

**TÍTULO DO PROJETO:**

**MAIS SAÚDE: BENEFÍCIOS DA DIETA VEGETARIANA**

**CATEGORIA (MARCAR APENAS UMA):**

- Ciências Agrárias
- Ciências Biológicas
- Ciências Exatas e da Terra
- Ciências Humanas
- Ciências da Saúde
- Ciências Sociais Aplicadas
- Engenharia

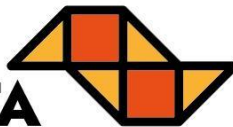
**RESUMO:**

A saúde é o bem mais precioso que o ser humano pode possuir, porém os hábitos alimentares da vida moderna, como por exemplo, o alto consumo de alimentos ultra processados, colocam a vida saudável em segundo plano. Diversas doenças estão diretamente ligadas a uma dieta não balanceada como por exemplo as doenças cardiovasculares e o diabetes tipo 2. Em geral, o público jovem consome poucos alimentos de origem vegetal. Esse projeto tem como objetivo sensibilizar e ensinar aos jovens os benefícios de uma alimentação variada, predominantemente vegetal e minimamente processada promotora de uma rotina alimentar mais saudável. A pesquisa será quantitativa e qualitativa. A população a ser investigada compreende jovens entre 15 e 25 anos. A coleta de dados será realizada através de formulário com perguntas fechadas. Após a tabulação dos mesmos serão promovidas orientações aos jovens participantes com profissionais da saúde assim como a criação de página em redes sociais com dicas de receitas, e ações no espaço escolar que incentivem a diminuição de consumo de proteína animal e estimulem a ingestão de alimentos de origem vegetal. Dados preliminares do primeiro formulário aplicado nos jovens, com 161 participantes até o momento, sendo homens (32,3%) e mulheres (67,7%), têm parentes ou possuem doenças crônicas (67,7%), sendo que a que mais se destaca é a diabetes (47,8%), em

seguida colesterol alto (38,5%) e doenças cardiovasculares (26,7%). Apenas 31,1% não possuem doenças. Os dados apontam ainda que 85,1% desses jovens gostariam de mudar seus hábitos alimentares. Após a realização das ações previstas, pretende-se aplicar novamente o questionário aos mesmos participantes de forma a coletar dados longitudinais a fim de mensurar a mudança efetiva das práticas alimentares adquiridas após a sensibilização realizada pelo projeto.

**PALAVRAS-CHAVE:**

Dieta vegetariana, Nutrição balanceada, Doenças crônicas não transmissíveis



## **PLANO DE PESQUISA**

### **INTRODUÇÃO:**

Nutrição e alimentação são temas em destaque na promoção da saúde pública. Sobrepeso e obesidade afetam milhões de pessoas em todo o mundo e estão ligadas às doenças crônicas não transmissíveis como diabetes tipo 2 e problemas do sistema circulatório. Sendo assim, a alimentação é um dos fatores modificáveis mais importantes para diminuição dessas doenças, em especial na adolescência por se tratar de um período de consolidação de hábitos e transição para a vida adulta (SILVA e FERREIRA,2019).

Dados publicados pelo PNAN (Política Nacional de Alimentação e Nutrição, 2013) revelam que os adolescentes são o grupo com pior perfil da dieta, com as menores frequências de consumo de feijão, saladas e verduras em geral, apontando para um prognóstico de aumento do excesso de peso e doenças crônicas. Destaca ainda que o consumo médio de frutas e hortaliças ainda é metade do valor recomendado pelo Guia Alimentar para a população brasileira.

As pessoas que não comem carne (branca ou vermelha), mas possuem uma dieta onde há o consumo de produtos de origem animal como ovos, leite e seus derivados são denominadas vegetarianas. Quando a restrição de produtos de origem animal é total são consideradas veganas. Indivíduos vegetarianos possuem uma dieta rica em vegetais, cereais, fibras e gordura insaturada.

