

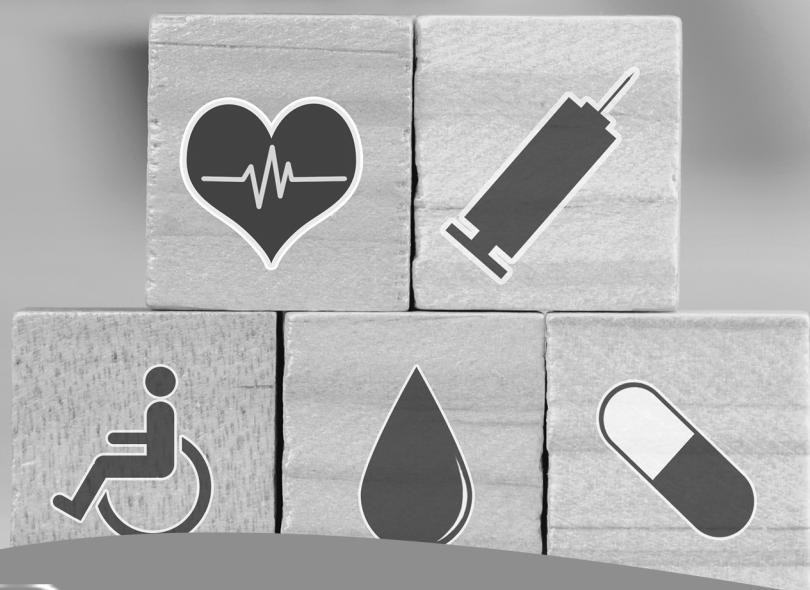
ESTUDOS EM CIÊNCIAS DA SAÚDE 2

EDSON DA SILVA
(ORGANIZADOR)



ESTUDOS EM CIÊNCIAS DA SAÚDE 2

EDSON DA SILVA
(ORGANIZADOR)



2020 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2020 Os autores

Copyright da Edição © 2020 Atena Editora

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Diagramação: Geraldo Alves

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. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Profª Drª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará
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 Internazionele delle Figlie di 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. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
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
Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Profª Drª Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília
Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas
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 Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
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 Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
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
Prof. Dr. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás
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
Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá
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

Conselho Técnico Científico

Prof. Msc. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Msc. Adalberto Zorzo – Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza
Prof. Dr. Adailson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Msc. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Profª Msc. Bianca Camargo Martins – UniCesumar
Prof. Msc. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Msc. Cláudia de Araújo Marques – Faculdade de Música do Espírito Santo
Prof. Msc. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Profª Msc. Dayane de Melo Barros – Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Dr. Edwaldo Costa – Marinha do Brasil
 Prof. Msc. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita
 Prof. Msc. Gevair Campos – Instituto Mineiro de Agropecuária
 Prof. Msc. Guilherme Renato Gomes – Universidade Norte do Paraná
 Prof^a Msc. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
 Prof. Msc. José Messias Ribeiro Júnior – Instituto Federal de Educação Tecnológica de Pernambuco
 Prof. Msc. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
 Prof^a Msc. Lilian Coelho de Freitas – Instituto Federal do Pará
 Prof^a Msc. Liliani Aparecida Sereno Fontes de Medeiros – Consórcio CEDERJ
 Prof^a Dr^a Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
 Prof. Msc. Luis Henrique Almeida Castro – Universidade Federal da Grande Dourados
 Prof. Msc. Luan Vinicius Bernardelli – Universidade Estadual de Maringá
 Prof. Msc. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
 Prof^a Msc. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal
 Prof^a Msc. Solange Aparecida de Souza Monteiro – Instituto Federal de São Paulo
 Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)**

E82 Estudos em ciências da saúde 2 [recurso eletrônico] / Organizador Edson da Silva. – Ponta Grossa, PR: Atena, 2020.

Formato: PDF
 Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
 Modo de acesso: World Wide Web
 Inclui bibliografia
 ISBN 978-65-86002-24-9
 DOI 10.22533/at.ed.249200603

1. Ciências da saúde – Pesquisa – Brasil. 2. Saúde – Brasil.
I.Silva, Edson da.

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

É com grande satisfação que celebro, com os demais autores e colaboradores, o lançamento da coletânea “Estudos em ciências da saúde”, objetivando acompanhar as atualizações no conhecimento acadêmico da área. É essencial lembrarmos que as ciências da saúde estudam todos os aspectos relacionados ao processo saúde-doença. Este campo de estudo tem como objetivo desenvolver conhecimentos, intervenções e tecnologias para uso em saúde com a finalidade de aprimorar o tratamento e a assistência de pacientes.

