

## Artículos de investigación/*Articles in Research/Artigos de pesquisa*

### Conocimiento de vegetarianos en relación a la dieta sana/*Knowledge of vegetarians in relation to healthy diet/Conhecimento de vegetarianos em relação à dieta saudável*

Fagner Alfredo Ardisson Cirino Campos<sup>1</sup>, Denise Cheavegatti<sup>2</sup>

Recibido: 24 de octubre de 2016

Aceptado: 6 de octubre de 2017

#### Resumen<sup>3</sup>

La dieta vegetariana se define como aquella que excluye el alimento cárnico de su alimentación, pudiendo incluir o no huevos y derivados de la leche. El trabajo tuvo como objetivo identificar el conocimiento de los vegetarianos sobre la implicación de su dieta sobre su salud. El muestreo fue compuesto por 65 vegetarianos seleccionados en iglesias adventistas de Ji-Paraná, Rondônia, Brasil. Los resultados apuntaron que el 50,8% de los vegetarianos eran del sexo masculino y el 75,4% ovo-lactovegetarianos. En cuanto a los beneficios de la dieta vegetariana a la salud, el 80,0% creía que prevenía el cáncer, 78,4% la diabetes, dislipidemias y obesidad, 72,3% cardiopatías y 53,8% relataron que la dieta aumentaría la inteligencia. En cuanto a los posibles riesgos y carencias que la dieta vegetariana podría ocasionar el 80,0% afirmaron que no existían. Se concluye que los vegetarianos estudiados poseían buenos conocimientos sobre su patrón alimentario. Principalmente en relación a los beneficios de su dieta en la prevención de enfermedades. Sin embargo, se percibe que los vegetarianos desconocen los riesgos que una dieta vegetariana puede ocasionar cuando no es planificada y equilibrada.

**Palabras clave:** Vegetarianos, Dieta Vegetariana, Trastornos Nutricionales, Promoción de la Salud.

#### Resumo

A dieta vegetariana é definida como aquela que exclui o alimento cárneo de sua alimentação, podendo incluir ou não ovos e derivados do leite. O trabalho objetivou identificar o conhecimento dos vegetarianos sobre a implicação da sua dieta sobre a sua saúde. A amostragem foi composta por 65 vegetarianos selecionados em igrejas adventistas. Os resultados apontaram que 50,8% dos vegetarianos eram do sexo masculino e 75,4% ovolactovegetarianos. Em relação aos benefícios da dieta vegetariana à saúde, 80,0% acreditavam que preveniria o câncer, 78,4% a diabetes, dislipidemias e obesidade, 72,3% cardiopatias e 53,8% relataram que a dieta aumentaria a inteligência. Quanto aos possíveis riscos e carências que a dieta vegetariana poderia ocasionar 80,0% afirmaram que não existiam. Conclui-se que os vegetarianos estudados possuíam bons conhecimentos sobre seu padrão alimentar. Principalmente em relação aos benefícios da sua dieta na prevenção de doenças. Todavia, percebe-se que os vegetarianos desconhecem os riscos que uma dieta vegetariana pode ocasionar quando não planejada e desequilibrada.

**Palavras-chave:** Vegetarianos, Dieta Vegetariana, Transtornos Nutricionais, Promoção da Saúde.

#### Abstract<sup>4</sup>

A vegetarian diet is defined as one that excludes animal products, which may or may not include eggs and dairy. The study aimed to identify the knowledge among vegetarians of the impact of their diet on their health. The sample comprised 65 vegetarians selected in Adventist churches, from one city in Western Brazil. The results showed that 50.8% of the vegetarians were male and 75.4% ovolactovegetarians. Regarding the benefits of a vegetarian diet to health, 80.0% believed that it would prevent cancer; 78.4% - diabetes, dyslipidemia and obesity; 72.3% - heart disease; and 53.8% reported that the diet would increase intelligence. Regarding the possible risks of a vegetarian diet, 80.0% said they did not exist. It is concluded that the vegetarians studied had good knowledge about

