

Benedito Rodrigues da Silva Neto
(Organizador)



Prevenção e Promoção de Saúde 7

Atena
Editora

Ano 2019

Benedito Rodrigues da Silva Neto
(Organizador)



Prevenção e Promoção de Saúde 7

Atena
Editora

Ano 2019

2019 by Atena Editora
Copyright © Atena Editora
Copyright do Texto © 2019 Os Autores
Copyright da Edição © 2019 Atena Editora
Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Diagramação: Natália Sandrini
Edição de Arte: Lorena Prestes
Revisão: Os Autores



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionale delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Profª Drª Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia
Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Alexandre Leite dos Santos Silva – Universidade Federal do Piauí
Profª Drª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
P944	Prevenção e promoção de saúde 7 [recurso eletrônico] / Organizador Benedito Rodrigues da Silva Neto. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019. – (Prevenção e promoção de saúde; v. 7) Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-85-7247-839-7 DOI 10.22533/at.ed.397191812 1. Política de saúde. 2. Saúde pública. I. Silva Neto, Benedito Rodrigues da. II. Série. CDD 362.1
Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná - Brasil
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

A coleção “Prevenção e Promoção de Saúde” é uma obra composta de onze volumes que apresenta de forma multidisciplinar artigos e trabalhos desenvolvidos em todo o território nacional estruturados de forma a oferecer ao leitor conhecimentos nos diversos campos da prevenção como educação, epidemiologia e novas tecnologias, assim como no aspecto da promoção à saúde girando em torno da saúde física e mental, das pesquisas básicas e das áreas fundamentais da promoção tais como a medicina, enfermagem dentre outras.

A Organização Mundial da Saúde afirma que não existe definição oficial de saúde mental, apesar de que este termo é constantemente utilizado quando se pretende descrever um nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional. Todavia a definição de saúde como “bem estar físico, mental e social” irá delinear as perspectivas abordadas aqui neste volume que tem um aspecto multidisciplinar por envolver desde os temas mais fundamentados à fisioterapia e nutrição até a psiquiatria e musicoterapia.

Deste modo, a coleção “Prevenção e Promoção de Saúde” apresenta uma teoria bem fundamentada seja nas revisões, estudos de caso ou nos resultados práticos obtidos pelos pesquisadores, técnicos, docentes e discentes que desenvolveram seus trabalhos aqui apresentados. Ressaltamos mais uma vez o quão importante é a divulgação científica para o avanço da educação, e a Atena Editora torna esse processo acessível oferecendo uma plataforma consolidada e confiável para que diversos pesquisadores exponham e divulguem seus resultados.

Benedito Rodrigues da Silva Neto

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
A ADESÃO DE PACIENTES OBESOS A UMA DIETA DO PALEOLÍTICO É SATISFATÓRIA?	
Mayanne Iamara Santos de Oliveira Porto	
Nara de Andrade Parente	
Helena Alves de Carvalho Sampaio	
Filipe Oliveira de Brito	
Valéria Mendes Bezerra	
Luíza de Carvalho Almeida	
José Tércio Pereira de Carvalho	
Samuel Alves da Silva	
Bruna Queiroz Allen Palacio	
Lara Caprini Luppi	
Antônio Augusto Ferreira Carioca	
DOI 10.22533/at.ed.3971918121	
CAPÍTULO 2	7
A DEMÊNCIA DE ALZHEIMER: UMA AÇÃO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE	
José Carlos Souza	
Leonardo Arruda Calixto	
Jeferson Moraes Mota	
DOI 10.22533/at.ed.3971918122	
CAPÍTULO 3	14
A DIETA CETOGENICA COMO TRATAMENTO ALTERNATIVO PARA A EPILEPSIA REFRATÁRIA	
Juliana Barbosa Dantas	
Ayana Florêncio de Meneses	
Suelyne Rodrigues	
Marcela Feitosa Matos	
Lia Corrêa Coelho	
Carla Laíne Silva Lima	
José Ytalo Gomes da Silva	
Marcelo Oliveira Holanda	
Paula Alves Salmito Rodrigues	
Erivan de Souza Oliveira	
Chayane Gomes Marques	
Raquel Teixeira Terceiro Paim	
DOI 10.22533/at.ed.3971918123	
CAPÍTULO 4	20
A FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DAS COMPLICAÇÕES EM PACIENTES AMPUTADOS DE MEMBROS INFERIORES	
Bruna Silva Sousa	
Antônio Jailson Rocha Marques	
Iraynelle Feijó Castro	
Natasha Kelly Queiroz de Lima	
Italine Maria Lima de Oliveira Belizário	
DOI 10.22533/at.ed.3971918124	
CAPÍTULO 5	25
A IMPORTÂNCIA DAS OFICINAS TERAPÊUTICAS PARA USUÁRIOS DO CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL	
Mayane Cristina Pereira Marques	

Dienny de Jesus Rodrigues de Souza
Nataly Batista Barros
Conceição de Maria Abreu Bandeira
Thaise Lopes Costa
Mayssa Jane Dias Ribeiro
Raiane Fernandes Prazeres
Anne Caroline Rodrigues A
Camila Lima Moraes dos Santos
Weyder Araújo Belo
Kallyane Silva Mendes
Diego Raí de Azevedo Costa

DOI 10.22533/at.ed.3971918125

CAPÍTULO 6 27

A INFLUÊNCIA DO ÁLCOOL, DO FUMO E DE OUTRAS DROGAS NO SOBREPESO E NA OBESIDADE

Ivna Leite Reis
Edite Carvalho Machado
Marcelo Feitosa Veríssimo
Afrânio Almeida Barroso Filho
Yuri Quintans Araújo
Francisco José Maia Pinto
Ítalo Barroso Tamiarana
Karmelita Emanuelle Nogueira Torres Antoniollo
Tiago de Sousa Viana
Laura Pinho-Shwermann
Marina Santos Barroso
Aline Campos Fontenele Rodrigues

DOI 10.22533/at.ed.3971918126

CAPÍTULO 7 33

A REPERCUSSÃO DO SOFRIMENTOPSÍQUICO/DOENÇA MENTAL DA MÃE NO EXERCÍCIO DA MATERNIDADE

Ricardo Germano Lied
Luciane Najjar Smeha

DOI 10.22533/at.ed.3971918127

CAPÍTULO 8 44

A UTILIZAÇÃO DA EQUOTERAPIA COMO ATIVIDADE COMPLEMENTAR PARA AUXILIAR NO DESENVOLVIMENTO DE UMA CRIANÇA DIAGNOSTICADA COM AUTISMO

