

DESENCORAJAMENTO DA ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA POR PROFISSIONAIS DA SAÚDE

LACK OF FAITH OF VEGETARIAN DIET BY HEALTH PROFESSIONALS

Louyse Sulzbach Damázio¹, Sara Damineli Nunes²

RESUMO

O vegetarianismo, em boa parte, baseou-se nas questões morais, religiosas, filosóficas e pouco na ciência ao longo dos anos. Dietas vegetarianas apropriadamente planejadas são saudáveis, nutricionalmente adequadas e podem trazer benefícios à saúde. Este estudo teve objetivo de avaliar indivíduos com dieta vegetariana da região de Criciúma (Santa Catarina) sob aspectos sociodemográficos, prática do vegetarianismo e saber qual o feedback sobre a dieta vegetariana que recebe dos profissionais da saúde. Foram convidados a participar da pesquisa indivíduos com padrão alimentar vegetariano que responderam questionários através do e-mail sobre os temas citados. A amostra foi constituída por 29 indivíduos vegetarianos, sendo 40% do sexo masculino e 60% do sexo feminino. Destes, 38% da amostra seguia uma dieta vegetariana e sobre o tempo de vegetarianismo, 31% seguiam o vegetarianismo entre 1 e 2 anos. Em relação à motivação para aderência ao vegetarianismo, 52% da amostra relatou ser por conta da saúde. Por fim, 76% dizem não ter se sentido encorajado pelos profissionais da saúde a seguir uma dieta vegetariana e 24% relatam ter recebido apoio. Entre os relatos, destacaram-se os que relatavam frases que demonstravam insegurança e falta de atualização pela parte dos profissionais. A alimentação vegetariana é saudável em todas as fases da vida. A vitamina B12 é a única vitamina que o vegetariano não atinge e deve ser monitorada com frequência e corrigida com suplementação.

Palavras-chave: vitamina B12; dieta vegetariana; atualização.

ABSTRACT

Vegetarianism, for the most part, has been based on moral, religious, philosophical, and little in science issues over the years. Properly planned vegetarian diets are healthy, nutritionally adequate and can bring health benefits. This study aimed to evaluate individuals with a vegetarian diet in the Criciúma region (Santa Catarina), under sociodemographic aspects, the practice of vegetarianism and to know the feedback on the vegetarian diet that it receives from health professionals. Individuals with a vegetarian dietary pattern were invited to participate in the study, who answered questionnaires through the e-mail on the subjects mentioned. The sample consisted of 29 vegetarian individuals, 40% male and 60% female. Of these, 38% of the sample followed a vegetarian diet and about the time of vegetarianism in 31% are between 1 and 2 years. Regarding the motivation for adherence to vegetarianism, 52% of the sample reported being are health. Finally, 76% say they have not been encouraged by

¹ Nutricionista. Mestre em Ciências da Saúde. Doutoranda em Ciências da Saúde. Laboratório de Psiquiatria Translacional; Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde; Unidade Acadêmica de Ciências da Saúde - Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC.

² Acadêmica do Curso de Nutrição. Curso de Nutrição, Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC

health professionals to follow a vegetarian diet and 24% report receiving support. Among the reports, those who reported phrases that showed insecurity and lack of updating by the professionals stood out. Vegetarian diet is healthy at all stages of life. Vitamin B12 is the only vitamin that the vegetarian does not achieve and should be monitored frequently, and corrected with supplementation.

Keywords: vitamin B12; vegetarian diet; update.

INTRODUÇÃO

Há dois séculos a dieta vegetariana, em boa parte, baseou-se nas questões morais, religiosas, filosóficas e pouco na ciência. Algumas seitas religiosas, tanto do ocidente como do oriente, enfatizavam dietas que excluía(m) carnes, aves, retirada ou não de peixes, produtos lácteos e ovos. Platão foi um dos filósofos do ocidente que defendia as dietas vegetarianas. Sócrates foi constantemente citado como vegetariano, apesar da afirmação de seu discípulo Xerofonte de que ele apenas reprovava os excessos. Já no oriente, os essênios, inspirados pela teoria pitagórica, ensinavam que era necessária uma dieta vegetariana a fim de obter saúde física e espiritual. Durante o século XIX foram realizados vários movimentos vegetarianos nos países europeus. A primeira associação vegetariana na Inglaterra foi fundada em 1847, porém um pouco antes, em 1809, já havia nascido um movimento na cidade de Manchester, liderada por William Cowherd, juntamente com membros da igreja cristã, onde não havia o consumo de carnes, nem bebidas alcólicas. Logo após, surgiu a sociedade vegetariana alemã, criada por Eduardo Baltzer em 1867^{1,2}.

