

# ABORDAGEM SOBRE VEGETARIANISMO NA FORMAÇÃO DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA

Alves, Lucas Garcia; De Negri, Sônia Teresinha

Universidade Federal de Pelotas  
Faculdade de Nutrição  
Rua Gomes Carneiro, n.1  
CEP 96010-610 • Pelotas, RS  
e-mail: lucas-alves@hotmail.com

## RESUMO

A dieta vegetariana difere da alimentação onívora em aspectos que vão além da supressão ao consumo de carne. Há um despertar para investigações científicas acerca dos benefícios à saúde humana em práticas alimentares excludentes de alimentos de origem animal, que priorize o consumo de fontes vegetais. A prática do vegetarianismo é tímida na população, porém cabe ao nutricionista estar preparado ao debate e orientações sobre esta opção de conduta alimentar. Estudos têm documentado importantes benefícios do vegetarianismo aos seus adeptos. O presente trabalho tem como objetivo identificar a abordagem sobre vegetarianismo na formação universitária do profissional nutricionista. O estudo deu-se pela realização de dois grupos focais, com seis acadêmicos de um curso de nutrição, em cada grupo. As falas dos estudantes foram analisadas em seis categorias, sendo identificada a importância do assunto na trajetória do profissional nutricionista em formação, porém manifestaram o sentimento de despreparo para atuação nessa abordagem. Revisitando o projeto pedagógico do curso, observa-se que o tema não é proposto. Para uma única pergunta dirigida aos professores do curso, obteve-se a resposta de que o assunto não tem sido contemplado em sala de aula. Conclui-se, apontando a importância do nutricionista estar qualificado a atuar e se posicionar de modo científico sobre o assunto e, que, tanto em cursos de graduação em nutrição como em formação continuada, seja alvo de estudos, contribuindo para com o exercício da profissão.

Palavras chave: Nutricionista, Grupos focais, Dieta vegetariana

## INTRODUÇÃO

Em um conceito geral, pessoas que fazem uso de produtos de origem animal, tais como ovos, leite e seus derivados, mas que não consomem produtos cárneos, são consideradas vegetarianas. O grau de restrição a produtos de origem animal é o que determina a denominação da prática<sup>1</sup>. Aqueles que excluem de seus hábitos todo e qualquer produto proveniente de origem animal, tanto na alimentação quanto no consumo de produtos diversos, são reconhecidos como veganos.

A dieta vegetariana difere da dieta onívora em alguns aspectos que vão além da supressão de produtos cárneos. Na alimentação vegetariana observa-se um consumo elevado de vegetais, frutas, cereais, leguminosas e nozes, constituindo uma dieta com menor quantidade de gordura saturada e, relativamente, maior quantidade de gordura insaturada, carboidratos e fibras<sup>2</sup>. Em se tratando de benefícios, Teixeira *et al.*<sup>3</sup> confirmam

que este tipo de dieta pode auxiliar no controle do diabetes e prevenir as doenças cardiovasculares, concluindo que uma dieta com baixo teor de gorduras saturadas, combinada com alimentos de origem vegetal e peixe, está associada a um baixo risco de mortalidade cardiovascular.

Segundo dados encontrados em estudo realizado por Nascimento<sup>1</sup>, a dieta vegetariana não traz riscos à saúde, se for balanceada adequadamente para as necessidades nutricionais da pessoa.

É sabido que dietas vegetarianas restritivas ou desequilibradas podem determinar deficiências nutricionais, particularmente nas situações de demanda metabólica aumentada. Porém, as dietas vegetarianas balanceadas podem prevenir estas possíveis deficiências nutricionais, bem como algumas doenças crônicas não transmissíveis. Assim sendo, os estudos avançados parecem estar apontando para uma inversão de paradigmas e as dietas vegetarianas sejam mais associadas à saúde do que à doença, contrastando com as dietas baseadas em elevado consumo de produtos de origem animal<sup>3</sup>.

Adicionalmente, há melhor aceitação na comunidade em geral e crescente número de adeptos à prática, por isso o conhecimento sobre as recomendações dietéticas destinadas aos vegetarianos torna-se de fundamental importância para os profissionais da saúde, sobretudo os nutricionistas, com o propósito de esclarecer quais as melhores opções na composição da dieta vegetariana, baseadas nas recomendações dos guias alimentares<sup>2</sup>.