O vegetarianismo já é popularmente conhecido, porém de forma equivocada e com muitas *fake news*, a falta de conhecimento e preconceito dificulta a propagação de uma alimentação que beneficia abundantemente nossa saúde. Apresenta quatro vertentes, são elas o ovolactovegetariano que consome ovos, leites e seus derivados; o ovovegetariano que consome ovos; o lactovegetariano que consome leite e seus derivados e o vegetariano estrito que não consome nada de origem animal na sua alimentação; o vegetarianismo muitas vezes é confundido com o veganismo a diferença é que o veganismo não é apenas uma dieta e sim uma filosofia contra a exploração

animal, veganos além de não consumir alimentos de origem animal, sendo considerados vegetarianos estritos, também não usam roupa, maquiagens e outros produtos de origem ou testados em animais (SBV, 2012).

O aumento de doenças hipocinéticas como hipertensão, diabetes tipo 2 e obesidade são as maiores vilãs da atualidade e estão relacionadas ao tipo de alimentação e sedentarismo. Vegetarianos apresentam menor risco de desenvolver essas doenças, o que pode ser explicado pelo fato de ser uma dieta predominantemente vegetal, apresentar consumo variado de frutas, verduras, legumes, fibras, grãos integrais, tendo um menor teor de gorduras saturadas e isentas de colesterol promovendo assim benefícios para a saúde (GOULART, 2020)

Renato Baena (2015), em seu artigo Dieta Vegetariana: desafios e benefícios, afirma que o consumo exclusivo de vegetais pode favorecer deficiências de nutrientes específicos, mas que podem ser evitadas com facilidade. Sendo assim, uma dieta vegetariana equilibrada permite oferta nutricional adequada, previne doenças crônicas e promove a saúde. As dietas baseadas em vegetais constituem alternativa segura, oportuna e preferencial para garantir qualidade de vida e longevidade.

Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira (2012), estudos referentes a incidência de doenças adquiridas proveniente de hábitos alimentares como alterações na quantidade de lipídeos presentes no sangue, hipertensão, infarto, diabetes tipo 2, obesidade vem sendo realizadas através da comparação entre grupos vegetarianos e não vegetarianos mostrando que os vegetarianos apresentam menor incidências destas doenças.

Além dos benefícios à saúde, a alimentação vegetariana pode minimizar danos ao meio ambiente já que a criação de animais para o consumo causa diversos problemas ambientais. Sabe-se que cada vez mais a população tenta economizar água potável com banho rápido ou lavar o quintal com água reutilizada e diversas outras maneiras, mas pouquíssimas pessoas sabem que são utilizados 17.500 mil litros de água para produzir 1kg de carne bovina (SABESP, 2010).

O consumo de produtos de origem animal também está ligado a mudanças climáticas, desmatamento e a ineficiência na produção de alimentos. Uma alimentação

com tantos benefícios não pode ser deixada de lado. Pretende-se com essa pesquisa sensibilizar os jovens a diminuírem o consumo de carne ou até aderirem a alimentação *plant-based* de forma segura e saudável, pois é de extrema importância cuidarmos do planeta e de nossa saúde.

### **OBJETIVOS:**

Sensibilizar e ensinar aos jovens os benefícios de uma alimentação variada, predominantemente vegetal e minimamente processada promotora de uma rotina alimentar saudável e adequada.

#### **Objetivos específicos:**

Avaliar os hábitos alimentares de jovens entre 15 e 25 anos, analisando a frequência de ingestão de proteína de origem animal;

Incentivar os jovens a adquirirem uma alimentação saudável promovendo dentro do ambiente escolar *lives* e palestras com profissionais da saúde: nutricionista e profissional de educação física;

Realizar campanha do dia da alimentação sem carne no ambiente escolar, valorizando hábitos alimentares mais saudáveis;

Divulgar em redes sociais receitas vegetarianas incentivando a prática culinária baseada em uma alimentação mais saudável, visando minimizar o consumo de alimentos ultraprocessados.