Gustavo Freitas Lopes
Flaviane Saraiva Bastos
Luiane Pacheco da Silva
Franciele Paz Moro
Felipe Eduardo Luedke
Suziane Antes Jacobs
Ravine Dutra de Souza
Adriana Pires Neves

DOI 10.22533/at.ed.3971918128

CAPÍTULO 9 48

ANÁLISE DE SOBRAS E RESTO INGESTA EM UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO HOSPITALAR NA CIDADE DE FORTALEZA/CE

Vanesca Barros Pereira
Pamella Cristina da Costa Araújo

Geórgia Sampaio Fernandes Cavalcante

Irene Carneiro Pessoa

DOI 10.22533/at.ed.3971918129

CAPÍTULO 10 55

APRENDIZADO E CONVIVÊNCIA NA INSTITUIÇÃO PESTALOZZI

Antonio Carlos Stradioto Melo

Mirian Xavier

DOI 10.22533/at.ed.39719181210

CAPÍTULO 11 61

AVALIAÇÃO DOS BENEFÍCIOS E RISCOS DA DIETA VEGETARIANA: ATUALIZAÇÃO SOBRE O TEMA VERSUS SENSO COMUM EM TEMPOS DE PÓS-VERDADES

Gabriela Grande Giaretta

Julia Petry Trevisani

Laura Pancotte Berndsen

Luciano Henrique Pinto

Paulo Viteritte

DOI 10.22533/at.ed.39719181211

CAPÍTULO 12 72

COMUNICAÇÃO DE MÁAS NOTÍCIAS: UM DESAFIO PARA PROFISSIONAIS DA SAÚDE

Ivysom Ávila Paz Castelo Branco

Giovanna Grisi Pinheiro de Carvalho

Rayssa Vasconcelos de Oliveira Farias

Paulo Sérgio Franca de Athayde Júnior

DOI 10.22533/at.ed.39719181212

CAPÍTULO 13 78

DEPRESSION, ANXIETY AND ASSOCIATED FACTORS AMONG MEDICAL STUDENTS: A SYSTEMATIC REVIEW

Milleani Rocha Correia

Ianka Holanda Matos de Freitas

Luzia Julia Porto Carneiro

Matheus Mont'alverne Napoleão Albuquerque

Maryana Moreira Feitosa de Oliveira

DOI 10.22533/at.ed.39719181213

CAPÍTULO 14 91

ESTILO DE VIDA DE ADOLESCENTES COMO INDICADOR DE RISCO PARA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

Francisco das Chagas Araújo Sousa

Jamile de Almeida Marques

Natália Monteiro Pessoa

Érika Vicência Monteiro Pessoa

Hálmisson D'Árley Santos Siqueira

Yllanna Fernanda de Araujo Oliveira

Jucileia dos Santos Araujo

Marcos Afonso Cruz Nascimento

Weryk Manoel Araujo Leite

Gilma Sannyelle Silva Rocha

DOI 10.22533/at.ed.39719181214

CAPÍTULO 15 101

FATORES DE RISCO ASSOCIADOS À HIPERTENSÃO ARTERIAL ENTRE TRABALHADORES CERVEJEIROS

Hariane Freitas Rocha Almeida
Aline Sharlon Maciel Batista Ramos
Rafael Mondego Fontenele
Ana Carlyne Abreu Fontinelle Torres
Lígia Maria Costa Leite
Cianna Nunes Rodrigues

DOI 10.22533/at.ed.39719181215

CAPÍTULO 16 113

MATRICIAMENTO EM SAÚDE MENTAL INFANTO JUVENIL: VIVÊNCIAS NO TERRITÓRIO DO MUNICÍPIO DO CABO DE SANTO AGOSTINHO/PE

Maísa Estevam Vasconcelos Feitoza
Daylâne Danielly dos Santos Silva
Amanda Lopes da Silva
Ana Patrícia da Silva
Taíse Morgane de Lima Medeiros

DOI 10.22533/at.ed.39719181216

CAPÍTULO 17 119

MÉTODOS INADEQUADOS DE CONTROLE DE PESO E COMPORTAMENTO SUICIDA EM ADOLESCENTES

Delmilena Maria Ferreira de Aquino
Thaise Queiroz Melo
Paula Andréa de Melo Valença
Viviane Colares Soares de Andrade Amorim
Valdenice Aparecida de Menezes
Carolina da Franca Bandeira Ferreira Santos
Fabiana de Godoy Bene Bezerra

DOI 10.22533/at.ed.39719181217

CAPÍTULO 18 130

MUSICOTERAPIA COM CRIANÇAS AUTISTAS NA REABILITAÇÃO

Gabriela Lorenzo Fernandez Koatz
Carla Lavratti

DOI 10.22533/at.ed.39719181218

CAPÍTULO 19 140

OS TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS DECORRENTES DA VIOLÊNCIA SEXUAL CONTRA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Rodrigo Sousa Lima
Thainá Nascimento Mota
Francisco Geyson Albuquerque Fontenele
Natália Bitu Pinto

DOI 10.22533/at.ed.39719181219

CAPÍTULO 20 148

SAÚDE MENTAL DOS UNIVERSITARIOS: ESTUDO QUANTITATIVO COM ESTUDANTES DE INSTITUIÇÕES PÚBLICAS E PRIVADAS

Ariane Helena Coelho Raiol
Bianca Ribeiro Borges
Clicyanne Kelly Babosa Souto

Jaqueline Barros Monte

DOI 10.22533/at.ed.39719181220

CAPÍTULO 21 157

SAÚDE MENTAL NA ATENÇÃO BÁSICA: PROCESSO DE AVALIAÇÃO DO MINISTÉRIO DA SAÚDE

Aline Mesquita Lemos
Maria Salete Bessa Jorge
Lourdes Suelen Pontes Costa
Emília Cristina Carvalho Rocha Caminha
Afonso Ricardo de Lima Cavalcante
Rute Lopes Bezerra
Sarah Lima Verde da Silva
Bruna Camila Mesquita Lemos
Georgina Teixeira Gurgel
Helder de Pádua Lima
Francisco Daniel Brito Mendes

DOI 10.22533/at.ed.39719181221

CAPÍTULO 22 162

SIGNIFICADOS DO COMER PARA MULHERES BENEFICIÁRIAS DO PROGRAMA BOLSA FAMÍLIA (PBF)

