

# Introdução Alimentar Vegetariana: Desafios na Capacitação Médica

SOUZA, Giovana Cavalcante<sup>1</sup>; SOUZA, Gabriela Cavalcante<sup>2</sup>; LIMA, Anna Victória Auad Leal Barbosa<sup>3</sup>; COUTO, Cristiane Freitas<sup>4</sup>

1: Universidade Fundação Oswaldo Aranha; 2: Universidade Fundação Oswaldo Aranha; 3: Universidade Fundação Oswaldo Aranha; 4: Universidade Fundação Oswaldo Aranha. Email: giovnacs31@gmail.com

## Resumo:

Nos últimos anos houve aumento na prevalência de vegetarianos por razões sustentáveis, éticas e de saúde, sendo assim, é crescente o número de famílias que optam por fazer a introdução alimentar vegetariana em crianças de 6 meses à 2 anos. Devido à relevância e atualidade do tema, o acompanhamento profissional adequado se faz essencial, sobretudo nos 2 primeiros anos de vida, os quais o crescimento depende primordialmente do que é ofertado na dieta. O trabalho realizado tem por objetivos aprimorar a capacitação médica na puericultura diante dos desafios da introdução alimentar vegetariana, associado à uma boa interação com equipe multidisciplinar, a fim de promover um atendimento cada vez mais humanizado e eficiente, estreitando a relação médico - família - paciente. O conhecimento acerca do vegetarianismo tende a melhorar a relação da criança com a comida e permite um maior conhecimento nutricional. Em contrapartida, a falta de conhecimento pode resultar em déficits nutricionais devido a restrição de alguns alimentos que possuem vitaminas, oligoelementos, sais minerais e outros elementos que não são ofertados de forma suficiente em cereais, vegetais e leguminosas; além de problemas no crescimento e desenvolvimento da criança. Para a realização do trabalho foi feita uma revisão de literatura nos bancos de dados Scielo e Pubmed com análise de artigos entre 2014 e 2020, com os seguintes descritores: "vegetarianismo", "veganismo" e "introdução alimentar". Através da melhora na capacitação médica, diversos benefícios são evidenciados na saúde de crianças que passaram pela introdução alimentar vegetariana corretamente, observando-se diminuição de alterações neurológicas provocadas pela falta da vitamina B12 e também na prevenção de anemias relacionadas, ou seja, promoção de saúde e prevenção de doenças.

## Introdução:

Atualmente, há um crescente aumento de pessoas adotando a alimentação sem carne, não só adultos, mas também adolescentes, crianças e bebês, devido a razões sustentáveis, éticas e de saúde. No Brasil, por exemplo, uma pesquisa realizada pelo Ibope revelou que a prevalência de vegetarianos é de 14%, o que representa 30 milhões de pessoas (IBOPE, 2018). Embora o vegetarianismo seja visto por muitas pessoas como uma opção mais saudável, pode levar a padrões alimentares inapropriados e como consequência resultar em deficiências nutricionais graves, se a dieta não for conduzida por profissionais devidamente capacitados (BALDASSARRE et al., 2020).

Existem diversas vertentes da dieta vegetariana, as principais são: ovolactovegetariano, lactovegetariano, ovovegetariano, vegetariano estrito e vegano. O ovolactovegetariano não se alimenta de carne, no entanto consome ovos, leite e laticínios na sua alimentação. Já o lactovegetariano não se alimenta de carne e nem ovos, mas utiliza leite e laticínios na sua alimentação. Em seguida temos o ovovegetariano que não se alimenta de carne, leite e laticínios, porém utiliza ovos na sua alimentação. Há também o vegetariano estrito que não ingere nenhum produto de origem animal (mel, ovos, laticínios etc.) em sua alimentação. Por fim, o vegano, que além de adotar a alimentação vegetariana estrita, também não utiliza produtos oriundos ou testados em animais. (BANDEIRA, 2019, p.09).

Relacionado ao leite materno de mães vegetarianas, há um equívoco de que a qualidade do leite possa ser inferior, entretanto não foram encontradas diferenças significativas 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 importante que seja realizado o acompanhamento dela (sendo vegetariana ou não) através de exames com o intuito de avaliar os níveis das vitaminas, dado 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). Caso a mãe apresente deficiência da vitamina B12 o bebê só irá manifestar sinais clínicos dessa doença por volta dos 4 meses até os 12 meses de idade, podendo gerar disfunções hematológicas (ALLENDE, 2017), danos neurológicos e anemia megaloblástica, por isso a sua prevenção é de extrema importância (PIMENTEL, 2018).