### **METODOLOGIA:**

A pesquisa de cunho explicativa e quantitativa tem como seu método a utilização de formulários a serem aplicados a jovens estudantes do Ensino Médio através de perguntas fechadas para avaliar o conhecimento dos mesmos sobre as dietas *plant-based* (vegetariana e vegana) e seus benefícios para a saúde humana e o meio ambiente. Todos os participantes serão devidamente esclarecidos sobre os objetivos da pesquisa e o sigilo de seus dados pessoais, antes de assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os dados obtidos através do formulário serão tratados estatisticamente e servirão de base para desenvolver estratégias de sensibilização.

O referencial teórico sobre o assunto será adquirido através da revisão bibliográfica de artigos acadêmicos, sites e documentários.

Os métodos utilizados para a sensibilização dos jovens serão aplicados posteriormente a coleta e tabulação dos dados. A priori, pretende-se realizar mesas redondas com um profissional de educação física para falar sobre a relação da dieta *plant-based* no ganho de massa muscular e perda de gordura e outra com um nutricionista para que ele possa explicar qual é a base da alimentação *plant-based*, desta maneira pretende-se sensibilizar os estudantes sobre os benefícios dessa dieta para a saúde humana.

Pretende-se ainda, expor documentários, *The game changers*, *What the health*, *Cowspiracy*, seguido de uma roda de conversa com os jovens para conscientização dos benefícios desse tipo de dieta para o meio ambiente.

Foi criada uma página no instagram, @valvaveggie, para divulgar receitas e livros de receitas vegetarianas e veganas com o intuito de quebrar o preconceito de que esse tipo de comida não pode ser agradável ao paladar. Pretende-se divulgar ainda conteúdo já existente sobre o assunto, bem como, as ações do projeto e os resultados parciais da pesquisa, expor fotos dos eventos realizados e criar campanhas de sensibilização.

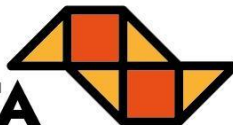
A próxima fase do projeto será avaliar o impacto causado por ele através da aplicação de um novo formulário que será aplicado no ano que vem.

## **CRONOGRAMA:**

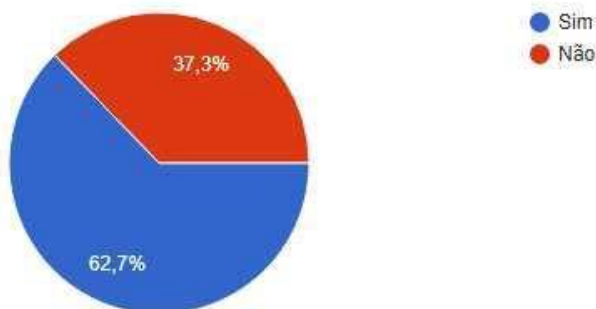
ETAPA	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV
<b>DEFINIÇÃO DO TEMA</b>	X								
<b>PESQUISA BIBLIOGRÁFICA</b>	X	X	X						
<b>FORMULÁRIOS</b>				X	X				
<b>ANÁLISE DE ARTIGOS</b>				X	X	X			
Entrevista com nutricionista							X	X	
<b>ESCRITA DO RELATÓRIO</b>							X	X	
<b>DIGULGAÇÃO DE RECEITAS</b>							X	X	X
<b>REDES SOCIAIS</b>							X	X	X
<b>CAMPANHA DIA SEM CARNE</b>							X	X	X
<b>PALESTRA</b>									X
<b>APRESENTAÇÃO NA FEIRA</b>								X	X

**RESULTADOS ESPERADOS:**

Os resultados parciais do formulário aplicado: Alimentação na saúde obteve 161 respostas das quais 85% são estudantes da Escola Culto à Ciência. A prevalência de respostas compreende jovens entre 15 e 17 anos, período em que estão matriculados no Ensino Médio, sendo a maior parte do sexo feminino.