O Iluminismo do século XVIII elevou a ciência a um método indispensável de prova, e assim o vegetarianismo precisava ser legitimado aos olhos da sociedade, necessitando da prova científica para o mesmo. A prova científica do vegetarianismo se divide em duas etapas, sendo a primeira etapa demonstrar que os seres humanos poderiam viver saudáveis sem consumir carne. Culturalmente, supõe-se que a carne por ser semelhante ao músculo humano é mais facilmente digerida e completa, assim fornecendo força e resistência quando comparado aos alimentos de origem vegetal. William Lambe no ano de 1800 apresentou resultados de cura de doença de longa data removendo carne de sua dieta, repassando e testando esta prática para outras pessoas. Suas experiências foram relatadas no livro *Water and Vegetable Diet in Consumption* do ano de 1815. Após a primeira etapa, sucedesse a segunda parte da

comprovação científica: comprovar que os seres humanos vivem mais saudáveis em uma dieta livre de carne. Entre tantos relatos ao longo da história, ressalta-se a do poeta Shelley "*vai adquirir uma facilidade de respiração... com uma notável isenção desse poderoso e difícil ofegante agora sentido por quase todo mundo depois de subir apressadamente uma ordinário montanha*" (8, p 27)². O vegetarianismo avançou na área científica durante o período Primeira Guerra Mundial, na Dinamarca e na Noruega, aonde a dieta contendo pequena ou nenhuma quantidade de carne foi estudada. A diminuição da taxa de mortalidade por doenças cardiovasculares foi o efeito mais benéfico observado com a restrição da carne neste período³.

A fim de elucidar os paradigmas da alimentação vegetariana, o *American Dietetic Association* (ADA) lançou um posicionamento muito interessante no ano de 2009. No material, a associação aponta⁴:

"É a posição da Associação Dietética Americana que dietas vegetarianas apropriadamente planejadas, incluindo dietas vegetarianas ou veganas completas, são saudáveis, nutricionalmente adequadas e podem trazer benefícios à saúde na prevenção e tratamento de certas doenças. Dietas vegetarianas bem planejadas são apropriadas para indivíduos durante todos os estágios do ciclo de vida, incluindo gravidez, lactação, infância, adolescência e para atletas."

Os riscos e os benefícios de uma dieta vegetariana geram debates acalorados em toda a sociedade. Nas últimas décadas, inúmeros trabalhos vem questionando o conceito de "dieta adequada", o que seria a ingestão de alimentos suficientes para prevenir as deficiências nutricionais e energia para crescimento, a reprodução e estabilidade da saúde humana. A busca por uma "dieta ótima" vai além do cálculo energético e deve reduzir riscos de doenças crônicas⁵. Sobre seus benefícios, o posicionamento da *American Dietetic Association* também ressalta⁴:

"Os resultados de uma revisão baseada em evidências mostraram que uma dieta vegetariana está associada a um menor risco de morte por doença cardíaca isquêmica. Os vegetarianos também parecem ter níveis mais baixos de lipoproteína de baixa densidade, menor pressão arterial e menores taxas de hipertensão e diabetes tipo 2 do que os não vegetarianos. Além disso, os vegetarianos tendem a ter um índice de massa corporal menor e taxas de câncer mais baixas. Características de uma dieta vegetariana que pode reduzir o risco de doenças crônicas incluem menor ingestão de gordura saturada e colesterol e maior ingestão de frutas, legumes, grãos integrais, nozes, produtos de soja, fibras e fitoquímicos."

