



**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO**

KEILAH DA PENHA PEIXOTO

**DESAFIOS DO NUTRICIONISTA NO ATENDIMENTO
NUTRICIONAL A VEGETARIANOS**

**Goiânia
2020**

KEILAH DA PENHA PEIXOTO

**DESAFIOS DO NUTRICIONISTA NO ATENDIMENTO
NUTRICIONAL A VEGETARIANOS**

Trabalho de conclusão de curso,
apresentado como requisito para
conclusão da graduação do curso de
Nutrição da Pontifícia Universidade
Católica de Goiás.

Professora:Ms.Geisa Juliana Gomes
Marques Fortunato

**Goiânia
2020**

DESAFIOS DO NUTRICIONISTA NO ATENDIMENTO NUTRICIONAL A VEGETARIANOS

Challenges of the nutritionist in the nutritional care of vegetarians

Atendimento nutricional a vegetarianos

Nutritional care for vegetarians

¹Keilah da Penha Peixoto; ²Geisa Juliana Gomes Marques Fortunato

¹Curso de Nutrição,

¹Discente do curso de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia-Go, Brasil.

Praça Universitária, 1440 - Setor Leste Universitário, Goiânia - GO, 74605-010
(62) 99679-9727 / keilah.peixoto@hotmail.com

²Docente do curso de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia-Go, Brasil.

(62) 99968 9646 / geisaprof20@gmail.com

Categoria do artigo: Original

Área temática do artigo: Nutrição Clínica

RESUMO

Objetivo: Analisar os desafios do profissional nutricionista no atendimento nutricional de pacientes vegetarianos. **Métodos:** A pesquisa foi qualitativa, durante o mês de outubro de 2020, com aplicação de um Questionário On-line direcionado a nutricionistas que atuavam em Goiânia na área clínica em consultórios, ambulatórios e hospitais. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da PUC Goiás. **Resultados:** Participaram da pesquisa 77 nutricionistas, 48,1% afirmaram que a formação acadêmica não os prepararam quanto ao conhecimento específico de uma alimentação vegetariana e 36,8% afirmaram que o tema do vegetarianismo poderia ser abordado de modo mais abrangente durante as disciplinas já existentes. Acerca da importância da abordagem do vegetarianismo no decorrer da graduação, 52,6% chamaram a atenção para o aumento da população vegetariana no Brasil e no mundo. **Conclusão:** Conforme o crescimento da população vegetariana, o nutricionista, bem como a formação acadêmica, devem engendrar eficazes técnicas de atuação.

Palavras-chave: Alimentos. Dieta e Nutrição. Dieta Vegetariana.

ABSTRACT

Objective: To analyze the challenges of the nutritionist professional the nutritional care of vegetarian patients. **Methods:** The research was qualitative, during the month of October 2020, with the application of an Online Questionnaire aimed at nutritionists who worked in Goiânia in the clinical area in offices, outpatient clinics and hospitals. The research was approved by the Ethics and Research Committee of PUC Goiás. **Results:** 77 nutritionists participated in the research, 48.1% stated that academic education did not prepare them regarding the specific knowledge of a vegetarian diet and 36.8% stated that the The theme of vegetarianism could be approached more comprehensively during existing disciplines. Regarding the importance of the approach to vegetarianism during graduation, 52.6% called attention to the increase in the vegetarian population in Brazil and worldwide. **Conclusion:** Depending on the growth of the vegetarian population, the nutritionist, as well as academic training, must develop effective performance techniques.

Keywords: Diet.Food and Nutrition.Diet Vegetarian.

Introdução

De acordo com as Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Nutrição, o nutricionista com formação generalista tem competência para atuar na segurança alimentar e na atenção dietética em todos os locais onde a alimentação e a nutrição são importantes para a promoção, manutenção e recuperação da saúde, bem como para a prevenção de doenças, de modo a auxiliar na promoção da qualidade de vida dos indivíduos e grupos populacionais, sempre sendo ancorado por princípios éticos.¹Na prática clínica em consultórios, o nutricionista tem o objetivo de subsidiar o desenvolvimento e a implantação de planos nutricionais.²

A alimentação vegetariana se refere ao consumo quase que unicamente de alimentos de origem vegetal, ou seja, uma dieta isenta de alimentos de origem animal.³ O vegetarianismo é colocado no patamar de alimentação saudável⁴. No entanto, divergem-se dados sobre os benefícios ou malefícios que essa dieta pode trazer às pessoas. Desta maneira, e mediante ao aumento considerável de vegetarianos na população, o nutricionista deve encontrar-se preparado para atuar junto a esta temática.⁵ Atualmente, o vegetarianismo é

bem aceito, existindo opções alimentares e restaurantes que abarcam essas pessoas.^{6, 7, 8}