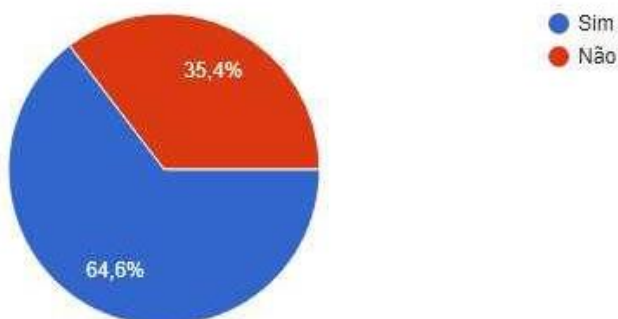


**Gráfico 1: Você se considera uma pessoa saudável**



A prevalência de respostas associa uma pessoa saudável apenas a ausência de doenças. Temos que analisar se esses jovens realmente têm hábitos saudáveis, pois ser saudável de acordo com a ONU (1946) é o conjunto de ações, hábitos e condições que proporcionam o bem-estar geral do ser humano: a qualidade de vida. Portanto, ter apenas um hábito saudável não torna uma pessoa saudável.

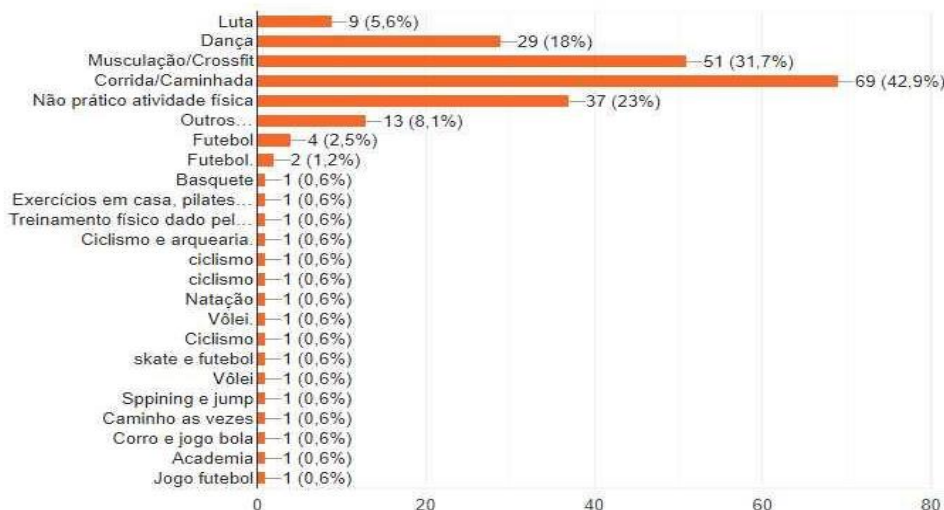
**Gráfico 2: Você pratica atividade física regularmente?**



A maior parte dos jovens pratica atividades físicas o que considera-se um dado positivo, pois a prática de atividades físicas ajuda em diversos fatores benéficos a nossa saúde física e mental, que foi prejudicado durante a pandemia por uma mudança rápida e drástica nos hábitos diários.