Dietas restritivas ou desequilibradas podem determinar deficiências nutricionais, porém, as dietas vegetarianas balanceadas estão inteiramente ligadas à prevenção de deficiências nutricionais e doenças crônicas não transmissíveis. Assim sendo, os estudos avançados já fazem essa inversão de mito vs ciência. Alves e De Negri⁵ apontam em seu estudo que estudantes de nutrição manifestaram o sentimento de despreparo para atuação na área do vegetarianismo, além do tema não é proposto no plano pedagógico. O estudo também aponta:

“A relação de resistência frequente entre profissionais de saúde e os pacientes vegetarianos talvez seja explicada por uma forte tendência dos profissionais em orientar dietas tradicionais, onde a carne aparece sendo o ingrediente principal da refeição. Estudo recente atribui a uma possível falta de interesse por parte dos profissionais de saúde, em especial nutricionistas, em atender as demandas do público vegetariano, onde o preconceito e a desinformação seriam os principais fatores causadores desse distanciamento”⁵.

Após a exposição do tema, nota-se a importância de saber como o público vegetariano tem sido abordado pelos profissionais da saúde ao longo dos anos. O objetivo deste trabalho é avaliar indivíduos com dieta vegetariana da região de Criciúma (Santa Catarina) sob aspectos sociodemográficos, sobre a prática do vegetarianismo e saber qual o feedback sobre a dieta vegetariana que recebe dos profissionais durante o tempo de vegetarianismo.

MÉTODOS

Estudo caso-controle, de temporalidade transversal, com amostragem por conveniência, que teve como objetivo avaliar indivíduos com dieta vegetariana da região de Criciúma (Santa Catarina). A amostra incluiu 29 indivíduos com padrão alimentar vegetariano, convidados por ligação ou e-mail, partir de informações obtidas de prontuários de um serviço de nutrição clínica especializado em atendimento a vegetarianos. Constitui-se como critérios de inclusão do grupo em estudo: ter dieta exclusivamente vegetariana no mínimo seis meses, ter idade igual ou superior a 18 anos e concordar com a pesquisa por meio do aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos indivíduos com dieta vegetariana inferior a seis meses e menores de 18 anos e que não concordarem com o TCLE.

Foi desenvolvido pelos autores um questionário auto-referido, ou seja, com resposta direta no instrumento de coleta de dados. O questionário foi dividido em duas etapas: dados sociodemográficos e características direcionadas ao vegetarianismo. Para o preenchimento do questionário, o mesmo foi enviado por e-mail junto ao TCLE.

Realizou-se, primeiramente, uma análise descritiva de todas as variáveis. Os dados foram expressos através da análise descritiva por média e o desvio padrão (\pm DP). As variáveis qualitativas foram expressas em frequência e percentual. Questões abertas foram analisadas separadamente e expostas como texto as que mais se repetiram ao longo do estudo.

O projeto deste trabalho foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), respeitando a Resolução nº 466 de 2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) que estabelece as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos, obtendo aprovação pelo número 09694319.8.0000.0119.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra da pesquisa foi constituída por 29 indivíduos vegetarianos, sendo 40% (n=12) do sexo masculino e 60% do sexo feminino (n=18). A idade média foi de $26,6 \pm 7,07$, e a etnia mais prevalente foi a branca, em 97% (n=28) da amostra e apenas 3% (n=1) declarou ser de etnia parda. Em relação à ocupação, 69% (n=20) declararam trabalhar e 31% (n=9) apenas estudar. Por fim, quando questionados sobre o estado civil, 83% (n=23) declarou serem solteiros, 6% (n=2) casado e 13% (n=4) viver junto com o parceiro ou parceira (Tabela 1).

Quando questionados sobre o tipo de dieta vegetariana, 38% (n=11) da amostra seguia dieta vegetariana, 34% (n=10) vegana, 17% (n=5) ovovegetariana e 10% (n=3) lactovegetariana. Sobre o tempo de vegetarianismo, um total de 31% (n=9) seguia o vegetarianismo entre 1 e 2 anos, 28% (n=8) há mais de 5 anos, 14% (n=4) há 1 ano, 10% (n=3) entre 3 e 4 anos, 10% (n=3) entre 4 e 5 anos, e apenas 7% (n=2) há 6 meses (Gráfico 1). Em relação à motivação para aderência ao vegetarianismo, 52% (n=15) da amostra relatou ser por conta da saúde, 28% (n=8) ética e 21% (n=6) os animais. Já sobre a autopercepção da qualidade da alimentação, 93% (n=27) dizem ter melhorado após a adesão ao vegetarianismo e 6% (n=2) não percebem o