<sup>1</sup> Enfermero. Maestre en Psicología. Universidad Federal de Rondônia, Brasil. E-mail: [fagneralfredo@hotmail.com](mailto:fagneralfredo@hotmail.com)

<sup>2</sup> Enfermera. Magister en Salud Pública. E-mail: [decheavegatti@hotmail.com](mailto:decheavegatti@hotmail.com)

<sup>3</sup> Traducción al español realizada por los autores

<sup>4</sup> Traducción al inglés realizada por los autores

their food pattern. Particularly in relation to the benefits of your diet in disease prevention. However, vegetarians are unaware of the risks that a vegetarian diet can cause when is unplanned and unbalanced.

**Keywords:** Vegetarians, Vegetarian Diet, Nutrition Disorders, Health Promotion.

## **Introdução**

A dieta vegetariana é definida classicamente, como aquela que não contém carne, possuindo ou não, ovos e laticínios. Antes de 1847 os que não comiam carne eram mais conhecidos como "pitagóricos" ou seguidores do "sistema pitagórico", em alusão ao matemático grego Pitágoras<sup>1</sup>. A dieta vegetariana, dependendo da inclusão ou exclusão dos derivados animais, recebe uma terminologia distinta, a qual se divide em subgrupos, como ovolactovegetariano, ovovegetariano, lactovegetariano, vegetariano estrito ou vegano.<sup>2</sup> O vegetarianismo vem adquirindo adeptos desde a antiguidade, alguns indivíduos influentes e catalogados pela história eram vegetarianos, como Pitágoras, Sócrates, Platão, Silvester Graham, John Harvey Kellogg, Mahatma Gandhi, Homero, Séneca, Buda, Diógenes, Leonardo da Vinci, Tolstoy, Newton, Einstein, Victor Hugo e Richard Wagner e muitos outros<sup>1,3,4,5</sup>. Atualmente, algumas pessoas se interessam pela dieta vegetariana e se tornam vegetarianos ou simpatizantes, aumentando o número dos adeptos ao vegetarianismo. Em um levantamento realizado em 1994, havia 12,4 milhões de vegetarianos nos Estados Unidos da América. E em outros, nos anos de 1997, 2000 e 2003, mostraram que, respectivamente, em cada ano, 1%, 2,5% e 2,8%, da população estadunidense, era vegetariana. Entretanto, não existe pesquisa confiáveis que quantifiquem o número exato de vegetarianos em todo o mundo<sup>6,7</sup>. A produção científica atual considera que a dieta vegetariana possa prevenir morbidades e doenças não transmissíveis, além de proporcionar aumento na expectativa e qualidade de vida dos vegetarianos<sup>4,6,8,9,10</sup>. Dessa forma esse trabalho, se justificou, por poder fornecer dados epidemiológicos à equipe de saúde, particularmente aos profissionais da saúde, que conforme suas áreas de atuação possam promover a saúde de indivíduos vegetarianos.

## **Objetivos**

O trabalho teve como objetivo de identificar o conhecimento dos vegetarianos sobre sua saúde.

## **Metodologia**

Tratou-se de um estudo descritivo, exploratório e transversal, com abordagem quanti-qualitativa, realizado a partir da aplicação de um instrumento estruturado, com questões abertas e fechadas, aos vegetarianos de Ji-Paraná/RO, Brasil, selecionados no período de agosto a setembro de 2011, como parte de um trabalho de conclusão de curso de graduação em Enfermagem. Os participantes do estudo foram buscados entre os evangélicos adventistas, religião com cerca de 5 mil adeptos no município, distribuídos em 30 igrejas. Foram incluídos vegetarianos que compareceram voluntariamente para participar do estudo, após divulgação do mesmo em igrejas adventistas do município, que,