Após o período da amamentação exclusiva ocorre a introdução da alimentação complementar e é nessa fase que a família decide pela dieta onívora ou vegetariana. Se a alimentação sem carne for escolhida, é necessário adequar as porções de leguminosas e cereais para que as taxas de todos os nutrientes sejam atingidas (VIEIRA et al., 2018, p.17). Vale ressaltar a importância do papel da equipe multidisciplinar, em especial o nutricionista, para a realização de um plano alimentar adequado.

Nos dias de hoje, aumentou-se as evidências científicas sobre os benefícios a longo prazo da dieta vegetariana para os bebês e as crianças. Doenças como obesidade, doenças inflamatórias crônicas, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, câncer e osteoporose podem ser evitados em adultos quando se possui um padrão alimentar vegetariano adequado na infância e ainda pode evitar a exposição aos antibióticos (MARTINS, 2019). Ademais, os vegetarianos possuem maiores índices de consumo de folato, fibras, carotenóides, fitoquímicos e antioxidantes (SEBASTIANI et al., 2019) em comparação com os onívoros. Em contrapartida, as taxas de gordura saturada, colesterol, vitaminas B12 e D, cálcio, zinco e ácidos graxos n-3 em vegetarianos são inferiores quando comparadas com indivíduos adeptos a uma alimentação tradicional (SOUZA et al., 2017), além

disso, observou-se 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, algumas sociedades científicas evidenciam que dietas vegetarianas não sejam uma boa alternativa devido ao risco da carência de nutrientes (LEMALE et al., 2019), que é maior do que nas dietas em que se consomem carne, por isso o desmame e a introdução alimentar vegetariana ainda são colocados em questão.

No entanto, a carência de nutrientes não é uma exclusividade dos adeptos ao vegetarianismo. A deficiência de B12, por exemplo, é vista em 50% dos indivíduos onívoros 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).

A problemática acima evidencia que com o aumento da população vegetariana é possível que os questionamentos de pais sobre a opção da introdução alimentar vegetariana e a sua manutenção tornem-se mais frequentes. Desta forma, justifica-se a presente revisão bibliográfica a importância da obtenção de um conhecimento consistente sobre os benefícios e malefícios da alimentação sem carne 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. Apesar de ser primordial que os médicos, em especial os pediatras, sejam capazes de orientar os responsáveis em relação às consequências que o vegetarianismo pode causar, uma vez que isso interfere diretamente no seu crescimento e desenvolvimento, muitas vezes isso pode não ocorrer de maneira correta nas dietas vegetarianas. Portanto, acredita-se que os médicos não possuam a capacitação adequada acerca deste assunto.

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

## Objetivos:

Esse trabalho tem como objetivo ressaltar a importância da capacitação médica na puericultura diante dos desafios da introdução alimentar vegetariana, associado à uma boa interação com equipe multidisciplinar, a fim de promover um atendimento cada vez mais humanizado e eficiente, estreitando a relação médico - família - paciente.

## Metodologia:

O estudo trata-se de uma revisão bibliográfica. Para a pesquisa foram utilizadas as palavras-chaves "vegetarianismo", "introdução alimentar", "veganismo" nas bases de dados Scielo e Pubmed. Os artigos selecionados correspondem aos de maior relevância e se encontram no período de 2014 a 2020. A partir da seleção destes foi utilizada a normatização estilo ABNT para sua produção.

## Conclusão:

A nutrição de uma criança vegetariana é semelhante à de uma criança onívora, com exceção da vitamina B12, que deve ser suplementada. Portanto, com uma alimentação diversificada e planejada por profissionais capacitados atinge-se o sucesso da alimentação vegetariana infantil. Evitando, assim, algumas comorbidades na vida adulta.

## Referências Bibliográficas:

- ALLENDE, Daniela R.; DIAZ, Francisca F.; AGUIERO, 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=S017-75182017000300218&lng=es&nrm=iso](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S017-75182017000300218&lng=es&nrm=iso). Acesso em: 5 de 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/1660-4601/17/11/4835/html>. 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
- 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.
- 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=S2183-5985201900030000&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2183-5985201900030000&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 26 ago. 2020.
- PESQUISA de Opinião Pública sobre o Vegetarianismo. *Ibope*, 2018. Disponível em: [https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB\\_0416\\_VEGETARIANISMO.pdf](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](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2183-59852018000300003&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 25 ago. 2020.
- SEBASTIANI, Georgia 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](https://issuu.com/editorarubio/docs/issuu_alimenta_o_vegetariana1). Acesso em: 13 set. 2020.