O presente estudo justifica-se pela crescente importância que a temática do vegetarianismo vem ganhando nesta última década. Muito se discute a respeito da alimentação vegetariana e como ela pode ocorrer da forma mais saudável possível. Os profissionais nutricionistas precisam responder a essa demanda, podendo diagnosticar e planejar um consumo nutricional eficaz para os pacientes vegetarianos que chegam a seus consultórios. Diante desta realidade, a formação acadêmica deve representar um suporte teórico e prático para que o profissional possa atuar eficazmente. Este estudo tem o objetivo de analisar os desafios do profissional nutricionista no atendimento nutricional de pacientes vegetarianos.

Métodos

A presente pesquisa tratou-se de um estudo qualitativo. A coleta de dados aconteceu no mês de outubro de 2020, mediante aplicação de um questionário estruturado que visou investigar a atuação dos participantes e como formalizam o atendimento a vegetarianos e suas considerações acerca da formação acadêmica, o questionário foi aplicado de modo online e direcionado a nutricionistas de Goiânia.

O questionário foi disponibilizado por e-mail, contato por telefone ou pelas redes sociais, por meio de uma busca ativa. Foram pesquisadas listas de nutricionistas na internet e busca em redes sociais. O e-mail continha a explicação sobre a pesquisa e como o participante faria para formalizar o aceite de participação, tendo assim acesso ao questionário da pesquisa e em anexo o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido online (TCLE on-line).

Foram incluídos no estudo os nutricionistas que atuam em consultórios, na área de Atenção básica correlacionada à Nutrição Clínica, Nutrição Hospitalar ou Atendimento em ambulatórios de Nutrição em Goiânia que demonstraram interesse em participar da pesquisa e que concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido on-line (TCLE on-line). Não participaram dessa pesquisa nutricionistas que atuavam em outros municípios no estado de Goiás que não era Goiânia e cuja área de atuação se diferia de

consultórios, na área de Nutrição Clínica, Nutrição Hospitalar ou Atendimento em ambulatórios de Nutrição.

Para tabulação dos dados foi realizada estatística descritiva através da análise absoluta e relativa utilizando o software Excel 2016®.

Este estudo foi submetido e aprovado (Parecer número: 2.242.123) pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (CEP PUC Goiás), de acordo com as normas estabelecidas pela Resolução 466/12 e seus complementos do Conselho Nacional de Saúde.

Resultados

Concordaram em participar da pesquisa respondendo ao questionário On-line 77 nutricionistas. A Tabela 1 mostra os dados do perfil dos pesquisados, em que se observou que 74 (96,1%) são do sexo feminino, 40 (51,95%) formaram em instituição particular, quanto ao nível de escolaridade 72 (93,5%) complementaram sua formação profissional além da graduação e 50 (64,9%) atuam na área a mais de cinco anos.

A Figura 1 mostra as diferentes áreas de atuação dos pesquisados, sendo que 39,0% (n=30) atuam em consultórios e 28,6% (n=22) na Nutrição Hospitalar. Ao serem questionados se já realizaram atendimento junto a pacientes adeptos à alimentação vegetariana, 77,9% (n=60) dos participantes afirmaram já terem atendido esse público, enquanto 22,1% (n=17) afirmaram ainda não terem tido este tipo de experiência (Figura 2). Ao serem questionados se estavam profissionalmente preparados para o atendimento nutricional a vegetarianos, 76,6% (n=59) responderam que sim.

Dezoito participantes responderam não terem se sentido preparados para prestarem atendimento a vegetarianos, os motivos apontados foram: 38,9% (n=7) afirmaram terem tido dificuldades em relação a adequação de nutrientes, 16,7%(n=3) não se sentiram preparados por não possuírem experiência em preparações culinárias de alimentos e refeições vegetarianas, 38,9% (n=7) não se encontravam preparados por conta da pouca experiência teórica e prática proporcionada pela graduação, e 5,6% (n=1) afirmaram sobre a pouca literatura disponível sobre vegetarianismo para preparar o profissional em sua atuação.