Isadora Ramos da Costa Rodrigues
Samuel Alves da Silva
Marina de Paula Mendonça dias
Andressa Alencar Colares Botelho
Isadora Nogueira Vasconcelos
Daniela Vasconcelos de Azevedo
Raquel Bezerra de Abreu

DOI 10.22533/at.ed.39719181222

CAPÍTULO 23 168

TRABALHANDO AUTOESTIMA, PERCEPÇÃO DE QUALIDADES E A IMPORTÂNCIA DA VIDA NA EDUCAÇÃO BÁSICA: PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

Mayara Salles Gasparini Patini
Bárbara Soares
Mayara Barbosa Santos
Mônica Mitsue Nakano
Marlene Fagundes Carvalho Gonçalves

DOI 10.22533/at.ed.39719181223

CAPÍTULO 24 175

UM ESTUDO ACERCA DO SENTIMENTO DA MÃE DURANTE A INTERNAÇÃO DO FILHO NA UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA

Mauro Trevisan
Adriana Rodrigues de Oliveira Coelho
Paulo Roberto Rodrigues

DOI 10.22533/at.ed.39719181224

CAPÍTULO 25 187

VIOLÊNCIA POR PARCEIRO ÍNTIMO CONTRA GESTANTE COM IDEAL SUICIDA: REVISÃO INTEGRATIVA

Natália dos Santos Almeida
Willma José de Santana
Maria Eduarda Correia dos Santos
Yolanda Gomes Duarte

Suiany Emidia Timóteo da Silva
Iannaele Oliveira do Vale Batista
Maria Eduarda Pereira de Melo
Renata Vilar Bernardo
Dayse Christina Rodrigues Pereira Luz
José Leonardo Gomes Coelho
Teresa Maria Siqueira Nascimento Arrais
Sarah Ravena de Freitas

DOI 10.22533/at.ed.39719181225

SOBRE O ORGANIZADOR.....	195
ÍNDICE REMISSIVO	196

AVALIAÇÃO DOS BENEFÍCIOS E RISCOS DA DIETA VEGETARIANA: ATUALIZAÇÃO SOBRE O TEMA VERSUS SENSO COMUM EM TEMPOS DE PÓS-VERDADES

Gabriela Grande Giaretta

Acadêmica de Medicina da Universidade da Região de Joinville – UNIVILLE – Joinville, SC.

Julia Petry Trevisani

Acadêmica de Medicina da Universidade da Região de Joinville – UNIVILLE – Joinville, SC.

Laura Pancotte Berndsen

Acadêmica de Medicina da Universidade da Região de Joinville – UNIVILLE – Joinville, SC.

Luciano Henrique Pinto

Professor Adjunto do Departamento de Medicina da Universidade da Região de Joinville. Doutor em Saúde e Meio Ambiente – UNIVILLE – Joinville, SC.

Paulo Viteritte

Mestre em Nutrição – Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC – Florianópolis, SC.

RESUMO: Com esse artigo de revisão, temos como objetivo comparar as dietas vegetarianas e veganas com uma dieta onívora e, dessa forma, analisar as consequências no organismo. Além disso, conhecer as reais vantagens dessa dieta dentro dos conhecimentos científicos atualizados versus o que é disseminado via senso comum. A importância do tema abordado é esclarecer os benefícios e riscos que um indivíduo encontra ao aderir essa alimentação e, também, mostrar as estratégias que podem ser adotadas para obter alguns dos nutrientes

essenciais para a manutenção da homeostase corporal, mas que são encontrados apenas em alimentos de origem animal. A partir disso, indaga-se: “como obter os nutrientes necessários para a manutenção de uma vida saudável não comendo alimentos derivados de origem animal?”.

PALAVRAS-CHAVE: “Dieta”, “vitamina B12”, “vegetarianismo” e “onívoro”.

EVALUATION OF THE BENEFITS AND RISKS OF VEGETARIAN DIET: UPDATE ON THE THEME VERSUS COMMON SENSE IN TIMES OF POST-TRUTH

ABSTRACT: This article aim to compare vegetarian and vegan diets with omnivorous diets and, thereby analyze the consequences on the body. Besides, know the real advantages of this diet within current scientific knowledge versus the widespread common sense. The importance of the topic adress is to clarify the benefits and the risks that an individual encounters by joining this type of diet and so, show strategies that can be taken to get some essential nutrients to keep body homeostasis, that are only found in food of animal origin. From this, one asks: “how can vegetarians/vegans can get the essential nutrients to keep a healthy

life?”

KEYWORDS: “diet”, “B12 vitamin”, “vegetarian”, “omnivorous”.

1 | INTRODUÇÃO

Cada vez mais o vegetarianismo conquista adeptos, seja pela opção nutricional ou pela mudança no estilo de vida. Essa dieta, diferente da onívora, é baseada no consumo de alimentos de origem vegetal, excluindo, de todas as formas, qualquer tipo de carne. Ela pode ser classificada em vegetarianos puros (veganos), lactovegetarianos ou ovolactovegetarianos. A dieta “pura” consiste em eliminar, na medida do possível, todo o sofrimento do animal vindo com produtos que utilizam deles como fonte de matéria prima, como roupas, produtos de beleza, utensílios domésticos e alimentos. Os lactovegetarianos, apesar de não ingerirem carne, consomem produtos lácteos e os ovolactovegetarianos fazem uso de lácteos e ovos.

Por um lado, existem fortes evidências de que essas dietas apresentam vantagens significativas em comparação com a dieta onívora, devido a vasta ingestão de fibras, magnésio, potássio, antioxidantes (vitamina C e E), folato, fitoquímicos e proteínas vegetais, além de apresentarem baixos índices de gorduras saturadas e colesterol. O resultado é a menor prevalência de doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, obesidade e outras doenças crônicas.

Por outro lado, a baixa ingestão de vitamina B12, vitamina D, zinco, iodo, cálcio, ferro, proteínas, entre outros nutrientes, pode comprometer a saúde desses indivíduos, causando uma série de problemas metabólicos que afetam o funcionamento do organismo.

Diante dessas incertezas sobre o tema e a escassez de profissionais especializados no assunto, tem-se por objetivo desse presente artigo revisar o conhecimento disponível e tentar esclarecer os reais benefícios e malefícios para os seguidores da dieta vegetariana. Além disso, pretende-se fornecer conhecimento básico necessário sobre essas dietas ao profissional de saúde, sendo assim, capacitado a tratar um indivíduo adepto a essa alimentação.