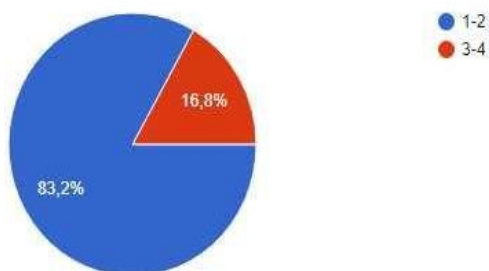


**Gráfico 3 – Quais atividades físicas?**



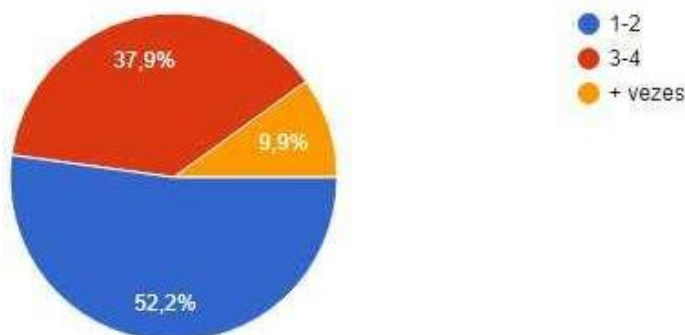
A atividade mais praticada entre os jovens que responderam o formulário é a corrida ou caminhada. Para promoção e manutenção de boa saúde os aeróbicos de intensidade moderada com duração mínima de 30 minutos por cinco dias na semana ou atividades aeróbicas mais intensas, com duração de 20 minutos, três dias por semana (OMS, 2020). Os dados coletados apontam que os jovens pesquisados ainda não apresentam hábitos de atividades físicas recomendados. Um fator que merece destaque nessa questão é a necessidade ao incentivo da prática de esportes, principalmente no período em que estão matriculados na educação básica.

**Gráfico 4 Quantas vezes ao dia você consome proteína animal, por exemplo, carne vermelha, frango, porco, peixe e frutos do mar?**



Um costume cultural do brasileiro é consumir carne do almoço e janta, popularmente conhecidas como misturas, o consumo diário de carne já preocupante, quando se consome de 3-4 vezes ao dia se torna alarmante pela grande quantidade de gorduras saturadas consumidas.

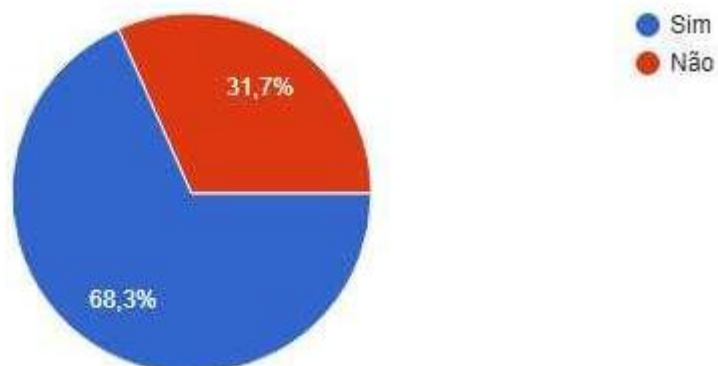
**Gráfico 5 Quantas vezes ao dia você consome derivados de animais, por exemplo, leite, queijo e ovos?**



Ovos e laticínios estão inseridos em grande parte dos alimentos, principalmente os industrializados e ultra processados.