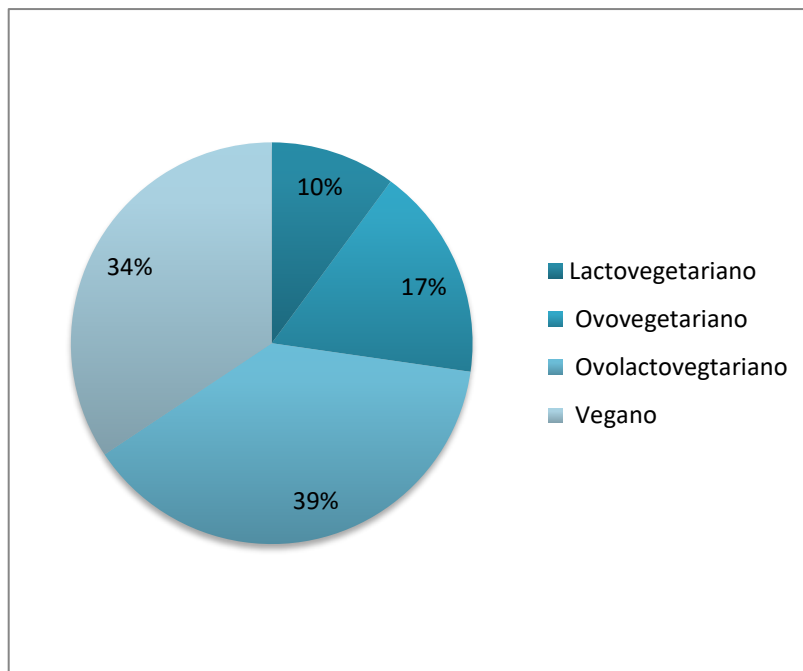
mesmo. Por fim, 76% (n=22) dizem não ter se sentido encorajado pelos profissionais da saúde a seguir uma dieta vegetariana e 24% (n=7) relata ter recebido apoio dos profissionais a ter aderido a dieta vegetariana.

Tabela 1 - Perfil sociodemográfico de vegetarianos da região de Criciúma, Santa Catarina - Brasil

Variável	valor
Sexo*	
Masculino	12 (40%)
Feminino	18 (60%)
Idade**	
	26,6 ± 7,07
Etnia*	
Branca	28 (97%)
Parda	1 (3%)
Ocupação*	
Trabalha	20 (69%)
Estuda	9 (31%)
Estado Civil*	
Solteiro	24 (83%)
Casado	2 (6%)
Vive junto	4 (13%)

Dados expressos em * Frequência (%) ou ** Média ± DP. Fonte: os autores, 2019

Gráfico 1 - Tipos de dieta vegetariana da amostra. Criciúma, Santa Catarina - Brasil.



Dados expressos em Porcentagem (%). Amostra de 29 indivíduos. Fonte: os autores, 2019.

Nossa amostra demonstrou uma homogeneidade entre os sexos e a etnia mais prevalente foi branca. Ressalta-se que a amostra foi constituída predominantemente por brancos. É importante lembrar que a pesquisa foi realizada na cidade de Criciúma (Santa Catarina), que foi colonizada em 6 de janeiro de 1880 por imigrantes que vieram do norte da Itália. Em 1890, chegam na região imigrantes alemães e polacos, que junto aos italianos, e também aos descendentes de portugueses⁷.

Teixeira et al. (2006)⁸ avaliaram 67 vegetarianos para o seu trabalho. No mesmo, 47,8% (n=32) eram do sexo masculino e 52,2% (n=35) do sexo feminino. Em relação à raça, 56,7% (n=38) se declarou branco e 43,3% (n=29%) mestiço. Sobre a ocupação, 80,6% (n=54) possuíam ocupação definida, 17,9% (n=12) do lar e 1,5% (n=1) não tinha ocupação definida.