A Tabela 2 demonstra as principais dificuldades de elaborar um plano alimentar para vegetarianos, tendo sido divididas em 4 categorias: 1. Adequar às necessidades nutricionais de proteína; 2. Adequar às necessidades nutricionais de micronutrientes e vitaminas; 3. Elaborar um cardápio de acordo com as especificidades do paciente; 4. Não ter a formação específica para atender as necessidades desse paciente.

Como o objetivo da pesquisa era de avaliar a percepção dos nutricionistas em relação ao respaldo proporcionado pela graduação no que concerne ao atendimento a vegetarianos, foi realizada uma pergunta a respeito da formação acadêmica tê-los preparado para o conhecimento sobre a alimentação vegetariana, 11,7% (n=9) afirmaram que sim, enquanto 48,1% (n=37) apontaram que a graduação não os preparou, 20,8% (n=16) afirmou que os preparou razoavelmente, e 19,5% (n=15) consideraram que saíram da graduação pouco preparados.

Para os participantes que afirmaram que a graduação não oferece preparação efetiva no atendimento junto a vegetarianos, foram convidados a opinar acerca de como poderia ocorrer melhorias objetivando este propósito. Assim, 36,8% (n=25) afirmaram que o tema do vegetarianismo poderia ser abordado de modo mais abrangente durante as disciplinas já existentes, 26,5% (n=18) informaram desejarem que a graduação oferecesse prática de planejamento alimentar para vegetarianos, algo escasso ou inexistente durante a graduação, 1,5% (n=1) informou acerca da importância de serem discutidas as questões saudáveis ancoradas à alimentação vegetariana, 2,9% (n=2) afirmaram que a prática clínica com pacientes vegetarianos deveria ser realizada durante a graduação, enquanto que 27,9% (n=19) apontaram sobre a necessidade da criação de uma disciplina específica sobre a alimentação vegetariana e todas as vertentes e sapiência relacionadas, por fim, 4,4% (n=3) informaram que é necessário maior acuracidade sobre vegetarianismo nas disciplinas de técnica dietética.

Foram questionados aos participantes da pesquisa se eles consideravam importante que a graduação preparasse os alunos para o atendimento a vegetarianos, onde apenas um dos participantes afirmou que não acredita ser essa preparação importante, tendo o restante informado que sim. Acerca da importância da abordagem do vegetarianismo no decorrer da

graduação, 15,8% (n=12) dos participantes informaram acreditar que este aprendizado deve ser valorizado, pois a demanda de vegetarianos na clínica é uma realidade. 52,6% (n=40) chamaram a atenção para o aumento da população vegetariana no Brasil e no mundo. 6,6% (n=5) focaram na valorização do vegetarianismo como forma de vida saudável e de respeito à vida animal como motivo para este aprendizado estar presente na graduação. 25% (n=19) deram sua explicação para a importância do vegetarianismo na graduação, afirmando apenas que serviria para os alunos obterem maior conhecimento sobre o tema, sem oferecer ligação a importância desse aprendizado para a prática profissional.

Discussão

O enfoque da presente pesquisa visou avaliar a experiência de profissionais nutricionistas que atuam na área clínica, hospitalar, atendimento ambulatorial e em consultórios. O nutricionista que atua em consultório tem o objetivo de subsidiar o desenvolvimento e a implantação de planos nutricionais individualizados. Neste aspecto, existem fatores em que este profissional precisa se manter atento, como as condições do estado geral do paciente, a evolução de sua condição clínica e quais as motivações que o levaram a buscar e/ou necessitar de orientação nutricional.²

Com o crescente aumento da população vegetariana, aumenta-se assim a demanda de trabalho para os nutricionistas. A dieta vegetariana caracteriza-se pelo baixo teor de gordura saturada e maior consumo de carboidratos ricos em fibras. O maior consumo de carboidratos complexos de alimentos ricos em fibras, aliado a redução do consumo de gorduras, essencialmente as saturadas, tem consequências positivas ao organismo, como por exemplo, o controle, tratamento e prevenção do diabetes. Na medida em que a ingestão de fibras é aumentada, obtém-se também maior saciedade⁹. Há um maior consumo de frutas, vegetais, cereais integrais e sementes, o que acarreta maior ingestão de fibra alimentar. As fibras solúveis tem a capacidade de modular o ciclo enterohepático, atenuando o transporte do colesterol hepático para as lipoproteínas plasmáticas¹⁰. A questão essencial da dieta se refere a qualidade dos alimentos ingeridos, assim, a dieta vegetariana se torna positiva na medida que a escolha de carboidratos a serem ingeridos

provenham de fontes ricas em fibras, além do mais, necessita também de lipídios e proteínas de qualidade¹¹.