reconhecidamente, albergam grande parte dos vegetarianos. E excluíram-se os vegetarianos que não compareceram nos dias marcados para coletas de dados ou que não participaram de todas as etapas da pesquisa. A amostra foi composta por 65 vegetarianos, os quais assinaram o termo de esclarecimento e livre consentimento para participar da pesquisa. Como **método**, a pesquisa possuiu um instrumento aplicado que tinha questões que avaliavam o conhecimento dos vegetarianos quanto a sua alimentação, benefícios, riscos e caracterização da população (Anexo I). Esse instrumento foi adaptado dos estudos de Quitaes e Amaya-Farfan (2006)<sup>13</sup> e Leite (2004)<sup>3</sup>. E os dados oriundos foram analisados quantitativamente, com auxílio de Softwares Epidata 3.1 e SSPS 16.0

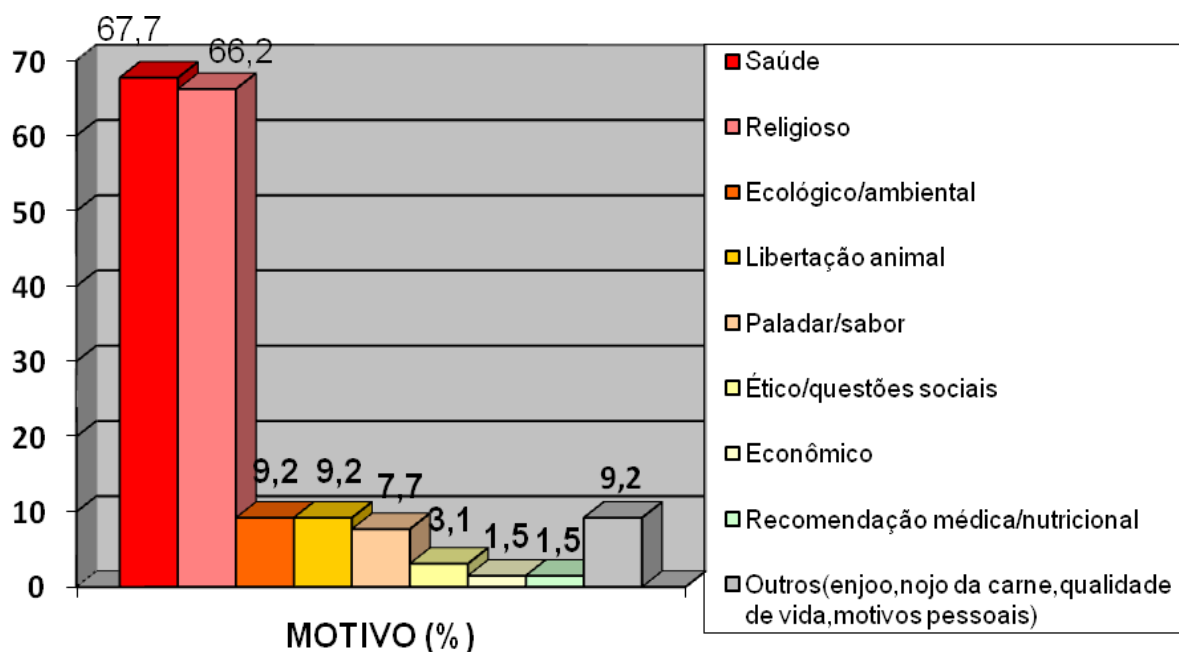
### **Estrutura ética**

Em conformidade com os procedimentos legais, o projeto recebeu parecer favorável de Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos do Ceulji/Ulbra sob o número 040/11, sendo que os participantes assinaram o termo de consentimento informado. Os pesquisadores preconizaram os princípios éticos defendidos pela resolução de número 196/96 do Conselho Nacional de Saúde e a Declaração de Helsinki (1964)<sup>11,12</sup>.