De Biase et al. (2007)⁹ obtiveram uma amostra de 19 ovolactovegetarianos, 17 lactovegetarianos e 18 vegetarianos restritos de São Paulo (São Paulo) na sua pesquisa. O público ovolactovegetariano era constituído por 6 homens e 13 mulheres com idade média de $37,10 \pm 10,24$ anos; o grupo lactovegetariano 5 homens e 12 mulheres com idade média de $35,76 \pm 10,02$ anos; e o grupo vegetariano restrito 10 homens e 8 mulheres com idade média de $29,94 \pm 12,50$ anos. Os nossos resultados referentes à idade, foram semelhantes ao de Slywitch (média e desvio padrão), onde a idade média encontrada por ele em um grupo vegetariano da cidade de São Paulo (São Paulo) foi de $32,97 \pm 7,79$ ¹⁰.

Lugoch (2013) mostrou uma prevalência expressiva do sexo feminino na região de Porto Alegre (Rio Grande do Sul): 75% (n=99) da amostra feminina, enquanto 25% era do sexo masculino (n=18). Enquanto houve uma prevalência de idade entre 31 á 30 anos (63% da amostra) e o tempo de vegetarianismo de 0 á 10 anos, em 84% dos indivíduos. A grande parte da população em estudo era vegetariana, compreendendo 33% do público¹¹.

Hauschild et al. (2015)¹², a analisar uma amostra de 20 vegetarianos da cidade de Maringá (Paraná) com média de idade de $25,55 \pm 4,82$ anos, onde 50% (n=10) era do sexo feminino e 50% (n=10) do sexo masculino. Sobre o tipo de alimentação, 70% (n=14) foram considerados vegetarianos não estritos e, quanto ao tempo de vegetarianismo, 50% (10) dos indivíduos praticam de 2 a 5 anos este tipo de alimentação. Já Ribeiro et al. (2015)¹³ obtiveram uma amostra de 20 vegetarianos,

residentes de Franca (São Paulo) para o seu trabalho. No mesmo, 55% (n=11) eram do sexo feminino e 45% (n=9) masculino.

Enquanto isso o trabalho de Navarro et al. (2018)¹³ obtiveram uma amostra de 44 vegetarianos e com idade média de 23,1 ± 2,9 anos na cidade de São Paulo (São Paulo).

De modo geral, os trabalhos mostram uma homogeneidade em relação ao sexo de vegetarianos e a idade média fica entre 20 e 35 anos entre vegetarianos de diversas cidades e estados brasileiros, corroborando com o nosso trabalho.

Tabela 2 - Perfil de estilo de alimentação de vegetarianos da região de Criciúma, Santa Catarina - Brasil

Variável	valor
Estilo de alimentação*	
Lactovegetariano	3 (10%)
Ovovegetariano	5 (17%)
Ovolactovegetariano	11 (38%)
Vegano	10 (34%)
Tempo vegetarianismo*	
6 meses	2 (7%)
1 ano	4 (14%)
Entre 1 e 2 anos	9 (31%)
Entre 3 e 4 anos	3 (10%)
Entre 4 e 5 anos	3 (10%)
Mais de 5 anos	8 (28%)
Qual o motivo para adesão ao vegetarianismo*	
Saúde	15 (52%)
Ética	8 (28%)
Animais	6 (21%)
Acha que a qualidade da sua alimentação melhorou após a adesão ao vegetarianismo?*	
Sim	27 (93%)
Não	2 (6%)
Se sentiu encorajado por profissionais da área da saúde em seguir uma dieta vegetariana?*#	
Sim	7 (24%)
Não	22 (76%)

Dados expressos em * Frequência (%); # questão aberta. Fonte: os autores, 2019.

Sobre a melhora da alimentação, nota-se que diversos indivíduos relataram o aumento da ingestão de leguminosas, frutas, vegetais crus e também aumento da ingestão de água (dados não apresentados na tabela). Segundo a ADA “Além de

avaliar a adequação da dieta, os profissionais de alimentação e nutrição também podem desempenhar papéis importantes na educação dos vegetarianos sobre fontes de nutrientes específicos, compra e preparação de alimentos e modificações na dieta para atender às suas necessidades¹⁴. A seguir, os resultados da pergunta aberta serão expostos em tópicos, a fim de responder os principais pontos abordados pelos profissionais, relatados por esta amostra de 29 vegetarianos da cidade de Criciúma (Santa Catarina).