A dieta vegetariana acarreta a diminuição do substrato para as lipoproteínas, provocando redução das concentrações plasmáticas da VLDL, LDL e colesterol plasmático. Esta dieta pode contribuir para o aumento da ingestão de fitosteróis, que geram um aumento na excreção de colesterol, ou seja, há um menor acúmulo de colesterol na circulação e nas células periféricas¹⁰.

Os nutricionistas comumente costumam levar em consideração a ingestão proteica dos pacientes vegetarianos, em especial no que concerne aos aminoácidos essenciais.⁵ Dos participantes 15,6% informaram que as principais dificuldades encontradas na elaboração de um plano alimentar para vegetarianos é justamente a adequação as necessidades nutricionais de proteínas. É possível considerar que a dieta vegetariana possui consumo adequado de proteínas, tendo em vista que o balanço de aminoácidos da proteína da soja é comparável ao da proteína obtida de alimentos de origem animal, como o da carne vermelha.¹²

A qualidade da proteína vegetal depende da fonte matriz, sendo capaz de proporcionar um valor nutricional semelhante ao da proteína animal. A respeito da proteína de soja, os teores de aminoácidos são aumentados. Vale salientar que a ingestão recomendada de proteínas deve ser de 10% a 15% do volume calórico ingerido. As proteínas de origem vegetal oferecem melhores benefícios a saúde quando comparadas com as de origem animal, sendo capazes de evitar doenças como hipertensão, colesterol elevado e insuficiência renal. Além disso, a disponibilidade destas proteínas possui maior fartura quando comparadas as de origem animal, proporcionando vantagem econômica¹³.

É importante que sejam oferecidas uma grande variedade de fontes vegetais de proteínas, assim sendo possível alcançar uma ingestão de energia adequada¹⁴. As proteínas podem ser encontradas em diferentes partes da estrutura dos vegetais, como nas sementes, talos, nós, córtex, pecíolos, folhas, flores, frutos, raízes, rizomas e tubérculos. Exemplos de fontes de proteínas vegetais encontram-se na chia e na quinoa¹⁵, bem como no feijão, ervilha, cânhamo, levedura de cerveja, gérmen de trigo, linhaça moída e tofu⁷. Nesse

ínterim, ainda que algumas pessoas possam não ter acesso a alimentações mais variadas, podendo ocorrer carência de proteína, indica-se que a dieta vegetariana continua apresentando maiores quantidades de carboidratos, fibras, alguns micronutrientes, fitoquímicos e antioxidantes. Portanto, ainda que a biodisponibilidade proteica seja menor, a ingestão de proteínas deste tipo de dietas costuma ser suficiente, exigindo do profissional maior atenção para a correta ingestão tanto de aminoácidos essenciais como complementares¹⁴.

A preocupação em relação à adequação de nutrientes, relatada por 38,9% dos participantes, encontra respaldo na literatura, tendo em vista ter sido encontrado que as dietas vegetarianas podem sofrer com a falta de alguns nutrientes específicos, o que coloca o organismo em risco para doenças carenciais¹². Os principais nutrientes que necessitam de atenção são os ácidos graxos n-3, ferro, cálcio, iodo e vitamina B12¹⁴. Assim, quando as pessoas consomem exclusivamente vegetais é possível obter alguns malefícios, como deficiências de nutrientes específicos, no entanto, este problema costuma ser facilmente evitado¹². Uma dieta estrategicamente selecionada pelo nutricionista, bem planejada e com uma boa administração de escolhas alimentares, pode suprir as necessidades energéticas, bem como de macro e micronutrientes¹⁴.

Cada pessoa possui necessidades individuais de macro e micronutrientes. 18,2% dos participantes informaram que sua principal dificuldade em elaborar um plano alimentar para vegetarianos se refere às especificidades de cada paciente. No caso da vitamina B12, esta é uma vitamina que provém exclusivamente de origem animal, sua deficiência pode provocar anemia megaloblástica e danos neurológicos. Assim, o que é recomendado é a suplementação medicamentosa^{10,16}. A respeito da deficiência de ferro, além de alimentos como feijão, lentilha e tofu oferecerem fontes deste nutriente, pode ser realizada, em casos específicos, suplementação com creatina. Alimentos ricos em cálcio são colva, brócolis e amêndoas⁷.