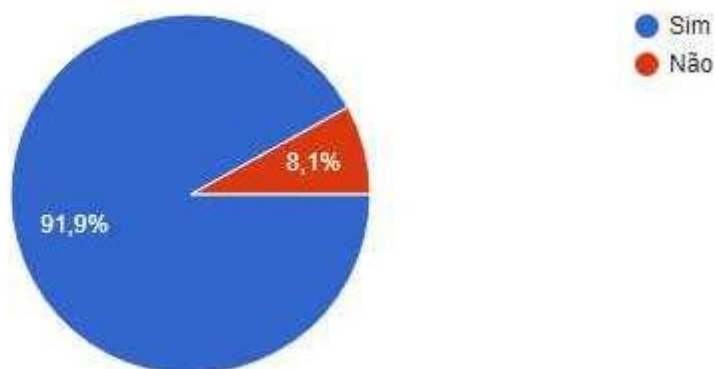


### Gráfico 6 Já ouviu falar nos malefícios da carne e seus derivados?



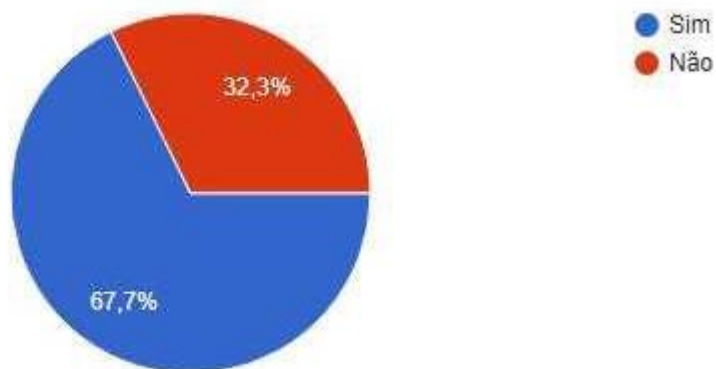
Se a maioria dos jovens já ouviram falar dos malefícios da carne, por que não diminuíram seu consumo? Sensibilizar os jovens para o fato de que prevenir doenças é mais fácil do que tratá-las terá grande importância em nosso projeto. Esse dado torna-se relevante, justificando o principal objetivo deste projeto.

### Gráfico 7 Conhece o vegetarianismo?



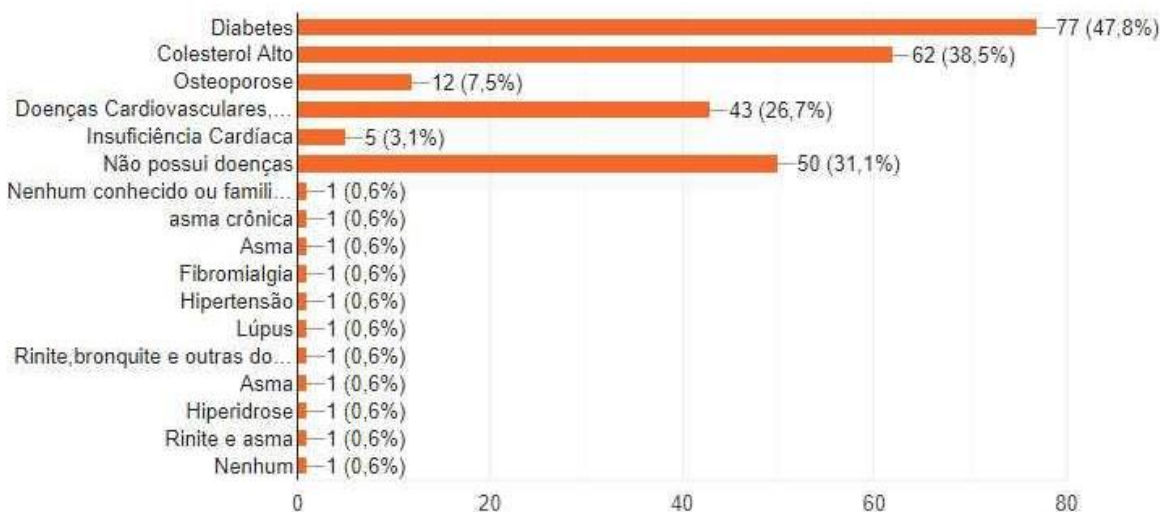
A maioria dos jovens já conhece o vegetarianismo, como mostra no gráfico, será feita uma análise de quais os conhecimentos sobre o assunto e para saber se o conhecimento é verídico, pois estamos na era digital o que facilita o conhecimento e facilita a *viralização* das *fake news*.

**Gráfico 8 Você ou algum familiar possui alguma doença crônica?**



A maioria dos jovens possui doenças crônicas ou tem algum parente que possui, um dado alarmante. Doenças crônicas não transmissíveis ou hipocinéticas são adquiridas através de hábitos inapropriados, pode-se considerar que as pessoas não estão se preocupando com sua saúde e a prevenção de tais doenças que afetam significativamente sua qualidade de vida.