### **Resultados e Discussão**

Quanto à caracterização da população estudada, percebeu-se que 50,8% (33) eram do sexo masculino e 49,2% (32) feminino. A média etária da população estudada foi de 38,8 anos. Agrupando a população conforme a sua dieta, notou-se que 75,4% (49) eram ovolactovegetarianos, 9,2% (6) veganos e ovovegetarianos (cada um) e 6,2% (4) lactovegetarianos. O período médio de adoção do vegetarianismo da população foi de 15,3 anos. Considerando a religião, a maioria (52,3%) era adventista do sétimo dia, 44,6% adventistas da reforma e 3,1% de outras denominações. Esses dados estão em conformidade com o estudo realizado no estado do Espírito Santo que identificou, quanto a distribuição do sexo, que 47,8% eram homens e 52,2% mulheres, de uma amostra de 67 vegetarianos<sup>8</sup>. Quando os vegetarianos são buscados em igrejas adventistas há grande possibilidade deles pertencerem a essa religião<sup>14</sup>. No presente estudo, foi identificado que quantos os motivos alegados pelos sujeitos do estudo, que legitimam a opção alimentar, como a preocupação com a saúde e valores religiosos, como apresenta a figura 1:

**Figura 1:** Relação das respostas dos vegetarianos que legitimam a opção alimentar. Ji-Paraná/RO, 2011.



Fonte: Ji-Paraná/RO, 2011.

A literatura enfatiza que são vários os motivos que levam os indivíduos a se tornarem um vegetariano, de saúde, questões éticas, ambientais e religiosas<sup>6</sup>. Semelhante ao presente estudo, Leite e Botelho (2004) notaram em sua pesquisa com presença de vegetarianos, que esses atribuíram aspectos relacionados à saúde que contribuíram para aderirem a uma dieta sem carne (80% dos vegetarianos pesquisados)<sup>3</sup>. Já no presente estudo, a religião pode ter influenciado no fato de os vegetarianos buscarem uma alimentação saudável, pois as religiões adventistas do sétimo dia e da reforma recomendam que seus membros sejam vegetarianos<sup>6</sup>. Em relação ao uso de suplementos alimentares, 67,7% (44) dos sujeitos pesquisados auto-refeririam que não faziam suplementação alimentar e 32,3% (21) referiram que faziam-na, já 20% (13) relataram que faziam suplementação de proteína, 7,6%% (5) polivitamínicos e 3,0%% (2) vitamina B<sub>12</sub>. A suplementação alimentar não é frequente entre vegetarianos, pesquisa capixaba apresentou que 67,2% dos vegetarianos estudados, não faziam suplementação<sup>8</sup>, o que colaborou com o presente estudo. Vale ressaltar que a dieta vegetariana quando planejada, adequada e diversificada as necessidades corporais não necessita de suplementação, salvo em caso de vegetarianos estritos ou veganos que precisam da suplementação de vitamina B<sub>12</sub> e algumas fases do ciclo vital que necessitam de maior quantidade de certos nutrientes para garantir a recomendações nutricionais diárias<sup>15, 16</sup>. A panela utilizada pelos os vegetarianos durante a cocção dos seus alimentos predominou de material alumínio (73%), inox (20,2%), ferro (4,0%) e vidro (2,7%). Em relação ao material da panela usada nas cocções dos alimentos, segundo a engenharia de alimentos, há possibilidade de fortificação dos alimentos. Portanto a panela de ferro seria uma ótima opção para vegetarianos usarem no preparo de seus alimentos. Todavia sua adesão foi baixa no

presente estudo<sup>17,18</sup>.

**Tabela 1:** Distribuem os benefícios a saúde auto-referidos pelos 65 vegetarianos, em relação ao seu regime alimentar. Ji-Paraná/RO, 2011.