2 | METODOLOGIA DE PESQUISA

Foi realizada uma revisão da literatura a partir de busca de artigos e livros em sítios eletrônicos (PubMed, Scielo, Elsevier, Oxford Academic, Springer Link, Nutrients e PlosOne) que abordassem o tema “vegetarianismo”. A seleção do material bibliográfico respeitou os seguintes critérios de inclusão:

- I. Relação direta com o objeto de estudo e com a questão norteadora do mesmo;
- II. Ter sido publicado nos últimos dez anos;
- III. Não apresentar conflitos de interesse. Obras raras citadas em artigos atuais foram consultadas e consideradas.

3 | DIETAS VEGETARIANAS E A DEFICIÊNCIA DE NUTRIENTES

3.1 Vitamina B12

Geralmente, a vitamina B12 é o micronutriente mais depletado nas dietas vegetarias (DUGAN; PAWLAK, 2015), pois as fontes alimentares dessa vitamina são comumente de origem animal, incluindo carnes, leite, ovos, peixe e mariscos (WATANABE et al., 2013). Há alguns vegetais que também são considerados fontes de vitamina B12, porém apresentam cobalamina (análogo inativo da vitamina B12) em sua constituição, tornando essa fonte inadequada ao humano (PEDRO, 2009).

O Estudo EPIC-Oxford mostra que a deficiência de vitamina B12 ocorre em 52% dos veganos, 7% dos vegetarianos e em 1% dos onívoros (BAENA, 2015). Essa deficiência pode ser manifestada através de sintomas leves, como a fadiga e a fraqueza, mas também pode estar relacionada a doenças graves, como a Doença de Alzheimer, esclerose múltipla, mielopatia, atrofia cerebral, doença vascular oclusiva, entre outras (DUGAN; PAWLAK, 2015).

Além disso, baixos índices séricos de vitamina B12 em vegetarianas grávidas, ou período de lactação, pode acarretar em problemas de desenvolvimento no feto (DUGAN; PAWLAK, 2015). Por conta disso, se faz necessário o planejamento familiar e acompanhamento médico, para que desde o início da gestação a alimentação seja suplementada com cápsulas de vitamina B12, ou então com o consumo de leite de soja ou leite de arroz com o B12 adicionado (BAENA, 2015).

Uma alternativa de obtenção dessa vitamina é a ingestão de algas marinha nori, que apresenta quantidades consideráveis de vitamina B12 (FUMIO, 2014), ou então, pela suplementação em cápsula de B12.

3.2 Vitamina D

A vitamina D é essencial na regulação metabólica de cálcio e fósforo, por meio do controle da absorção intestinal e reabsorção renal desses íons, permitindo, dessa forma, que suas concentrações plasmáticas sejam suficientes para o processo de mineralização. Acredita-se também, que essa vitamina esteja relacionada com a modulação de cerca de 3% do genoma humano, participando de processos de crescimento, diferenciação e apoptose celular, regulação do sistema imunológico,

cardiovascular, musculoesquelético e no metabolismo da insulina (MAEDA et al., 2014).

Portanto, a hipovitaminose D afeta várias funções metabólicas. Em crianças, pode levar ao raquitismo e ao retardo de crescimento, já em adultos, a deficiência desse micronutriente resulta em osteomalácia, hiperparatiroidismo secundário e ao desenvolvimento de osteopenia e osteoporose (CASTRO, 2011).

Uma questão pertinente é se seguidores de dieta vegetariana apresentam deficiência sérica desta vitamina já que a principal fonte desse micronutriente é a dieta de origem animal, como o atum e salmão. Para isso, é importante esclarecer que, nos seres humanos, apenas 10 a 20% da vitamina D provém da dieta, a sua grande maioria é sintetizada endogenamente nas camadas profundas da epiderme. Para que essa produção ocorra, é necessário a exposição direta a radiação ultravioleta B (UVB). Dessa forma, os adeptos da dieta vegetariana suprem suas necessidades de vitamina D a partir do sol, sem que haja algum dano pela não ingestão desse nutriente (CORDEIRO, 2018).

3.3 Proteínas

A proteína é um macronutriente responsável pelo crescimento e manutenção do organismo (ALVAREZ, M. M et al., 2009). Ela fornece aminoácidos essenciais, como a histidina, que devem ser adquiridos através de alimento, e também os não essenciais, como a cisteína, que podem ser sintetizados pelo próprio homem (KIRBY; DANNER, 2009). Uma combinação de proteínas vegetais ingeridas corretamente é capaz de fornecer aminoácidos suficientes para deter as necessidades proteicas fisiológicas (CRAIG, MANGELS, 2009), não sendo necessária a combinação de fontes complementares de proteínas (DUGAN; PAWLAK, 2015).

Além disso, com base nos dados obtidos pelo estudo publicado no *The Journal of Nutrition* (2010), foi possível concluir que alimentos à base de soja possuem potencial de redução de LDL-C (LDL direto) em até 10,3% (JENKINS, et al., 2013). Além do mais, a soja tem provado sua ação anticancerígena, relacionada a incidência de câncer de mama (DONG; QIN, 2011), visto que apresentam isoflavonas, sendo esses fitoquímicos preventivos do câncer (PUDENZ; ROTH; GERHAUSER, 2014).

3.4 Ferro

Primeiramente é necessário entender que existem dois tipos de ferro: ferro heme e ferro não heme. O primeiro é constituinte da hemoglobina e da mioglobina, está presente nos alimentos de origem animal, sendo sua absorção de 20% a 30% da quantidade presente no alimento. Já o ferro não heme é a forma mais consumida e é encontrado em alimentos de origem vegetal, na forma de sais de ferro. Sua

absorção é de aproximadamente 2% a 10% (CANÇADO; CHIATTONE, 2009).

Apesar da baixa absorção do ferro não heme, que é o principal (ou até mesmo único) tipo de ferro consumido pelos vegetarianos/veganos, a vitamina C (ácido ascórbico) é um fator compensatório, porque é capaz de dobrar a absorção desse tipo de ferro e anular os fatores de inibição de absorção (CANÇADO; CHIATTONE, 2009). Dessa forma, os indivíduos que mantêm essa dieta restrita e habitantes de países em desenvolvimento, onde o consumo de carne é limitado, podem utilizar do ácido ascórbico para evitar problemas pela deficiência de ferro, como a anemia.

É importante destacar que apesar das diferenças nutricionais entre onívoros e vegetarianos, a ingestão de ferro apresentou-se adequada em 86% dos vegetarianos estudados (MIRANDA et al., 2013).

