

Trabalhos Científicos

Título: Impacto Do Vegetarianismo Em Jovens, Alunos De Medicina.

Autores: MAIRA P RIBEIRO (PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE CAMPINAS), LAURA G VEIGA (PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE CAMPINAS), ANA BEATRIZ P SOUZA (SÃO LEOPOLDO MANDIC), THALITA M SANCHES (SÃO LEOPOLDO MANDIC), JESSICA M SIMOES (SÃO LEOPOLDO MANDIC), PAOLA R CASTRO (SÃO LEOPOLDO MANDIC)

Resumo: O vegetarianismo é um regime alimentar em que todos os tipos de carne são excluídos da dieta. Devido às perspectivas morais e sociais, este regime vem crescendo nos últimos anos e reflete a preocupação com as crises ambientais e com a saúde dos seres humanos. A dieta vegetariana possui quatro classificações de acordo com os alimentos consumidos, sendo elas o ovolactovegetarianismo (inclui ovos, leite, seus derivados e alimentos que não sejam de origem animal), lactovegetarianismo (inclui leite, seus derivados e alimentos que não sejam de origem animal), ovovegetarianismo (inclui ovos e alimentos que não sejam de origem animal) e vegetarianismo estrito (consumo somente de alimentos que não sejam de origem animal). O que difere o vegetarianismo do veganismo, de acordo com a definição da Vegan Society, é que o veganismo busca excluir todas as formas de exploração e violência contra os animais, abrangendo todas as esferas de consumo, além da alimentação, como o vestuário, produtos cosméticos, entre outras. Devido ao aumento da população adepta ao vegetarianismo, é imprescindível que os profissionais de saúde conheçam sobre a influência desse padrão alimentar na qualidade de vida dos pacientes, levando em consideração as deficiências nutricionais que podem ser ocasionadas, quando feito de modo desequilibrado, e também, os benefícios trazidos quando realizado adequadamente. As principais deficiências de nutrientes na dieta vegetariana são: proteica, de ferro, de zinco, da vitamina B12 e do ômega-3. Apesar disso, sabe-se que a partir do auxílio e acompanhamento de um profissional da saúde para a orientação dietética e direcionamento do paciente, é possível ter um regime alimentar vegetariano nutricionalmente completo e desfrutar dos benefícios trazidos por ele, como a prevenção da obesidade e o menor risco para o desenvolvimento de diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e neoplasias, que são doenças crônicas não transmissíveis bastante prevalentes nos serviços de saúde. Avaliar o impacto do vegetarianismo em jovens alunos de medicina. Estudo observacional, realizado através da aplicação de um questionário online constituído de 20 questões de múltipla escolha para estudantes do curso de Medicina, (n=110) e revisão bibliográfica sobre alimentação vegetariana. Dos 110 jovens participantes do estudo, estudantes de medicina, prevaleceu o sexo feminino (77,3%) e a faixa etária de 18 anos de idade (22,8%). Do total, 14 pessoas (12,7%) são vegetarianas e 2 pessoas (1,8%) veganas. Dentro da população estudada, 25,6% procuram com frequência um profissional da área da nutrição. Dos alunos, 90 (81,8%) relataram não ter recebido qualquer informação sobre vegetarianismo no ensino médio ou faculdade. Este estudo revelou que 14,5% dos estudantes de medicina entrevistados são vegetarianos ou veganos mostrando uma tendência atual entre jovens e que a grande maioria (81,8%) não tinha tido contato científico prévio sobre vegetarianismo.