

# MITOS E VERDADES SOBRE A ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA.

II Congresso Brasileiro Online de Nutrição, Saúde e Bem-estar, 2ª edição, de 26/07/2021 a 29/07/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-89908-44-9

GONÇALVES; Aline Danielle <sup>1</sup>

## RESUMO

Vegetarianismo é o plano alimentar que exclui produtos de origem animal, as opções vegetarianas vão além de aspectos nutricionais, e se concentram também em questões éticas e de sustentabilidade. O número de adeptos ao vegetarianismo vem aumentando, mas ainda existem muitos questionamentos e dúvidas sobre as escolhas alimentares e seus efeitos na saúde. Uma dieta vegetariana bem elaborada deve, como todas as dietas, promover crescimento e desenvolvimento adequados, pode ser adotada em todos os ciclos de vida, incluindo gravidez, infância e velhice. O objetivo geral deste trabalho foi desenvolver um vídeo educativo sobre o vegetarianismo abordando os principais motivos que levam a esse estilo de vida, abordagem das principais dúvidas ligadas a alimentação e/ou nutrição desse público em específico. Esse projeto foi elaborado no Centro Clínico da Universidade Anhanguera – Campus Osasco, durante a primeira quinzena do mês de maio, como atividade da disciplina de estágio em Nutrição e Saúde Pública. O vídeo abordou as principais dúvidas propostas pelos pacientes da clínica e salientou os conceitos que acompanham esse estilo de vida, finalizando a apresentação com um folder contendo dicas e observações que servem para todas as pessoas que tenham curiosidade sobre esse assunto. O folheto demonstrou ser uma extensão do tema abordado para os familiares ou residentes do mesmo domicílio que os participantes, pois eles relataram que iriam compartilhar e comentar em suas residências sobre o que foi abordado. Por ser rica em fibras, grãos, frutas e vegetais, a comida vegetariana, além de proteger a vida animal, tem as vantagens de reduzir doenças cardiovasculares, câncer, controle de peso, trânsito intestinal e a preservação do meio ambiente, o papel do nutricionista é fundamental para sanar dúvidas e para assegurar que os adeptos ao vegetarianismo possam ter uma alimentação adequada e saudável.

**PALAVRAS-CHAVE:** Vegetarianismo, Veganismo, Estilo de vida, Blue Zones, Alimentação Vegetariana

<sup>1</sup> Universidade Anhanguera, alinedaniellegoncalves@gmail.com