É função do processo de formação, preparar profissionais aptos para atuar diante das questões sociais, econômicas e políticas relacionadas com a alimentação, assumindo uma identidade caracterizada por ser generalista, humanista e crítica. Para isso, é necessário que os currículos de formação acadêmica sempre estejam atentos às mudanças da sociedade que envolva a

alimentação, para que os profissionais estejam sempre preparados para a prática junto à realidade da população.¹⁷ Assim, e conforme o exposto acima, a respeito do aumento da população vegetariana no mundo, é urgente que a graduação possa oferecer bases sólidas, tanto teóricas, quando metodológicas, sobre alimentação vegetariana. Os dados da pesquisa apontam para certa carência de temas relacionados ao vegetarianismo, a inserção do assunto em diferentes momentos da graduação se faz oportuno.

Desta forma, a formação do profissional de nutrição deve aliar diferentes visões, superando suas raízes intrinsecamente biológicas. A formação continuada também é essencial, contribuindo para que este profissional se mantenha cada vez mais capacitado para promover o bem-estar e a saúde de seus pacientes. Outro ponto relevante é que a criação de especializações, pós-graduação e cursos focados no atendimento a alimentação vegetariana se faz importante para que seja aprimorada a eficiência dos nutricionistas.¹⁷

Apesar de apenas 1,5% (n=1) dos participantes terem focado na questão saudável da dieta vegetariana, essa é uma proposta bastante defendida na literatura científica, apesar de sofrer muitas críticas e serem apresentadas concepções contrárias a essa asserção. A alimentação vegetariana corresponde a um estilo de vida saudável.⁵ Uma alimentação adequada e saudável é a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente.¹⁸ Assim, divergem-se dados sobre os benefícios ou malefícios que essa dieta pode trazer às pessoas. O acompanhamento nutricional para pacientes vegetarianos é importante, pois um plano alimentar nutricionalmente adequado possibilita o suprimento de todas as necessidades de nutrientes que o organismo humano necessita diariamente, oferecendo consequências positivas para a saúde e homeostase corporal.^{19, 9, 10, 7.16} Por isso, reforça-se a importância de um enfoque mais abrangente deste tema na graduação.

Uma das críticas relacionadas a dieta vegetariana, é que esta, quando comparada com a dieta tradicional do brasileiro, se caracteriza por um custo mas elevado. Assim, percebe-se que o sucesso saudável dessa dieta depende do indivíduo ser capaz de providenciar recursos financeiros capazes de providenciar um consumo rotineiro de frutas, vegetais e cereais, além de itens

como tofu e leite de soja, bem como suplementações de proteína isolada da soja e vitamina B12¹⁰. A formação acadêmica pode ancorar subsídios aos profissionais, de modo a estarem capacitados a oferecerem não apenas propostas adequadas de alimentação, mas também opções acessíveis.

No aspecto relacionado à graduação focar no planejamento de plano alimentar a vegetarianos, uma dieta vegetariana somente pode ser considerada saudável quando planejada por um profissional, tendo em vista poder ser oferecido ao paciente os nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo. As opções alimentares do paciente devem ser ouvidas e respeitadas, sendo oferecido por parte do nutricionista o entendimento e compreensão necessários na medida em que lhe é exposto às experiências alimentares do paciente. É possível adequar a alimentação às necessidades nutricionais em termos de macro e micronutrientes, onde o nutricionista é capaz de montar um plano alimentar com diversidade de alimentos, como nozes, sementes, frutas, vegetais, grãos integrais e produtos lácteos e ovos, caso puderem ser consumidos pelo paciente; realizando uma seleção de alimentos integrais e não refinados com o objetivo de evitar doces ou gorduras na dieta. Além de auxiliar e motivar seus pacientes.^{20, 8}

O foco do nutricionista, no processo de elaboração do plano alimentar, é reduzir os riscos carenciais que a dieta vegetariana pode provocar. Assim, deve ser realizada uma adequação no que se refere às quantidades balanceadas bem como a qualidade dos alimentos e que eles sejam fontes dos nutrientes que mais se apresentam em falta neste tipo de dieta (ferro, cálcio, zinco, ácido fólico, vitamina B12, etc.), com o objetivo de superar este déficit alimentar. A gestão com eficácia de modo a trazer os benefícios de uma dieta vegetariana adequada depende deste profissional²¹.