<b>Benéfícios a saúde*</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Previne/auxilia no tratamento do câncer	52	80,0
Previne/auxilia no tratamento de diabetes, dislipidemias e obesidade.	51	78,4
Reduz as chances de ter enfermidades cardíacas	47	72,3
Aumenta a inteligência	35	53,8
Previne osteoporose	30	46,1
Perda de peso corporal	27	41,5
Previne doenças renais	23	35,3
Reduz níveis pressóricos	19	29,2
Outros**	15	23,0
Adia o climatério	14	21,5
Nenhum	3	4,6

\*Podia marcar mais de uma opção.

\*\*bem-estar, cicatrização melhorada, bom humor, equilíbrio emocional, longevidade, melhora o transito intestinal, cura, imunização e preserva a memória.

Segundo a tabela anterior, os vegetarianos pesquisados estão bem informados quantos aos benefícios possíveis à saúde ao aderirem a dieta vegetariana. Fato que era esperado, pois esse tipo de dieta tem sido apontada na literatura como alternativa e complementar à prevenção ou tratamentos de algumas doenças ou morbidades. Grande ênfase é fornecida na literatura em relação ao efeito protetor dessa dieta sobre as doenças cardiovasculares e neoplasias<sup>19</sup>. Corroborando com a Organização Mundial de Saúde que considerou uma dieta rica em vegetais e frutas como possível prevenção das doenças crônicas não transmissíveis<sup>20</sup>. Em relação aos possíveis riscos à saúde ocasionada pela ingestão de uma dieta vegetariana, 80,0% auto-referiram que desde que a dieta seja equilibrada, não há. Outros vegetarianos apontaram algumas deficiências nutricionais e patologias que uma dieta vegetariana desequilibrada pode acarretar a saúde como: anemia ferropriva (15,3%), anemia megaloblástica (13,3%), insuficiência cardíaca, comprometimento no desenvolvimento e crescimento (4,6% cada), distúrbios de temperamento e outros (depressão, colesterol baixo, fraqueza e desnutrição) (3,0% cada), atraso na menarca, perda da força e tônus muscular (1,5% cada). Sabe-se que o benefício cardiovascular advem da dieta vegetariana ser pobre em gorduras saturadas, mais o fato de

vegetarianos possuem o perfil lipídios e índice de massa corporal dentro dos parâmetros normais, menor incidência de obesidade e sobrepeso. Entretanto se o vegetariano tiver deficiência nutricional de vitamina B<sub>12</sub>, poderá ter o aumento de homocisteína, que é um fator desfavorável para o perfeito funcionamento cardiovascular, dessa forma é importante conscientizar os vegetarianos quanto uma dieta equilibrada, pois a proteção cardiovascular almejada é condicionada a isso<sup>9</sup>. A *American Dietetic Association* (ADA) (2009) recomenda que a dieta vegetariana seja prescrita para certas patologias como doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes tipo 2, injúria renal, obesidade, câncer, osteoporose e demência. O que sugere o benefício da alimentação vegetariana na prevenção e no tratamento complementar de determinadas patologias, possivelmente isso explica porque os vegetarianos do presente estudo conhecem os benefícios de sua dieta, pois essa questão é bem trabalhada nos meios de informação<sup>16</sup>.

**Tabela 2:** Relaciona as principais deficiências nutricionais, que a dieta vegetariana pode ocasionar, segundo a perspectiva dos 65 vegetarianos\*

Nenhuma**	43	66,1
Vitamina B <sub>12</sub>	14	21,5
Ferro	8	12,3
Proteínas	7	10,7
Ômega 3	4	6,1
Zinco	1	1,5
Cálcio	1	1,5
Vitamina B6	1	1,5

\*Podia marcar mais de uma alternativa.

\*\*Os vegetarianos consideram que uma alimentação vegetariana equilibrada não tem carências nutricionais a saúde.