Enquanto estudante, o acadêmico de nutrição deverá receber em sua formação universitária os conhecimentos que o preparem à atuação profissional de modo qualificado e voltado à demanda da sociedade em nutrição e saúde, de modo generalista.

O presente trabalho tem como objetivo identificar a presença da abordagem sobre a prática da dieta vegetariana, na formação universitária em nutrição.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

A pesquisa de cunho qualitativo utilizou a técnica do Grupo Focal (GF), correspondente a entrevistas em grupo, onde o pesquisador se utiliza de questões norteadoras, previamente elaboradas, como roteiro para impulsionar as falas dos participantes. Neste estudo, o tema do GF versou sobre a prática do vegetarianismo na atualidade, as características do praticante na sociedade, a formação do nutricionista e sua relação profissional com a dieta vegetariana e, também, sobre o preparo do estudante durante sua formação, para a abordagem deste assunto. A coleta de dados ocorreu nas dependências do curso de nutrição de uma universidade pública. Todos os participantes foram devidamente esclarecidos e aceitaram participar, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Foram realizados dois GF, com único encontro a cada um. Os GF tiveram duração de cerca de uma hora e trinta minutos, cada. A dinâmica do GF foi pré-testada em um estudo piloto, realizado com seis estudantes, que não fizeram parte deste estudo.

Durante a realização dos GF o pesquisador contou com o auxílio de dois observadores, que anotavam as falas dos alunos e aspectos gerais, tais como as manifestações dos participantes. Foi utilizado um gravador portátil para a gravação e posterior de gravação das falas. A análise dos dados deu-se por categorias qualitativas, construídas a partir das falas dos entrevistados.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A prática do vegetarianismo nos dias de hoje conduziu o início das discussões e, também foram abordados temas como o perfil do praticante da dieta vegetariana, a formação do nutricionista e sua relação profissional frente ao assunto.

Os participantes dos dois GF vislumbram crescimento e maior aceitação da população em geral para com a alimentação vegetariana, conforme as falas: “...*não sei quanta gente no Brasil é vegetariana hoje em dia, mas acho que tem cada vez mais adeptos*”. No Brasil, atualmente, não há registros deste número, porém, pode ser observada maior oferta de produtos e serviços voltados a esse público, essa questão norteadora gerou falas sobre o perfil dessas pessoas que adotam a prática. Os participantes dos GF acreditam que esta opção estaria diretamente relacionada ao estilo de vida do indivíduo e que, provavelmente, essa seria uma prática relacionada com algum ideal ou objetivo de vida, provavelmente mais difundida entre celebridades, jovens influenciados pela mídia ou pessoas relacionadas com causas ambientalistas.

Na abordagem que tratou sobre a relação entre o profissional nutricionista perante a prática alimentar vegetariana, os grupos discutiram sobre o assunto manifestando diferentes opiniões, complementares entre si, que demonstram relações e relatos coerentes com o encontrado na literatura relacionada ao tema<sup>4</sup>: “...*as pessoas não procuram o Nutricionista porque sabem que ele vai dizer estar errado*” e ainda “...*o dever do nutricionista não é julgar uma crença, é orientar para que a alimentação seja o mais saudável possível*”.

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<sup>5</sup>. E os participantes dos GF manifestam claramente sua percepção da necessidade de ampliação dos conhecimentos, difusão das várias possibilidades de dietas alimentares saudáveis e, principalmente, da importância da dissolução de mitos sobre a dieta vegetariana.

O cliente que encontra um profissional despreparado para fornecer a correta informação e condenando a opção alimentar do paciente vegetariano, como um todo, concorre para a falta de adesão e credibilidade ao nutricionista, frequentemente relatada pelo público vegetariano<sup>5</sup>.

Nos GF apareceram estas concepções em relação à atuação do nutricionista “*O correto profissional deve ser imparcial em mostrar os dois lados, o que tu podes perder e ganhar ao não comer carne*”. Na resistência à mudança, duas partes são prejudicadas: a sociedade, pois ela fica privada da informação e das condutas possíveis, e o próprio indivíduo de resistência, na medida em que as ações antes condenadas se mostram possíveis de serem exercidas.