Todos estes aspectos necessitam ser aprendidos previamente na graduação. A profissão de nutricionista deve se aproveitar da ciência da gastronomia, tendo em vista aumentar a possibilidade de efetivarem o objetivo de fornecerem auxílio aos pacientes para preparações nutricionalmente saudáveis e com aparência e sabor agradáveis.²² Além disso, dos participantes que acreditaram não estar preparados para fornecer atendimento a vegetarianos (n=18). Portanto, uma maior atenção a este aspecto, na

graduação, pode engendrar profissionais mais preparados para atuar junto a este público.

As pessoas que se declaram vegetarianas no Brasil chegaram a 14,0% da população total, sendo que nas regiões metropolitanas, como Goiânia, houve um aumento de 75,0% no crescimento desta população²³. Assim, explica-se porque a grande maioria dos participantes afirmaram que o vegetarianismo é uma realidade da clínica, e que houve um aumento nesta população, 15,8% (n=12) e 52,6% (n=40), respectivamente.

Conclusão

Conclui-se que, conforme o crescimento da população vegetariana, o nutricionista, bem como a formação acadêmica, devem engendrar eficazes técnicas de atuação. Já se observa reverberações desta realidade na capital Goiânia, onde a maioria dos participantes da pesquisa afirmou já terem atendido pessoas vegetarianas e terem se sentido preparado para responder a esta demanda.

Referências

1. Brasil. Resolução CNE/CES nº 5, de 07 de novembro de 2001. Institui Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Nutrição Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. Diário Oficial da União. 9Nov 2001. [acesso 2020 abril 18]. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/CES05.pdf>.
2. Fisberg RM, Marchioni RM, Colucci ACA. Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica. ArqBrasEndocrinolMetab. 2009;53(5). Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/abem/v53n5/14.pdf>.
3. Ferreira S, Metello N. O vegetarianismo ao longo da história da humanidade. Associação Vegetariana Portuguesa. 2011. Disponível em: <https://www.avp.org.pt/historia-e-cultura/o-vegetarianismo-ao-longo-da-historia-da-humanidade/>.
4. Martins DS, Faria A, Loureiro H. Alimentação vegetariana na criança e no adolescente. Acta Portuguesa de Nutrição, 2019;18:50-53. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/apn/n18/n18a09.pdf>
5. Pedro N. Dieta vegetariana: fatos e contradições. MedicIntern, 2010;17(3).Disponível em: https://www.spmi.pt/revista/vol17/vol17_n3_2010_173_178.pdf.

6. Ferreira S, Metello N. O vegetarianismo ao longo da história da humanidade. Associação Vegetariana Portuguesa. 2011. Disponível em: <https://www.avp.org.pt/historia-e-cultura/o-vegetarianismo-ao-longo-da-historia-da-humanidade/>.
7. Pimentel D, Tomada I, Regô C. Alimentação vegetariana nos primeiros anos de vida: considerações e orientações. Acta Portuguesa de Nutrição, 2018;14:10-17. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/apn/n14/n14a03.pdf>.
8. Krey IP, Albuquerque DP, Bernardo DRP, Costa MM, Silva BG, Viebig RF. Atualidades sobre dieta vegetariana. Nutrição Brasil 2017;16(6):406-13. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoBrasil/article/view/744>.
9. Rosa MJC, Cuervo MRM. Os benefícios da alimentação vegetariana no diabetes mellitus tipo 2. Ciência&Saúde 2019;12(2):1-9. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/faenfi/article/view/29768>.
10. Dagostin B, Guiellere MLS, Gesuino DB, Madeira K, Silva MA, Santos HO, Luciano TF. Sinais e sintomas de hipersensibilidade alimentares entre indivíduos vegetarianos vs. onívoros. Rev. Brasil. Obes., Nutr. Emag., 2020;14(87):540-549. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1315>.
11. Castro IB, Câmara GB, Pontes JF, Viana DL, Souza R. P. Trajano EDSN, Lira RBB, Barbosa LSLT. Estratégias nutricionais no tratamento do diabetes mellitus: revisão bibliográfica. Res., Soc. Dev., 2020;9(2):1-26. Disponível em: <https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/2193>.
12. Baena RC. Dieta vegetariana: riscos e benefícios. Diagn Tratamento, 2015;20(2):56-64. Disponível em: http://www.apm.org.br/publicacoes/rdt_online/RDT_v20n2.pdf#page=10.
13. Silva LA, Alves ES, Saqueti BHF, Silva DMB, Raspe DT, Artilha CAF. Proteínas vegetais como alimentos funcionais: revisão. XI EPCC – Encontro Internacional de Produção Científica, 29 a 30 de outubro de 2019. Disponível em: <http://rdu.unicesumar.edu.br/bitstream/123456789/3276/1/Luciana%20Alves%20Da%20Silva%20Tavone.pdf>.
14. Monteiro I, Trigueiro H, Gonçalves M. Particularidades da abordagem nutricional do atleta vegetariano. Acta Portuguesa, 2020;20:32-37. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/apn/n20/n20a06.pdf>.
15. Alves HS, Silva LA, Saqueti BHF, Artilha CAF, Silva DMB, Sousa LCS, Scapim MRS, Visentainer JV. Proteínas vegetais como alimentos funcionais: revisão. Braz. J. of Develop., 2020;6(2):5869-5879. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/6670>.