“Dieta vegetariana é incompleta”

Dietas vegetarianas ou veganas bem elaboradas e planejadas são completas e saudáveis a população em todas as fases da vida⁴. Os valores de Ingestão Dietética Recomendada (Recommended Dietary Allowance – RDA) para zinco, ferro e ômega-3 são maiores para vegetarianos do que os recomendados aos onívoros. Esse aumento na ingestão diária ocorre por motivos teóricos e não possuem ligação com dados relativos à deficiência nos vegetarianos⁹. Alguns nutrientes devem ser priorizados na alimentação vegetariana, como zinco, ferro, ômega-3, cálcio e suplementação de vitamina B12, quando necessário¹⁴.

“Dificuldade de ganho muscular por falta de proteínas”

Primeiramente ressalta-se que as proteínas são polímeros cujas unidades constituintes fundamentais são os aminoácidos. Em relação ao mito envolvido nessa ideologia, a ideia se baseia na classificação dos aminoácidos essenciais (provém de produção endógena) e não essenciais (provém de ingestão de alimentos). Os grupos alimentares das leguminosas e dos cereais possuem um aminoácido limitante cada, respectivamente metionina e lisina. Contudo, durante um dia o nosso corpo é exposto a diversos alimentos e assim a quantidades diferentes de aminoácidos, aonde ao fazer a ingestão destes dois grupos alimentares juntos, atinge-se a cota de todos os aminoácidos no dia. De maneira geral, a proteína não é fator de preocupação nas dietas vegetarianas. A ingestão de lisina, por exemplo, é facilmente atingida com apenas 4 colheres de sopa de feijão^{4,9}.

“Dieta rica em fibras e atua na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, porém, é necessário o acompanhamento da vitamina B12”

A dieta vegetariana estrita não possui fontes nutricionais seguras de vitamina B12, já que os vegetarianos possuem sim uma diminuição ou exclusão dos alimentos fontes desta vitamina (ovos, leites, carnes e queijos). Entretanto, é importante deixar claro que não é algo exclusivo do indivíduo vegetariano. Estima-se que 50 a 60% dos vegetarianos apresentam níveis séricos baixos dessa vitamina e, interessantemente, mais 40% da população onívora da América Latina e 50% da população onívora do Brasil possuem deficiência de B12. A deficiência de vitamina B12 pode ser facilmente corrigida com suplementação, assim como outras deficiências específicas. Ressalta-se também que a síntese de vitamina B12 na natureza é realizada por bactérias e apenas algumas formas é ativo corpo humano. As formas não ativas de vitamina B12 são chamadas de análogas. A orientação deste ponto é: exames regulares, suplementação quando necessário e monitoramento com doses de manutenção¹⁵. Sua deficiência no organismo humana está associada a distúrbios hematológicos, neurológicos e psiquiátricos¹⁶.

“Não possui fontes de ômega-3”

O ácido graxo poli-insaturado ômega-3 pode ser encontrado nos vegetais, como soja, linhaça e canola. O consumo de ômega-3 pode ser atingido na dieta vegetariana através do consumo regular de sementes oleaginosas, como nozes e da ingestão de sementes como a linhaça¹⁶.

“Dieta deficiente de ferro”

O ferro encontrado em vegetais, mais conhecido como ferro não heme, ou ainda ferro inorgânico, apresenta absorção menor do que o ferro encontrado na carne (ferro heme). Isso por precisar de facilitadores para a sua absorção a nível intestinal. Substâncias presentes nos alimentos, como vitamina C, podem facilitar a absorção do ferro. As fontes de origem vegetal de ferro são principalmente leguminosas e vegetais verdes escuros¹⁷.

Em trabalho, Damante e De Melo (2017) ressaltam que cabe ao profissional nutricionista elaborar um plano alimentar com diversidade de alimentos, como nozes, sementes, frutas, vegetais, grãos integrais e produtos lácteos e ovos (se consumidos). O nutricionista ainda deve auxiliar e incentivar aqueles que desejam adotar tal prática

dietética, pois é segura. Os nutrientes que precisam de atenção no momento da prescrição do médico ou nutricionista para esses indivíduos são zinco, ferro, ômega-3, cálcio e vitamina B12¹⁴.