Nos GF houve estímulos, por parte do pesquisador, para a discussão das expectativas dos estudantes, sobre a obtenção de conhecimentos a respeito do tema vegetarianismo e as abordagens em sala de aula: “*Eu acho que o professor não vai trazer esse assunto para sala de aula [...] na faculdade a gente tem que buscar*”.

Além dos GF foi realizada análise do Projeto Pedagógico (PP) do curso, sendo constatado que um de seus objetivos trata da formação do aluno com habilidades para aplicar conhecimentos, a partir da visão holística sobre o ser humano. Também aborda a importância da atualização continuada na formação profissional. Porém, o tema vegetarianismo não está contemplado no PP do curso, sequer em detalhamentos dos planos de ensino das disciplinas elencadas no mesmo.

A investigação estendeu-se à formulação de única questão interrogativa aos professores do curso de nutrição, tratando sobre a abordagem do tema vegetarianismo em suas aulas. Por unanimidade a resposta foi negativa, ou seja, assim como não previsto no PP, o tema também não está sendo contemplado em nenhuma das disciplinas do curso, estando ao encontro do PP. Um dos professores respondeu que, a partir de então, introduzirá o assunto em suas aulas, propondo a elaboração de plano alimentar adequado segundo o vegetarianismo.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo, de natureza qualitativa, proporcionou reflexão sobre a abordagem da dieta vegetariana na formação do profissional nutricionista. Pelo que fora observado nas falas dos alunos, há interesse em ampliar seus conhecimentos sobre o assunto e acreditam que o vegetarianismo é uma prática cada vez mais difundida em nossa sociedade. Reconhecem a importância para que, durante a formação profissional, recebam conhecimentos livres de preconceitos, com o propósito de se prepararem ao exercício profissional que lhes permita formular orientações adequadas a pessoas vegetarianas, na garantia de sua saúde e bem-estar.

Espera-se que os resultados dessa pesquisa contribuam para avanços em pesquisa sobre o tema, na abordagem do assunto durante a formação do nutricionista, na educação continuada enfim, proporcionando debates no mundo acadêmico, valorizando a importância em o profissional estar preparado a opinar, se posicionar e acolher o indivíduo praticante do vegetarianismo. Deste modo, estará contribuindo para o rompimento de inverdades, que são frutos do desconhecimento científico.

## **REFERÊNCIAS**

1. Nascimento IS. Vegetarianos do Brasil: consumo x produção de carne [apostila]. Brasília: Universidade de Brasília; 2007. 22 p.[acesso em 2011 Jun 15]. Disponível em: [http://www.unbcds.pro.br/conteudo\\_arquivo/090708\\_089C57.pdf](http://www.unbcds.pro.br/conteudo_arquivo/090708_089C57.pdf)
2. Couceiro P, Slywitch E, Lenz F. Padrão alimentar da dieta vegetariana. Einstein [periódico na internet]. 2008 Dec [acesso em 2011 Jun 15]; 6(3): 365-73. Disponível em: <http://apps.einstein.br/revista/arquivos/PDF/518-v6n3aRW518portp365-73.pdf>
3. Teixeira RCMA, Molina MCB, Zandonade E, Mill JG. Risco cardiovascular em vegetarianos e onívoros: um estudo comparativo. Arquivos Brasileiros de Cardiologia [periódico da internet]. 2007 Oct [acesso em 2011 Aug 17]; 89(4): 237-44. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0066-782X2007001600005&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2007001600005&lng=en)
4. Guimarães G. Sobre nutricionista e a resistência ao vegetarianismo. Nutriveg [página na internet]. Rio de Janeiro, 2010 [acesso em 2011 May 10]. Disponível em: <http://www.nutriveg.com.br/sobre-nutricionistas-e-a-resistecircencia-ao-vegetarianismo.html>
5. Pedro N. Dieta vegetariana: factos e contradições. Medicina interna [periódico na internet]. 2010 Jul/Sep [acesso em 2011 Oct 20]; 17(3): 173-78. Disponível em: [http://www.spmi.pt/revista/vol17/vol17\\_n3\\_2010\\_173\\_178.pdf](http://www.spmi.pt/revista/vol17/vol17_n3_2010_173_178.pdf)