16. Barros AEL, Souza GB, Rodrigues KJS, Dias NMC. Análise e comparação da vitamina B12 sérica em adeptos ao vegetarianismo e indivíduos não vegetarianos. *Vita et Sanitas*, 2019;13(2). Disponível em: <http://fug.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/view/190>.
17. De Negri ST, Amestoy SC, Heck RM. Reflexões sobre a história da nutrição: do florescimento da profissão ao contexto atual da formação. *Rev. Contexto & Saúde*, 2017;17(32). Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/6419>.
18. Brasil. Guia alimentar para a população brasileira. Governo do Brasil, 2º Ed. Brasília, 2015. [acesso 2020 novembro02]. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2015/12/Guia-Alimentar-da-Populacao-Brasileira.pdf>
19. Ayres T, Benetti F, Soder F, Volkweis DSH. Vegetarianismo: um ponto de vista nutricional sobre a alimentação sem carne em adultos. *EFDeportes.com, Revista Digital*. 2015;20(204). Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd204/vegetarianismo-a-alimentacao-sem-carne.htm>
20. Damante ALJ, Melo FRG. O papel do nutricionista no aconselhamento dietético de atletas vegetarianos. *Ling. Acadêmica*, 2017;7(5):95-106. Disponível em: <http://claretianobt.com.br/download?caminho=/upload/cms/revista/sumarios/675.pdf&arquivo=sumario9.pdf>
21. Sousa MWR, Lobato RVO, Bezerra KCB, Landim LASR. Vegetarianos e deficiência de micronutrientes: uma revisão da literatura. *Res., Soc. Dev.* 2020;9(10):1-14. Disponível em: <https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/8838/7900>.
22. Gonçalves MPM, Anjos JRC, Celemi LG, Gonçalves RD, Balderamas HA. A importância da gastronomia para a nutrição. *Rev. Empreenda UNITOLEDO*, 2018;2(1):251-263. Disponível em: <http://www.ojs.toledo.br/index.php/gestaoetecnologia/article/download/2868/295>
23. SVB. Pesquisa do IBOPE aponta crescimento histórico no número de vegetarianos no Brasil. Sociedade Vegetariana Brasileira, 2018. [Acesso 02 nov. 2020] Disponível em: <https://www.svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-aponta-crescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil>.

Tabela 1. Perfil dos pesquisados. Goiânia, 2020.

Sexo	n	%
Feminino	74	96,1
Masculino	3	3,9
Formou em qual instituição?		
Pública	37	48,05
Privada	40	51,95
Nível de escolaridade		
Graduação	4	5,19
Especialização/Pós-graduação	46	59,74
Especialização/Pós-graduação; Residência	4	5,19
Residência	4	5,19
Mestrado	7	9,09
Mestrado; Residência	2	2,6
Mestrado; Especialização/Pós- graduação	5	6,49
Mestrado; Especialização/Pós- graduação; Residência	1	1,3
Doutorado	2	2,6
Doutorado; Especialização/Pós- graduação	1	1,3
A quanto tempo atua nessa área?		
Menos de 1 ano	6	7,8
De 1 a 4 anos	21	27,3
De 5 a 10 anos	29	37,7
Acima de 10 anos	21	27,3