3.5 Zinco

Quando o assunto é zinco, os vegetarianos podem apresentar risco de deficiência (LEUNG et al., 2011), visto que as fontes vegetais desse mineral contêm inibidores de absorção, tais como o ácido fítico (GINSON; HEATH; GAY, 2014). Por conta disso, deve-se privilegiar alimentos que favoreçam a sua absorção, como proteínas (WILSON, 2011).

A manifestação clínica de deficiência dele se manifesta como imunodeficiências e retardo e crescimento, além de doenças crônicas, como diabetes mellitus tipo 2 (JANSEN; KARGES; RINK, 2009) e doenças cardiovasculares (BHATTACHARYA et al., 2010). Existem evidências que haja um ajuste homeostático de zinco após dietas vegetarianas de longa duração, mas ainda não se sabe se esse ajuste é suficiente para manter níveis de zinco adequados na velhice (HENRY, 2015).

3.6 Iodo

O iodo é um oligoelemento essencial para o funcionamento adequado da tireoide e a sua ingestão adequada é importante para a síntese de hormônios tireoidianos. Estes possuem a função de manter a homeostase do metabolismo celular, desempenhando funções como controle da taxa de metabolismo basal e a temperatura corporal. Além disso, desempenham uma função de destaque no crescimento e desenvolvimento de órgãos, especialmente do cérebro (TEIXEIRA et al., 2014) (SKEAFF, 2011) (LEUNG et al., 2011).

Embora o déficit de iodo seja mais prevalente em veganos (FIDLER; OREL, 2013). Crianças que consumam sal iodado raramente apresentam défices em iodo. Dentro do padrão alimentar vegetariano, a ingestão de sal iodado ou de outras fontes de iodo, como as algas, está recomendada. Se não houver ingerir alimentos ricos ou fortificados em iodo, a suplementação poderá ser indicada. (PINHO et al.,

2019).

3.7 Cálcio

O cálcio é um mineral essencial para o crescimento, preservação e restauração dos ossos (RODRIGUEZ et al. 2009). Os ovolactovegetarianos possuem ingestão de cálcio análogo aos não vegetarianos, entretanto os vegetarianos estritos possuem reduzida ingestão, pois excluem o leite e seus derivados da alimentação (CRAING; MANGELS; AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION, 2009) (MORALEJO, 2014).

Uma dieta vegetariana que contenha elevados níveis de fitatos, presentes nas oleginosas, e oxalatos, como espinafre e beterraba, por exemplo, pode ser um problema na questão da biodisponibilidade de cálcio no organismo. Isso porque os alimentos ricos em fitatos e oxalatos possuem baixas concentrações de cálcio, tais como amêndoas, tofu, sementes de chia, vegetais verdes, feijão, entre outros. Outro problema é quando os indivíduos consomem poucos alimentos ricos em cálcio, tais como soja e leite. Portanto, para estes casos, indica-se suplementação do mineral (CRAING; MANGELS; AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION, 2009) (MORALEJO, 2014) (FUHRMAN; FERRERI, 2019).

O cálcio está classicamente associado a produtos como leite, iogurtes e queijos, os quais estão entre os alimentos mais consumidos nas dietas adotadas no mundo. Sabe-se que as formas mais comuns de suplementação de cálcio estão nas formas de carbonato e citrato de cálcio, sendo o carbonato de cálcio o fornecedor de 40% do cálcio elementar, comparado com 21% do citrato de cálcio (TAYLOR et al., 2011). Além disso a ingestão de suplementos de cálcio, aumenta as concentrações de cálcio circulante e reduz os níveis de hormônios paratireoide e os marcadores de reabsorção óssea (REID; BRISTOW; BOLLAND, 2015).

Presentes estudos confirmam a importância nutricional do leite na dieta humana para a prevenção de doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes (PEREIRA, 2014) e outros estudos ainda ressaltam que dietas vegetarianas foram já comprovadas deficitárias em cálcio, vitamina D, B12 e proteínas necessárias para manter a saúde óssea. Apesar disso, há controvérsias sobre o consumo de leite durante a vida adulta. (KATHERINE, 2014).

4 | DIETA VEGETARIANA, LONGVIDADE E DOENÇAS

4.1 Doenças cardiovasculares

Doenças cardiovasculares estão intimamente correlacionadas aos níveis de colesterol plasmático total, colesterol de lipoproteína de baixa densidade (LDL) e triglicerídeos (FAZER, 2009). Pelo fato de veganos não consumirem nenhum

tipo de carne e derivados, esses indivíduos possuem menores níveis de tais nutrientes do que os onívoros, o que diminui o risco de susceptibilidade a doenças cardiovasculares (SHRIDHAR, 2014).

Em estudo realizado, relatou-se que dos 124.706 participantes a mortalidade por doenças isquêmicas do coração foi significativamente menor (29%) em vegetarianos comparado a não vegetarianos (HUANG et al., 2012).

Vegetarianos também consomem uma quantidade maior de frutas e verduras, os quais são ricos em fibras, ácido fólico, antioxidantes e fitoquímicos, substâncias que estão associadas a concentrações mais baixas de colesterol no sangue, além de menor incidência de acidente vascular cerebral e mortalidade. Soma-se a isso a ingestão de um maior número de grãos integrais, soja e nozes, os quais são substâncias cardioprotetoras (CRAIG, 2009) (ASHEN, 2013).

4.2 Câncer de cólon

Habitualmente, vegetarianos demonstram menor prevalência de doenças neoplásicas e maior longevidade quando comparados a não vegetarianos (FRASER, 2009) (KEY et al., 2009). Com base nisso, o The World Cancer Research Fund alegou existir evidências científicas expressivas relacionadas ao maior risco de câncer de cólon associado a ingestão de carne, enquanto que vegetarianos apresentaram menor risco (FRASER, 2009). Uma possível explicação para esse dado é a de os vegetarianos possuem alto consumo de fibras, as quais aumentam a mobilidade intestinal e o tráfego de substâncias cancerígenas e assim, reduz o tempo de contato da superfície intestinal aos agentes agressores (FARDET, 2010).

Além disso, vegetarianos que ingerem elevadas quantidades de fibras, ao serem comparados com indivíduos que ingerem elevadas quantidades de carne, demonstraram reduzida proliferação de células colônicas, alteração no perfil bacteriano intestinal e menor concentração de agentes mutantes. Todos estes fatores mencionados contribuem para reduzir o risco de neoplasias (FARDET, 2010) (KEY, 2009).