A tabela 2 demonstra que os vegetarianos estudados apontaram as possíveis deficiências nutricionais em seguir uma dieta vegetariana. Aspectos que denotam que os vegetarianos conhecem que uma dieta vegetariana pode atender as necessidades nutricionais do seu organismo, e apenas quando desbalanceada acarreta deficiências nutricionais. Talvez esta vigilância alimentar possa garantir que os vegetarianos se mantenham hígidos<sup>6</sup>. Segundo o estudo de revisão bibliográfica, as deficiências nutricionais indicadas entre os vegetarianos foram referentes à vitamina B<sub>12</sub> (88% dos estudos), ferro (28%), cálcio (24%), zinco (20%), ácido docosahexaenóico (16%), vitamina D (12%), proteínas (8%), vitamina A, B<sub>2</sub> e selênio (4% cada). Para esse somente a vitamina B<sub>12</sub> apresenta potencial risco na dieta vegetariana estrita e precisa ser suplementada, os demais micronutrientes apontados estão

presentes em uma dieta vegetariana equilibrada. O que permite considerar que uma dieta vegetariana é capaz de atender as necessidades corporais dos indivíduos humanos saudáveis, entretanto o conhecimento em relação a sua dieta pode melhorar a qualidade de vida dos vegetarianos, e seu conhecimento distorcido pode proporcionar o adoecimento<sup>10</sup> Infelizmente, os vegetarianos nem sempre são acompanhados por profissional de saúde, cabendo à equipe interdisciplinar, compreender e saber trabalhar com esse grupo de forma a manter a sua autonomia e empoderamento. A educação em saúde possibilita o desenvolvimento de atividades interdisciplinares, comprometidas com a saúde individual e coletiva. Deve ser um processo de troca de conhecimentos, que pode subsidiar a prática crítica e comprometida com as necessidades dos indivíduos e coletividades, ao buscar meios para minimizar os problemas ligados à alimentação inadequada, no que tange a prevenção de deficiência nutricionais na população estuda<sup>2</sup>.

### **Conclusão**

Conclui-se esse trabalho ressaltando que os vegetarianos conhecem sobre sua alimentação em relação aos benefícios que essa pode ocasionar à sua saúde. Como foi identificado na presente pesquisa, em que mais de 50% das respostas dos vegetarianos estudados, acreditavam que seu padrão alimentar proporcionavam benefícios a sua saúde. Entretanto, poucos vegetarianos (66,1%) relacionam a dieta vegetariana com algumas implicações negativas que essa pode ocasionar, devido a uma dieta desequilibrada e não planejada. Fato preocupante, visto que a dieta vegetariana quando muito restritiva pode provocar carência nutricional. Assim, a educação em saúde pode ser uma ferramenta preponderante a ser usada por profissionais da saúde, para estimular os vegetarianos a manterem o seu autocuidado alimentar.