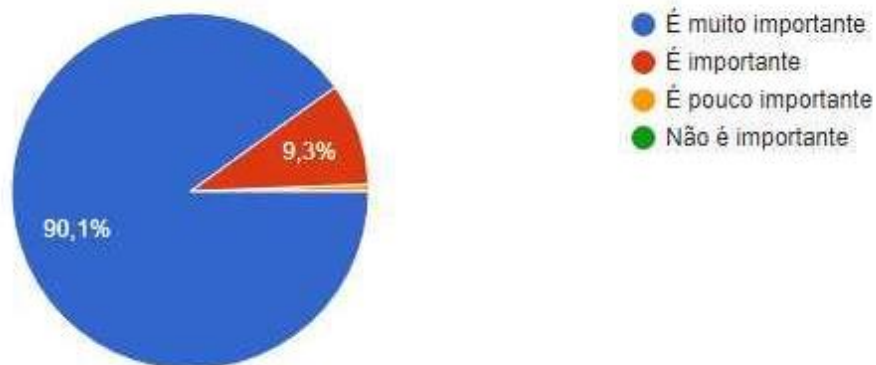
**Gráfico 9 Qual a doença?**



A enfermidade que mais se destaca é a diabetes. De acordo com Maria Julia Cauduro Rosa, Maria Rita Macedo Cuervo (2019), o consumo de carboidratos complexos, de alimentos ricos em fibras, e a redução do consumo de gorduras saturadas tende a favorecer no controle, tratamento e prevenção do *Diabetes Mellitus* tipo 2.

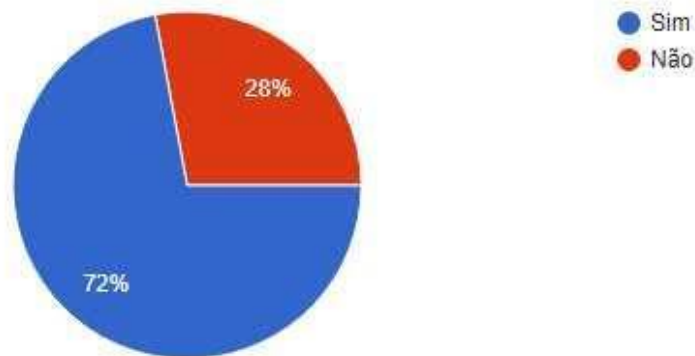


**Gráfico 10 – O que você acha do papel da alimentação na saúde?**

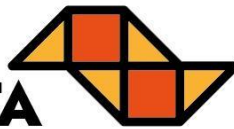


A grande maioria dos participantes reconhece o papel da alimentação na saúde. Com uma alimentação balanceada, além de ter mais disposição e energia, a pessoa é menos suscetível a ter algumas doenças hipocinéticas. Uma boa alimentação pode parecer difícil de se manter, mas tudo é uma questão de hábito e persistência.

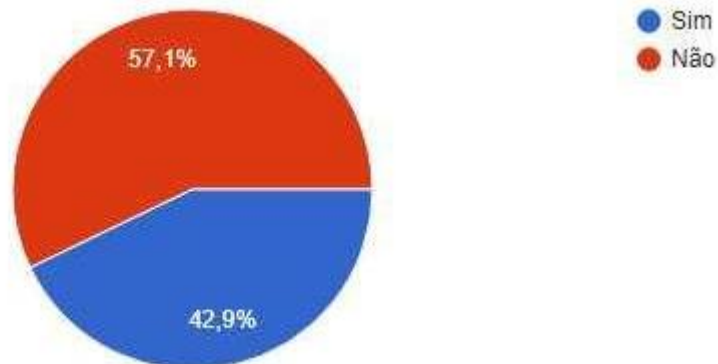
**Gráfico 11 Você acredita que uma alimentação baseada em plantas pode curar ou reverter potencialmente doenças crônicas?**



Grande parte dos jovens acreditam que uma alimentação à base de plantas pode curar ou reverter doenças crônicas, um dado muito importante para aqueles que já possuem doenças ou parentes que possuem, pois poderá melhorar a qualidade de vida deles.