4.3 Sobrepeso e obesidade

Em estudo foi possível apontar que indivíduos que seguem dieta ovolactovegetariana apresentaram maior sobrepeso e obesidade em comparação aos veganos e lactovegetarianos, isso porque alimentos como ovos e derivados do leite são ricos em gordura saturada e colesterol (CAMPOS; CHEAVEGATTI; MOURA, 2016). Em contrapartida, dietas vegetarianas apresentam baixos níveis de gorduras saturadas, colesterol, entre outros, influenciando em um baixo risco de doenças como o diabetes e a obesidade (VINAGRE, 2010).

Em outro estudo, foi analisado que vegetarianos apresentaram menores

índices de gordura visceral, o que reflete em menores riscos de desenvolver hiperinsulinismo, hipertensão arterial e cardiopatias (GIL; GNECCO, 2010).

Portanto, os estudos sugerem que a alimentação majoritariamente vegetariana reflete em bons indicadores antropométricos e bioquímicos, reduzindo riscos de morbidades.

5 | CONCLUSÃO

Com base nos artigos usados como referência, pode-se concluir que embora haja uma deficiência nutricional, ela é facilmente contornada com alimentos fortificados ou suplementados.

Uma dieta vegetariana equilibrada e cuidadosamente planejada, permite uma oferta nutricional apropriada. Além disso, é um meio de prevenção de inúmeras doenças crônicas e neoplásica e permite maior qualidade e expectativa de vida de seus seguidores.

Estas informações não se encontram em sites comuns, em que se observa mais informações tidas como “pós verdades”, expondo pessoas a risco de dietas não adequadas e vantagens não comprovadas.

REFERÊNCIAS

ALVAREZ, M. M. et al. **Manual de Nutrição: Profissional da Saúde**. São Paulo : Sociedade Brasileira de Diabetes. 2009. 55p.

ASHEN, M. D. Vegetarian Diets in Cardiovascular Prevention. **Current Treatment Options in Cardiovascular Medicine**, dezembro 2013. Vol. 15, ed. 6, p.735 -745.

BHATTACHARYA, R. M. D. et al. Zinc and cardiovascular disease. **Nutrition**, novembro – dezembro 2010. Vol. 26, ed. 11-12, p. 1050-1057.

CAMPOS, F. A. A. C.; Cheavegatti, D.; Moura, L. H. **Revista eletrônica trimestral de Enfermagem**. Avaliação antropométrica, pressórica e hematológica de população vegetariana. Disponível em: http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v15n42/pt_clinica5.pdf. Acesso em: 12 fevereiro 2019.

CASTRO, L. C. G. O sistema endocrinológico vitamina D. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302011000800010. Acesso em: 03 dezembro 2018.

CIENTÍFICA: BAENA, R. C. **Diagnóstico e tratamento**. Dieta vegetariana: riscos e benefícios, 2015. Disponível em: http://www.apm.org.br/publicacoes/rdt_online/RDT_v20n2.pdf#page=10. Acesso em: 03 dezembro 2018.

CIENTÍFICA: CANÇADO, R.D.; CHIATTONE, C.S. **Revista Brasileira de Hematologia e Hemoterapia**. Anemia ferropênica no adulto – causas, diagnóstico e tratamento. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbhh/2010nahead/aop75010.pdf>. Acesso em: 26 novembro 2018.

CIENTÍFICA: PEDRO, N. **Medicina Interna, Revista da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna**. Dieta vegetariana – factos e contradições, 2009. Disponível em: <https://www.spmi.pt/revista/>

vol17/vol17_n3_2010_173_178.pdf >. Acesso em: 02 novembro 2018.

CORDEIRO, J.R. et al. Deficiência da Vitamina D e Doenças Cardiovasculares. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2359-56472018000400422&script=sci_arttext&lng=pt>. Acesso em: 03 dezembro 2018.

CRAIG, W. J. Health effects of vegan diets. **The American Journal of Clinical Nutrition**, maio 2009. Vol. 89, ed. 5, p. 1627s-1633s.

CRAIG, W. J.; MANGELS, A. R. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. **Journal of the American Dietetic Association**, julho 2009. Vol. 109, ed. 7, p. 1266 -1282.

CRAIG, W. J., MANGELS A. R.; AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. **Journal of the American Dietetic Association**, julho 2009. Vol. 109, ed. 7, p.1266-1282.

DONG, J. Y.; QIN, L. Q. Soy isoflavones consumption and risk of breast cancer incidence or recurrence: a meta-analysis of prospective studies. *Breast Cancer Research and Treatment*, janeiro 2011. Vol. 125, ed. 2, p. 315-323.

DUGAN, S.C.; PAWLAK, R. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, maio 2015. Vol. 115, ed. 5, p. 801 – 810.

FIDLER, N. M.; OREL R. Vegetarian diets in pregnancy, lactation, infancy and childhood. **Zdravnik Vestnik**, 18 outubro 2013. Vol 82, p. 1-133-137.

FRASER, G. E. Vegetarian diets: what do we know of their effects on common chronic diseases?. **The American Journal of Clinical Nutrition**, maio 2009. Vol. 89, ed. 5, p. 1607s-1612s.

FUHRMAN, J.; FERRERI, D. M. Fueling the vegetarian (vegan) athlete. **Current Sports Medicine Reports**, julho – agosto 2010. Vol. 9, ed. 4, p. 233-241.

FUMIO, W. et al. Vitamin B12-Containing Plant Food Sources for Vegetarians. **Nutrients**, 5 maio 2014. Vol. 6, p. 1861 - 1873.

GIBSON, R. S.; HEATH, A. L. M.; GAY, E. A. S.; Is iron and zinc nutrition a concern for vegetarian infants and young children in industrialized countries?. **The American Journal of Clinical Nutrition**, 28 maio 2014. Vol. 100, p. 459-468.

GIL, E.; GNECCO, A. T. **Linhas de cuidado: Hipertensão e Diabetes**. 1. ed. Brasília : Organização Pan-Americana da Saúde – Representação Brasil, 2010. 232 p.

HENRY, J. **Advances in Food and Nutrition Research**. 1. ed. : Academic Press, 5 fevereiro 2015. 146 p.

HUANG, T. et al. Cardiovascular Disease Mortality and Cancer Incidence in Vegetarians: A Meta-Analysis and Systematic Review. **Annals of Nutrition and Metabolism**. Disponível em: <<https://www.karger.com/Article/Abstract/337301>>. Acesso em: 21 fevereiro 2019.

JANSEN, J.; KARGES, W.; RINK, L. Zinc and diabetes — clinical links and molecular mechanisms. **The Journal of Nutritional Biochemistry**, junho 2009. Vol. 20, ed. 6. p. 339-417.