## Referências

- 1-União Vegetariana Internacional (UVI). América Latina. Perguntas mais freqüentes: Definições. Disponível em: <https://ivu.org/portuguese/faq/> [consulta: 4 feb 2012].
- 2- Campos FAAC, Cheavegatti D, Martins FA. Vegetarianismo e educação em saúde: perspectiva de trabalho interdisciplinar. Em: 16 Seminário Nacional de Pesquisa Em Enfermagem; Brasília; 19-22 jun. 2011. Brasília: ABEn; 2011. p. 295-311.
- 3- Leite ML. Demonstrar o perfil da população que freqüenta os restaurantes vegetarianos da Asa norte, Brasília-DF. [monografia]. Brasília: Universidade de Brasília; 2004.
- 4- Meirelles CM, Veiga GV, Soares EA. Implicações nutricionais das dietas vegetarianas. *Nutrire: Rev Soc Bras Alim* 2001; 21: 57-72.
- 5- Padró L, Cervera P. Dieta vegetariana y otras dietas alternativas. *Rev Pediatr Integral* 2007; 6(5): 397-405.
- 6- Couceiro P, Slywitch E, Lenz F. Padrão alimentar da dieta vegetariana. *Einstein* 2008; 6(3): 365-73.
- 7- Saz Peiró P, Ortiz LM. La utilidad de la dieta vegetariana em la medicina naturista. *Jano* 2006; (1617):34-8.
- 8- Teixeira RCM, Molina MDCB, Flor DS, Zandonade E, Mill JG. Estado nutricional e estilo de vida em vegetarianos e onívoros –Grande Vitória – ES. *Rev Bras Epidemiol* 2006; 9(1): 131-43.
- 9- Román LD, Aller R, Castaño O. Dieta vegetariana: repercusión sobre La salud. *Rev Clin Esp* 2007; (3):141-3.
- 10- Campos FAAC, Cheavegatti D, Martins FA, Seixas LA. Enfermeiros no cuidado da saúde de vegetarianos. Em: 63 Congresso Brasileiro de Enfermagem; Maceió; 3-6 out 2011. Anais. Maceió: ABEn; 2011. p. 356-60.
- 11- Pesquisas envolvendo seres humanos. Resolução nº 196 de 10 de outubro de 1996. Conselho Nacional de Saúde. Brasil. Disponível em: [http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/reso\\_96.htm](http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/reso_96.htm) [consulta: 11 dic 2011].
- 12- Associação Médica Mundial. Declaração de Helsinki I de 1964. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/bioetica/helsin1.htm> [consulta: 11 dic 2011].
- 13- Quintaes KD, Amaya-Farfan J. Avaliação do estado nutricional em ferro de jovens estudantes em regime de alimentação ovolactovegetariana. *Rev Ciênc Méd* 2006; 15(2): 109-16.
- 14- Beezhold B, Johnston CS, Daigle DR. Vegetarian diets are associated with healthy mood states: a cross-sectional study in Seventh day Adventist adults. *Nutrition Journal* 2010; 9(26): 1-7.
- 15- Parente R. Alimentação Vegetariana: ingestão de nutrientes chave, durante o ciclo de vida e desportistas, prevenção de doenças crônicas [monografia]. Porto: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto; 2010.
- 16 – American Dietetic Association (ADA). Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *Journal of the ADA* 2009; 109(7):1266-77.
- 17- Quintaes KD. O uso das panelas de ferro como suprimento das necessidades diárias de ferro. *Rev Ciênc Méd* 2005; 14(6): 529-36.
- 18- Quintaes KQ. Utensílios para alimentos e implicações nutricionais. *Rev Nutr* 2000; 13(3): 151-6.
- 19- O Roy CL, Martín XDS. Dieta vegetariana en la edad pediátrica. *Gastroenterol. Latinoam.* 2010; 21(1): 9-14.
- 20- Tohill BC. Dietary intake of fruit and vegetables and management of body weight. Japan: WHO; 2005. Disponível em: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/f&v\\_weight\\_management.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/f&v_weight_management.pdf)

## Anexos



## Anexo I

### Instrumento de pesquisa

(Nº de identificação do formulário)

--	--	--	--	--

**Avaliação do hemograma e antropométrica de vegetarianos do município de Ji-Paraná/RO**  
**(Avaliação do hemograma e antropométrica de vegetarianos do município de ji-paraná/ro)**

Data da entrevista: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

#### 1- Identificação

Nome: \_\_\_\_\_ sexo: ( )F ( )M

Data de nascimento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_Anos

#### Socioeconômico:

##### A- Escolaridade:

- ( ) Ensino Fundamental Incompleto      ( ) Ensino Fundamental Completo  
( ) Ensino Médio Incompleto      ( ) Ensino Médio Completo  
( ) Ensino Superior Incompleto      ( ) Ensino Superior Completo  
( ) Pós-Graduação

B-Profissão: \_\_\_\_\_ C-Renda Familiar: \_\_\_\_\_

#### 1- Dados antropométricos

Peso: \_\_\_\_\_kg Altura: \_\_\_\_\_m IMC: \_\_\_\_\_kg/m<sup>2</sup> PA: \_\_\_\_\_mmHg CC: \_\_\_\_\_cm