CONCLUSÃO

A opinião sobre a alimentação vegetariana ainda é ampla no contexto social e pouco debatido na área da saúde, desde formação em graduação até pós-graduação. Profissionais da área da saúde têm passado informações errôneas e sem embasamento teórico-científico para seus pacientes, o que se torna perigoso e antiético. A alimentação vegetariana vai além da dieta, e ao passar uma informação errada, os profissionais não interferem apenas na alimentação do paciente, mas em seus princípios de vida – sejam eles relacionados à saúde ou ética. Ressalta-se a importância dos profissionais se atualizarem sobre o tema, sem misticismos e preconceito. A alimentação vegetariana é saudável em todas as fases da vida. A vitamina B12 é a única vitamina que o vegetariano não atinge e deve ser monitorada com frequência, e corrigida com suplementação. Também é importante enfatizar que a deficiência de vitamina B12 é expressiva em indivíduos que comem alimentos de origem animal, mostrando que não é uma peculiaridade do vegetariano.

REFERÊNCIAS

1. Hardinge MG, Crooks H. Non-flesh dietaries, II: scientific literature. *J Am Diet Assoc* 1963;43:550–8.
2. Whorton JC. Historical development of vegetarianism. *Am J Clin Nutr*. 1994 May;59(5 Suppl):1103S-1109S.
3. Strom A, Jensen RA, Oslo MD, Oslo MD. Mortality from circulatory diseases in Norway 1940–1945. *Lancet*. 1951;257:126–129.
4. Craig WJ, Mangels AR; American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *J Am Diet Assoc*. 2009 Jul;109(7):1266-82. (BAENA, 2015).
5. Alves LG, De Negri ST. Abordagem sobre vegetarianismo na formação do profissional nutricionista. Universidade Federal de Pelotas. Disponível em: www.scribd.com. Acesso em: 24 de Maio de 2019.
6. Governo de Santa Catarina. Disponível em: www.sc.gov.br. Acesso em: 24 de Maio de 2019.
7. Teixeira RCMA, Molina MCB, Flor DS, Zandonade E, Mill JG. Estado nutricional e estilo de vida em vegetarianos e onívoros. *Rev. bras. Epidemiol*; 2006; 9 (1): 131-143.
8. De Biase Simone Grigoletto, Fernandes SFC, Gianini RJ, Duarte JLG. Dieta vegetariana e níveis de colesterol e triglicérides. *Arq Bras Cardiol*. 2007; 88 (1): 35-9.
9. Slywitch E. Avaliação do Estado Metabólico e Nutricional de Indivíduos Vegetarianos e Onívoros [Tese de Mestrado]. São Paulo: Universidade Federal de São Paulo; 2010.
10. Lugoch MW. Satisfação de consumidores vegetarianos com a infraestrutura de restaurantes na cidade de Porto Alegre. [Trabalho de Conclusão de Curso]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2013.
11. HauschildL, Adami FS, Fassina P. Estado nutricional e qualidade da dieta em indivíduos vegetarianos estritos e não-estritos. 2015; 23,2,18-24.
12. Ribeiro MF, Beraldo RA, Touse MFS, Vassimon HS. Ingestão Alimentar, Perfil Bioquímico e Estado Nutricional entre Vegetarianos e não Vegetarianos. *Arquivos de Ciências da Saúde*. 2015; 22(3): 58-63.
13. Navarro JCA, Prado SMC, Cárdenas PA, Santos RD, Caramelli B. Pre-historic eating patterns in Latin America and protective effects of plant-based diets on cardiovascular risk factors. *Clinics*. 2010; 65 (10): 1049-1054.

14. Damante ANJ, De Melo FRG. O papel do nutricionista no aconselhamento dietético de atletas vegetarianos. *Ling. Acadêmica, Batatais*. 2017; v. 7, n. 5, p. 95-106.
15. Herrmann, W.; GEISEL, J.; Vegetarian lifestyle and monitoring of vitamin B-12 status. *Clin Chim Acta*, 2002. 326(1-2): p. 47-59.
16. Fábregas BC, Vitorino FD, Teixeira AL. Deficiência de vitamina B12 e transtorno depressivo refratário. *J. bras. psiquiatr.* 2011, vol.60, n.2, pp.141-143.
17. Baena RC. Dieta vegetariana: riscos e benefícios. *Diagn Tratamento*. 2015;20(2):56-64.