JENKINS, D. J. A. et al. Soy Protein Reduces Serum Cholesterol by Both Intrinsic and Food Displacement Mechanisms. *The journal of nutrition*, dezembro 2010. Vol. 140, ed. 4, p. 2302.

KATHERINE, L. T. Vegetarian diets and bone status. **The American Journal of Clinical Nutrition**,

julho 2014. Vol. 100, p. 329s-335.

KEY, T. J. et al. Cancer incidence in vegetarians: Results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. **American Journal of Clinical Nutrition**, abril 2009. Vol. 89, ed. 5, p. 1620s-1626s.

KEY, T. J. et al. Mortality in British vegetarians: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. **The American Journal of Clinical Nutrition**, maio 2009. Vol. 89, ed. 5, p. 1613s-1619s.

KIRBY, M; DANNER, E. Nutritional Deficiencies in Children on Restricted Diets. **Pediatric Clinics of North America**, 2009. Vol. 56, p. 1058-1103.

LEUNG, A. M. et al. Iodine status and thyroid function of Boston-area vegetarians and vegans. **The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism**, agosto 2011. Vol. 96, ed. 8.

MAEDA, et al. Recomendações da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) para o diagnóstico e tratamento da hipovitaminose D. Disponível em: <http://www.pncq.org.br/uploads/2014/qualinews/02_ABEM585_miolo.pdf>. Acesso em: 20 outubro 2018.

MARSH, K. A.; MUNN, A. E.; BAINES, S. K. Protein and vegetarian diets. **The Medical Journal Of Australia**, 29 outubro 2013. Vol. 199, ed. 4, p. S7-S10.

MIRANDA, D. E. G. A. et al. Qualidade nutricional de dietas e estado nutricional de vegetarianos. **Demetra: alimentação, nutrição e saúde**. Vol. 8, p. 163-172, 2013. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/20581588-Qualidade-nutricional-de-dietas-e-estado-nutricional-de-vegetarianos.html>>. Acesso em: 26 fevereiro 2019.

MORALEJO, C. S. **Nutrição no atleta vegano**. 2014. 28p. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciamento em Ciências da Nutrição) - Universidade Fernando Pessoa, Fernando Pessoa, 2014.

PEREIRA, P. C. Milk nutritional composition and its role in human health. **NUTRITION**, julho 2014. Vol. 30, ed. 6, p. 619-627.

PINHO, J. P. et al. Alimentação vegetariana em idade escolar. Disponível em: <<https://www.avp.org.pt/wp-content/uploads/2019/03/Alimenta%C3%A7%C3%A3o-Vegetariana-em-Idade-Escolar-.pdf>>. Acesso em: 02 fevereiro 2019.

PUDENZ, M.; ROTH, K.; GERHAUSER, C. Impact of Soy Isoflavones on the Epigenome in Cancer Prevention. **Nutrients**, 15 outubro 2014. Vol. 6, ed. 10, p.4218-4278.

REID, I. R.; BRISTOW, S. M.; BOLLAND, M. J. Calcium supplements: benefits and risks. **Journal of Internal Medicine**, 14 julho 2015. Vol. 278, ed. 4.

RODRIGUEZ, N.R. et al. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. **Journal of the American Dietetic Association**, 25, fevereiro, 2009. Vol. 109, ed. 3, p. 509-527.

SHRIDHAR, K. et al. The Association between a Vegetarian Diet and Cardiovascular Disease (CVD) Risk Factors in India: The Indian Migration Study. **Plos One**, 24 outubro 2014. Disponível em: <<https://journals.plos.org/plosone/article/metrics?id=10.1371/journal.pone.0110586>>. Acesso em: 26 novembro 2018.

SKEAFF, S. A. Iodine Deficiency in Pregnancy: The Effect on Neurodevelopment in the Child. **Nutrients**, fevereiro 2011. Vol. 2, ed. 3, p. 265-273.

TAYLOR, C. L. et al. **Dietary Reference Intakes: Calcium and Vitamin D**. Washington (DC): 2011.

1115p.

TEIXEIRA, D., et al. Iodo – importância para a saúde e o papel da alimentação. Disponível em: <https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1444899433Iodo_Import%C3%A2ncia%20para%20a%20sa%C3%BAde%20e%20o%20papel%20da%20alimenta%C3%A7%C3%A3o.pdf>. Acesso em: 03 de fevereiro 2019.

VINAGRE, J. C. M. **Efeitos da dieta vegetariana no metabolismo de quilomícrons e aspectos qualitativos da lipoproteína de alta densidade (HDL)**. 2010. Tese Doutorado (Pós Graduação em Ciências) - Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São paulo, 2010.

WATANABE, F. et al. Biologically active vitamin B12 compounds in foods for preventing deficiency among vegetarians and elderly subjects. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23782218>>. Acesso em: 30 janeiro 2019.

WILSON, S. The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications, Third Edition. **Journal Of Nutrition Education and Behaviour**, maio – junho 2011. Vol. 43, ed. 3, p. 207.