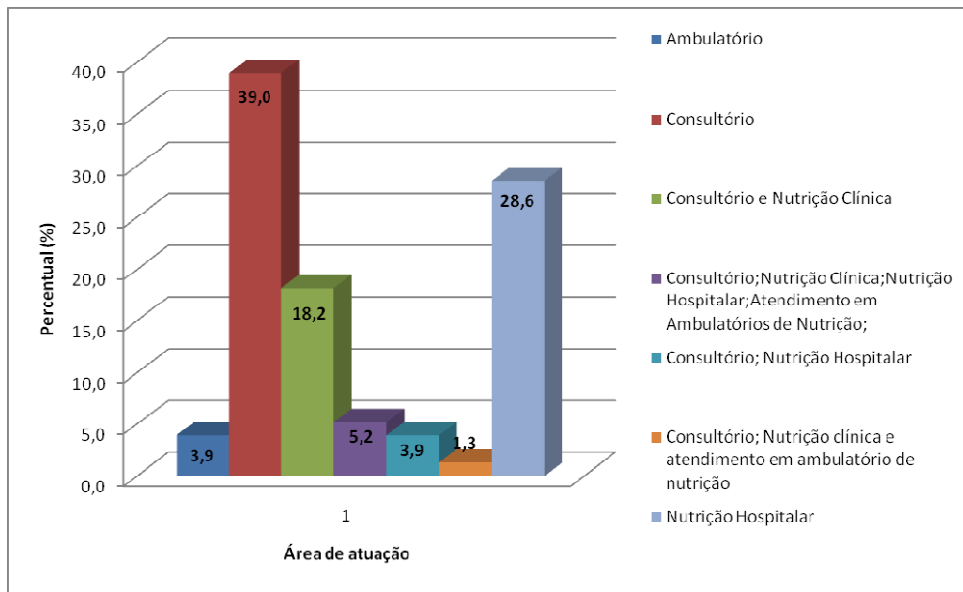


Figura 1- Áreas de atuação dos participantes da pesquisa. Goiânia, 2020.

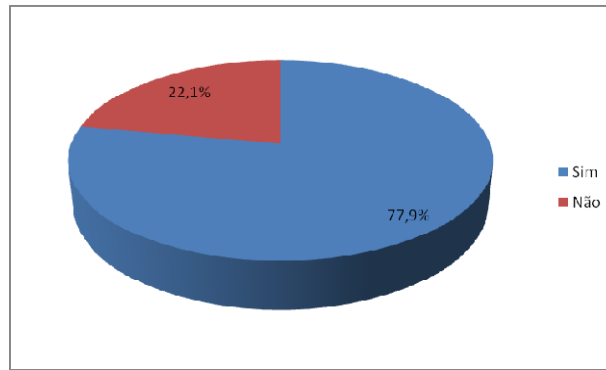


Figura 2. Percentual de nutricionistas que já atenderam vegetarianos. Goiânia, 2020.

Tabela 2 -Dificuldades dos nutricionistas no planejamento de um plano alimentar para vegetarianos. Goiânia, 2020.

Dificuldades	n	%
Categoria 1 - Adequar às necessidades nutricionais de proteína	12	15,6
Categoria 2 - Adequar às necessidades nutricionais de micronutrientes e vitaminas	6	7,8
Categoria 3 - Elaborar um cardápio de acordo com as especificidades do paciente	14	18,2
Categoria 4 – Não ter a formação específica para atender as necessidades desse paciente	4	5,2
Categoria 1 e 2	9	11,7
Categoria 1, 2 e 3	4	5,2
Categoria 1, 2 e 4	7	9,1
Categoria 1 e 3	5	6,5
Categoria 1, 3 e 4	1	1,3
Categoria 1 e 4	2	2,6
Categoria 2 e 4	1	1,3
Categoria 3 e 4	5	6,5

APÊNDICE A – Termo de autorização de publicação de produção acadêmica



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRO-REITORIA DE DESENVOLVIMENTO
INSTITUCIONAL
Av. Universitária, 1089 | Setor Universitário
Caixa Postal 88 | CEP 74605-010
Goiânia | Goiás | Brasil
Fone: (62) 3946.3081 ou 3089 | Fax: (62) 3946.3080
www.pucgoias.edu.br | prodir@pucgoias.edu.br

RESOLUÇÃO n° 038/2020 – CEPE

ANEXO I

APÊNDICE ao TCC

Termo de autorização de publicação de produção acadêmica

O(A) estudante Keilah da Penha Peixoto do Curso de Nutrição, matrícula 20171006701510 telefone: 62-99679-9727 e-mail keilah.peixoto@hotmail.com, na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei n° 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autoriza a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado Desafios do Nutricionista no Atendimento Nutricional a Vegetarianos, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND); Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT); outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 08 de Dezembro de 2020.

Assinatura do(s) autor(es): Keilah Da Penha Peixoto

Nome completo do autor: _KEILAH DA PENHA PEIXOTO

Assinatura do professor-orientador: Geisa Juliana G. M. Fortunato

Nome completo do professor-orientador: Geisa Juliana Gomes Marques Fortunato