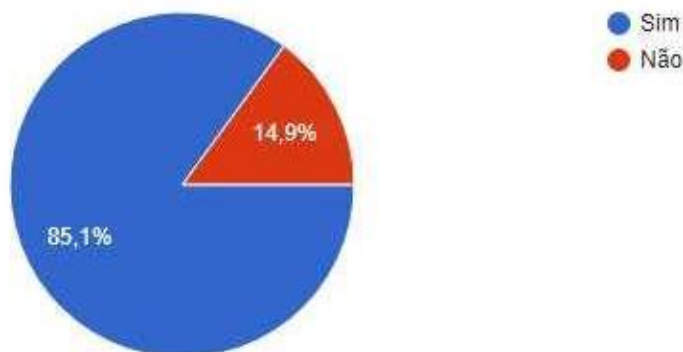


**Gráfico 12 Já foi a um nutricionista?**



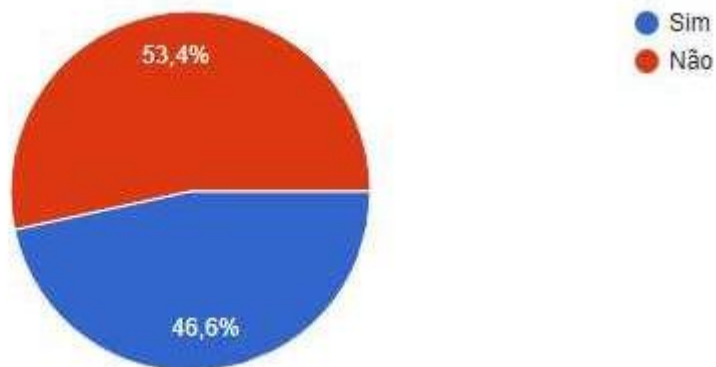
A maioria dos jovens ainda não passaram por um nutricionista, então ainda não tiveram um direcionamento das quantidades de nutrientes que seu organismo precisa. O nutricionista é responsável por tornar o seu organismo mais saudável, proporcionando uma melhor qualidade de vida e bem-estar e nortear a sua alimentação, e com isso prevenindo doenças e ajudando a obter o melhor funcionamento do seu organismo, cada organismo precisa de uma certa quantidade de nutrientes.

**Gráfico 13 Você gostaria de mudar algum hábito alimentar para tornar sua alimentação mais saudável?**



Acredita-se que o projeto terá um resultado de sensibilização dos jovens positiva já que a grande maioria (85,1%) está disposta a mudar seus hábitos alimentares a fim de ter uma alimentação mais saudável.

**Gráfico 14 Durante a pandemia, você diminuiu o consumo de carne vermelha?**



Durante a pandemia houve um aumento significativo no valor da carne, dificultando o consumo diário para algumas famílias. Entretanto, como podemos observar a maioria, mesmo com a elevação dos preços, não diminuiu o consumo de carne.

Espera-se que ao final do trabalho, jovens possam ser sensibilizados e influenciados a adquirirem uma alimentação mais saudável. Além das questões de saúde, a alimentação vegetariana ou vegana contribui para economia de água potável, diminuição da emissão de gases do efeito estufa que se dá pela pecuária e contribui na minimização da perda da biodiversidade.

#### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

BAENA, Renato Corrêa. **Dieta vegetariana: desafios e benefícios**. Diagnóstico & Tratamento, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 56-64 2014, 2015. Disponível em: < <http://www.apm.org.br/imagens/Pdfs/revista-140.pdf> >. Acesso em junho/2021

GOULART, Suellen. **Alimentação Vegetariana: Riscos e Benefícios**. v. 6 n. 1 (2020): Anais do EVINCI. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisevinci/article/view/5396>. Acesso em agosto/2021.

SILVA JG, FERREIRA MA. **Alimentação e saúde na perspectiva de adolescentes: contribuições para a promoção da saúde**. Texto Contexto Enferm [Internet]. 2019 [acesso em agosto/2021];. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2018-0072>

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA . Página inicial. Disponível em  
<https://www.svb.org.br/index.php>. Acesso em maio/2021