SOBRE O ORGANIZADOR

BENEDITO RODRIGUES DA SILVA NETO - Possui graduação em Ciências Biológicas pela Universidade do Estado de Mato Grosso (2005), com especialização na modalidade médica em Análises Clínicas e Microbiologia (Universidade Candido Mendes - RJ). Em 2006 se especializou em Educação no Instituto Araguaia de Pós graduação Pesquisa e Extensão. Obteve seu Mestrado em Biologia Celular e Molecular pelo Instituto de Ciências Biológicas (2009) e o Doutorado em Medicina Tropical e Saúde Pública pelo Instituto de Patologia Tropical e Saúde Pública (2013) da Universidade Federal de Goiás. Pós-Doutorado em Genética Molecular com concentração em Proteômica e Bioinformática (2014). O segundo Pós doutoramento foi realizado pelo Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências Aplicadas a Produtos para a Saúde da Universidade Estadual de Goiás (2015), trabalhando com o projeto Análise Global da Genômica Funcional do Fungo *Trichoderma Harzianum* e período de aperfeiçoamento no Institute of Transfusion Medicine at the Hospital Universitätsklinikum Essen, Germany. Seu terceiro Pós-Doutorado foi concluído em 2018 na linha de bioinformática aplicada à descoberta de novos agentes antifúngicos para fungos patogênicos de interesse médico. Palestrante internacional com experiência nas áreas de Genética e Biologia Molecular aplicada à Microbiologia, atuando principalmente com os seguintes temas: Micologia Médica, Biotecnologia, Bioinformática Estrutural e Funcional, Proteômica, Bioquímica, interação Patógeno-Hospedeiro. Sócio fundador da Sociedade Brasileira de Ciências aplicadas à Saúde (SBCSaúde) onde exerce o cargo de Diretor Executivo, e idealizador do projeto “Congresso Nacional Multidisciplinar da Saúde” (CoNMSaúde) realizado anualmente, desde 2016, no centro-oeste do país. Atua como Pesquisador consultor da Fundação de Amparo e Pesquisa do Estado de Goiás - FAPEG. Atuou como Professor Doutor de Tutoria e Habilidades Profissionais da Faculdade de Medicina Alfredo Nasser (FAMED-UNIFAN); Microbiologia, Biotecnologia, Fisiologia Humana, Biologia Celular, Biologia Molecular, Micologia e Bacteriologia nos cursos de Biomedicina, Fisioterapia e Enfermagem na Sociedade Goiana de Educação e Cultura (Faculdade Padrão). Professor substituto de Microbiologia/Micologia junto ao Departamento de Microbiologia, Parasitologia, Imunologia e Patologia do Instituto de Patologia Tropical e Saúde Pública (IPTSP) da Universidade Federal de Goiás. Coordenador do curso de Especialização em Medicina Genômica e Coordenador do curso de Biotecnologia e Inovações em Saúde no Instituto Nacional de Cursos. Atualmente o autor tem se dedicado à medicina tropical desenvolvendo estudos na área da micologia médica com publicações relevantes em periódicos nacionais e internacionais. Contato: dr.neto@ufg.br ou neto@doctor.com

ÍNDICE REMISSIVO

A

Abandono do Uso de Tabaco 27, 29, 30
Adesão 1, 2, 3, 4, 5, 6, 26, 115
Adolescentes 30, 31, 91, 92, 93, 94, 96, 97, 98, 99, 100, 119, 120, 121, 122, 126, 127, 128, 129, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 168, 170
Amputação 20, 21, 22, 23, 24
Ansiedade 37, 41, 74, 121, 125, 145, 148, 149, 150, 151, 152, 155, 191
Anxiety 78, 79, 80, 87, 88, 89, 90, 148, 149, 155, 156
Aprendizagem 55, 60, 173
Atenção Básica 103, 113, 115, 116, 157, 160, 161, 167
Autismo 44, 46, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139
Autoconfiança 44
Avaliação 3, 4, 5, 36, 43, 50, 54, 61, 68, 99, 100, 105, 111, 139, 143, 147, 157, 158, 159, 160, 161, 167, 170, 181, 185

B

Biomassas 55, 57, 58, 59

C

Complicações 20, 21, 22, 23, 28, 108, 192
Comunicação 12, 37, 41, 72, 73, 75, 76, 101, 120, 132, 134, 135, 137, 138, 139, 149
Consumo de Álcool na Faculdade 27, 29
Crianças e Adolescentes 100, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147
Cuidadores 7, 12, 179

D

Dano Encefálico Crônico 7
Depressão 8, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 121, 127, 148, 149, 150, 152, 155, 174, 191, 192
Depression 78, 79, 80, 87, 88, 89, 90, 129, 148, 149, 155, 156, 193
Desperdício 48, 49, 50, 51, 53, 54
Dieta 1, 2, 3, 4, 5, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 61, 62, 64, 65, 66, 67, 68, 71, 109, 165
Dieta cetogênica 14, 15, 16, 17, 18
Dieta do Paleolítico 1, 2, 3, 4, 5
Doença de Alzheimer 7, 8, 9, 11, 12, 13, 63
Doença mental 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43

E

Epilepsia resistente à medicamentos 14
Equoterapia 44, 45, 46, 47
Estilo de vida 28, 31, 62, 91, 92, 93, 94, 96, 97, 98, 112, 155

F

Fatores de Risco 23, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 41, 93, 95, 100, 101, 102, 103, 106, 107, 109, 110, 111, 174, 187, 189, 193

Fisioterapia 20, 21, 22, 23, 24, 195

H

Hipertensão 6, 68, 69, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 107, 108, 109, 110, 111, 112

Hipertensão arterial sistêmica 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 100, 101, 103, 107

Hospitalização 33, 35, 186

L

Linguagem 130, 131, 132, 134, 135, 136, 137, 180

M

Más notícias 72, 73, 74, 75, 76

Matriciamento 113, 114, 116, 117

Medical student 77, 78, 89, 90

Musicoterapia 130, 131, 132, 134, 135, 136, 137, 138, 139

O

Obesidade 1, 2, 5, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 62, 66, 67, 100, 101, 103, 106, 107, 108, 109, 110, 127, 167

Oficinas Terapêuticas 25, 26

Onívoro 61

P

Profissionais 4, 7, 12, 26, 41, 47, 62, 72, 73, 74, 75, 76, 109, 113, 116, 117, 127, 140, 141, 142, 143, 146, 147, 161, 166, 167, 175, 176, 178, 181, 183, 186, 187, 188, 189, 191, 193, 195

Protocolos 24, 72, 73, 74, 76, 143

R

Reabilitação 20, 21, 22, 23, 25, 130, 131, 132, 133, 135, 137, 138, 160, 176

Rede de Atenção Psicossocial 113, 115

Reforma Psiquiátrica 25, 26, 33, 36, 113, 115, 118, 161

Relação mãe-filho 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42

Resto ingesta 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54

Risk factors 5, 28, 70, 78, 79, 80, 83, 87, 88, 89, 102, 128, 129, 188

S

Saúde do Trabalhador 102

Saúde Mental 25, 26, 34, 36, 37, 40, 42, 43, 113, 115, 116, 117, 118, 130, 141, 143, 146, 148,

152, 153, 154, 155, 157, 158, 159, 160, 161, 189, 193

Sistema Único de Saúde 1, 3, 112, 113, 115, 117

Sobras 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54

Sobrepeso 2, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 67, 100, 101, 106, 107, 109, 110, 127

Suicídio 119, 120, 121, 124, 125, 126, 127, 144, 168, 170, 173, 174, 188, 189, 192

T

Teatro 7, 9, 10, 11, 12, 13, 55, 57, 58

Terapia combinada 14

Transtornos Psicológicos 140, 142, 146

U

Universitários 29, 30, 148, 149, 151, 152, 153, 154, 155, 181, 184

V

Vegetarianismo 61, 62

Violência Sexual 140, 141, 142, 143, 144, 146, 147, 160, 189

Vitamina B12 63

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-839-7



9 788572 478397