Glicemia Capilar: \_\_\_\_\_

#### 2- É adepto a qual segmento do vegetarianismo?

- ( ) Ovolactovegetariano  
( ) Ovovegetariano  
( ) Lactovegetariano  
( ) Vegano/vegetariano estrito  
( ) Crudívoro  
( ) Frugívoro

Observações: \_\_\_\_\_

**3- Marque a alternativa que justifica a escolha da alimentação vegetariana:**

- Religiosa
- Ética ou questões sociais
- Econômica
- Saúde
- Paladar ou sabor
- Ecológica ou ambiental
- Recomendação médica/nutricionista
- Libertação animal
- Outros \_\_\_\_\_

**4- Há quanto tempo adota o vegetarianismo?** \_\_\_\_\_ anos

**7- Estilo de vida:**

- Fuma. Quantidade/dia \_\_\_\_\_
- Ingere bebida alcoólica. Quantidade/semana \_\_\_\_\_
- Pratica exercício físico. Qual atividade? \_\_\_\_\_ Frequência/semanal \_\_\_\_\_

Dorme quantas horas por dia? \_\_\_\_\_

**Prefere:**  ler livros, jornais ou revistas.  Assistir TV  utilizar o computador

**8- Saúde:**

**Usa suplemento:**  Sim  Não

Qual? \_\_\_\_\_

Motivo: \_\_\_\_\_ Desde: \_\_\_\_\_

**Usa algum medicamento?**  Sim  Não

Qual? \_\_\_\_\_

Motivo: \_\_\_\_\_ Desde: \_\_\_\_\_

**9- Tem ou teve alguma dessas patologias:**

- Diabetes Mellitus
- Hipertensão Arterial (pressão alta)
- Osteoporose
- Anemias
- Irregularidades menstruais
- Problemas na tireoide
- Problemas hormonais. Qual? \_\_\_\_\_
- Doença autoimune
- Problemas renais
- Hepatites
- Nenhum
- Outras doenças. Quais? \_\_\_\_\_

**10- Já passou por alguma intervenção cirúrgica:**

Sim ( ) Não ( )

Motivo: \_\_\_\_\_ Qual? \_\_\_\_\_ Quando? \_\_\_\_\_

**B- É doador de sangue? ( )sim ( )Não**

**A- Se sim, qual foi a última vez que doou?** \_\_\_\_\_

**11- A panela que você geralmente usa no preparo das refeições é de que material?**

- ( ) Ferro
- ( ) Alumínio
- ( ) Vidro
- ( ) Pedra
- ( ) Inox
- ( ) Barro

**Conhecimentos:**

**12- Assinale os benefícios que a dieta vegetariana adequada pode proporcionar:**

- ( ) Previne/auxilia no tratamento de diabetes, colesterol e obesidade.
- ( ) Previne/auxilia no tratamento do câncer.
- ( ) Reduz as chances de ter enfermidades cardíacas.
- ( ) Perda de peso corporal.
- ( ) Abaixa a pressão sanguínea.
- ( ) Previne osteoporose.
- ( ) Previne problemas renais.
- ( ) Adia o climatério (menopausa).
- ( ) Aumenta a inteligência
- ( ) Outros. Quais? \_\_\_\_\_
- ( ) Nenhum.

**13- Assinale os riscos que uma dieta vegetariana pode causar:**

- ( ) Anemia ferropriva
- ( ) Anemia megaloblástica
- ( ) Insuficiência cardíaca
- ( ) Distúrbios de temperamento
- ( ) Comprometimento no desenvolvimento e crescimento
- ( ) Atraso na menarca
- ( ) Perda da força e tônus muscular
- ( ) Nenhum
- ( ) Outros \_\_\_\_\_

**14- Assinale qual carência nutricional a dieta vegetariana pode causar:**

- Proteínas
- Ferro
- Zinco
- Cálcio
- Vitamina D.
- Vitamina B12
- Iodo
- Ômega 3
- B1
- B2
- B6
- Nenhuma
- Outros \_\_\_\_\_