narradas por consumidores em relação a dietas baseadas em plantas, como subsídio para soluções climáticas e transformações sociais. 2017, 200f. Dissertação de mestrado. Universidade federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre- RS.

LE, L.; Sabaté J., 2014. Beyond meatless, the health effects of vegan diets: findings from the Adventist cohorts. **Nutrients**, v. 6, n. 6, p. 2131-2147, 2014.

LEITZMANN, Claus. Vegetarian Nutrition: Past, present e future. **The American Journal of Clinical Nutrition**. Oxford Academic. 2014. Vol 100, edição suppl 1, 04 de junho de 2014. 100. 10.3945/ajcn.113.071365.

LIMA, Pâmela Pitágoras Freitas. A construção social da alimentação: o vegetarianismo e o Veganismo na perspectiva da psicologia histórico-cultural. 2018.135f. Tese de pós graduação em Psicologia, Universidade Federal da Bahia, Instituto de psicologia, Salvador, 2018.

LIPP, M. E. N. (Org.). (2004). Stress no Brasil: Pesquisas avançadas. Campinas: Ed. Papirus

LIPP, M. E. N. (2005b). Stress no trabalho: Implicações para a pessoa e para a empresa. In F. P. N. Sobrinho, & I. Nassaralla, Pedagogia Institucional: Fatores humanos nas organizações. Rio de Janeiro: Zit.

MEDAWAR, et al.. (2019). The effects of plant-based diets on the body and the brain: a systematic review. *Translational Psychiatry*, 9, 226.

MINAYO, M.C.S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo: Hucitec/ ABRASCO, 1992. P.299-322.

MINAYO, MCS, Hartz ZMA, Buss PM. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência & Saúde Coletiva* 2000;5(1):7-18

MULLER, Mônica Rocha e GUIMARÃES, Sueli Sales, Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. 2007.10f. Dissertação, Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília. Brasília, 2004.

OCEANO, Neel.; Howley, P.; e Ensor, J.; Lettuce be happy: A longitudinal UK study on the relationship between fruit and vegetable consumption and well-being. **Science Direct- Elsevier. Ciências sociais e medicina**. Reino Unido V. 222, P. 335 à 345. Fevereiro de 2019

ORLICH, Michael & FRASER, Gary E. (2014). Vegetarian diets in the Adventist Health Study 2: A review of initial published findings. **The American journal of clinical nutrition**. Loma Linda [online] 100. 10.3945/ajcn.113.071233.

ORNISH, Dean. Avoiding Revascularization with Lifestyle Changes: The Multicenter Lifestyle Demonstration Project. 1998 by Excerpta Medica, Inc. **The América Journal of Cardiology** 1998;82:72T-76T.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) 2019- Níveis de recomendações de atividades físicas para adultos- retirado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/0 > acesso em 03 de dezembro de 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) 2018- Consumo de tabaco no Brasil- retirado de https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_joomlabook&view=topic&id=202 > acesso em 03 de dezembro de 2019.

PIMENTEL, Carolina Vieira de Mello Barros, Influência da dieta vegetariana no estado nutricional, em parâmetros bioquímicos e na expressão de BDNF circulante em adultos na cidade São Paulo. 2014. 178f. [Tese de Doutorado] Programa de Pós-Graduação em Nutrição em Saúde Pública. Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública da USP. São Paulo. 2014

SANTOS et al. Anticonsumo no Brasil: Investigando a Percepção dos Anticonsumidores de Carne Vermelha. **Revista Brasileira de Marketing**, 12, dec. 2013. Disponível em: <http://www.revistabrasileirmarketing.org/ojs-2.2.4/index.php/remark/article/view/2335>. Acesso em: 03 Dec. 2019.

SHAH, B. et al., (2018). Anti-Inflammatory Effects of a Vegan Diet Versus the American Heart Association–Recommended Diet in Coronary Artery Disease Trial. **Journal of the American Heart Association**, 7(23)

SILBERMAN, Anna *et al.*, The Effectiveness and Efficacy of an Intensive Cardiac Rehabilitation Program in 24 Sites. **American Journal of Health promotion**, The Science of health promotion. Sausalito CA, pag. 260-266, 28 de dezembro de 2009.

SLYWITCH, E. Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. Departamento de medicina e nutrição Sociedade Vegetariana Brasileira, São Paulo – SP, 2012.
Disponível em: <https://www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf> Acesso em 02 de março de 2019.

SLYWITCH, E. 2015. Alimentação sem carne: guia prático: o primeiro livro brasileiro que ensina como montar sua dieta vegetariana. Editorial Alaúde, 2da Edição. São Paulo, Brasil.p.145,236, 287.

SVB, SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA 2018, 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: 05 de fevereiro de 2019.

SVB, SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. Departamento de medicina e Nutrição, São Paulo, 2012

THE WHOQOL GROUP .The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. Soc. Sci. Med. 1995; 41:1403-10 Turner-McGrievy, G. M. et al.

TURNER-MCGRIEVY et al. 2014 Randomization to plant-based dietary approaches leads to larger short-term improvements in Dietary Inflammatory Index scores and macronutrient intake compared with diets that contain meat. *Nutrition Research*, 35(2), 97–106.