



## ADOÇÃO DO ESTILO DE VIDA VEGETARIANO SEM ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL: REVISÃO DE LITERATURA

II Congresso Online Nutricionistas de Excelência, 2ª edição, de 12/04/2021 a 16/04/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-95-2

**SILVEIRA; Gabriela Rocha Silveira <sup>1</sup>, DAMÁSIO; Jeanny Mércia do Amaral Damásio <sup>2</sup>**

### RESUMO

Atualmente, por diversos motivos, é frequente a adesão de pessoas ao estilo de vida vegetariano. No entanto, essa escolha pode trazer consequências sérias a saúde. Essa preocupação alimentar deve acontecer por toda a vida, inclusive durante a gestação, sendo uma fase onde é necessário o maior do aporte nutricional de micronutrientes como minerais e de vitaminas. O estudo objetivou realizar uma revisão sobre os motivos e consequências da escolha do estilo de vida vegetariano. Foram analisados na base Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Lilacs, Scielo, PubMed, e Google Acadêmico artigos relacionados ao tema vegetarianismo e suas deficiências nutricionais, através dos descritores “dieta vegetariana” e “vegetarianismo”. Dentro dos dados buscados estão: quais são as deficiências nutricionais mais recorrentes, as consequências desse estilo de vida em mulheres e gestantes e os motivos para adoção de uma alimentação restrita. A literatura afirma que gestantes podem ser veganas ou vegetarianas sem oferecer riscos à própria saúde ou à saúde do feto/recém-nascido, desde que sejam corretamente suplementadas com os principais nutrientes que, por conta da gestação, encontram-se em níveis fisiologicamente reduzidos. Além disso, as deficiências nutricionais mais recorrentes são da vitamina B12, cálcio, ferro, ômega3, zinco e proteínas. Dentre os motivos que impulsionam as pessoas a adotarem a dieta vegetariana, estão a religião e espiritualidade, bem como, a criação de animais para a alimentação humana que gera diversos problemas ambientais. Diante do exposto, a mudança do estilo de vida restringindo alimentos de origem animal pode trazer consequências graves quando não há uma orientação nutricional.

**PALAVRAS-CHAVE:** Alimentação vegetariana, Deficiências nutricionais, Planejamento alimentar, Impacto ambiental, Sofrimento animal

<sup>1</sup> UNIFTC, gabiirochas97@gmail.com

<sup>2</sup> UNIFTC, jdamasio.vic@ftc.edu.br