A obra foi organizada em dois volumes. O volume 2 contém 16 capítulos constituídos por trabalhos de revisão de literatura, relatos de caso e relatos de experiência vivenciados por universitários, profissionais de saúde e de áreas afins. Os capítulos desse volume também abordam temas relacionados à assistência ao paciente, ao desenvolvimento científico e tecnológico e aos fatores relacionados a determinadas doenças ou condições de saúde.

Espero que todos os acadêmicos e profissionais da área aproveitem o conhecimento compartilhado pelos autores neste e-book. Na certeza de que esta obra muito contribuirá para todos aqueles que se deparam com os temas abordados, desejo-lhe uma ótima leitura.

Edson da Silva

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
ÁRVORE DE PRÉ-REQUISITOS DA TEORIA DAS RESTRIÇÕES EM PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES PARA HOSPITAL GERAL EM EXPANSÃO	
Daniel Writzl Zini Helena Barreto dos Santos Ana Paula Coutinho Denise Severo Santos Antonio Carlos Gruber Carlos Alberto Ribeiro Carlo Sasso Faccin Marisa Osorio Stumpf Simone Maria Schenatto Paula Juliana Silva Bittencourt	
DOI 10.22533/at.ed.2492006031	
CAPÍTULO 2	10
ASSOCIAÇÃO DO TRANSTORNO DEPRESSIVO COM AS CONDICIONANTES SOCIAIS DE SAÚDE: RELATO DE CASO	
Emanuela Lando Andreia da Rosa Karina Zenir Segalla	
DOI 10.22533/at.ed.2492006032	
CAPÍTULO 3	13
LINHAS DE TRATAMENTO PARA DEPENDÊNCIA DO TABACO: REVISÃO DE LITERATURA	
Emanuela Lando Andreia da Rosa Luiz Artur Rosa Filho	
DOI 10.22533/at.ed.2492006033	
CAPÍTULO 4	16
DOENÇA TROFOBLÁSTICA GESTACIONAL: ESTUDO DE CASO SOBRE SEGUIMENTO	
Andrezza Silvano Barreto Beatriz Moreira Alves Avelino Letícia de Carvalho Magalhães Cristina Poliana Rolim Saraiva dos Santos Claudia Rejane Pinheiro Maciel Vidal Régia Christina Moura Barbosa Castro	
DOI 10.22533/at.ed.2492006034	
CAPÍTULO 5	21
REALIDADE DO PARTO EM MATERNIDADE DO SUDOESTE GOIANO	
Sâmara Huang Bastos Ana Paula Fontana Beatriz Nascimento Vieira Giovana Vieira Nunes Leonardo Lima Batista João Lucas Ferreira Vaz	

Said Linhares Yassin
Jady Rodrigues de Oliveira
Ermônio Ernani Estanislau Oliveira
Amanda Ferreira França
Melyssa Evellin Costa Silva
Renato Tavares Vieira de Oliveira

DOI 10.22533/at.ed.2492006035

CAPÍTULO 6 32

PUBERDADE PRECOCE POR UM CISTO OVARIANO AUTÔNOMO – RELATO DE CASO

Ana Carolina de Macedo Carvalho
Erika Krogh

DOI 10.22533/at.ed.2492006036

CAPÍTULO 7 38

ASPECTOS CLÍNICOS QUE INTERFEREM NA DEGLUTIÇÃO EM CUIDADOS PALIATIVOS – UM FOCO NA DISFAGIA OROFARÍNGEA

Maria Luiza da Assunção Modesto
William César Alves Machado
Nébia Maria Almeida de Figueiredo

DOI 10.22533/at.ed.2492006037

CAPÍTULO 8 55

DIETA VEGETARIANA, SAÚDE E MEIO AMBIENTE: UMA REVISÃO

Heloísa Omodei Furlan
Élida Mara Braga Rocha
Aline Muniz Cruz Tavares
Fernanda Ribeiro da Silva
Maria Aldinês de Sousa Gabrie
Maria José de Oliveira Santana
Tatiane Leite Beserra
Talita Leite Beserra
Helder Cardoso Tavares

DOI 10.22533/at.ed.2492006038

CAPÍTULO 9 64

PREVENÇÃO DA SEPSE NEONATAL POR MEIO DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Kamila Mayara Mendes
Bruna Pereira Madruga
Camila Marinelli Martins
Pollyanna Kássia de Oliveira Borges

DOI 10.22533/at.ed.2492006039

CAPÍTULO 10 75

AValiação e assistência de enfermagem a dor em recém-nascidos prematuros

Lohany Stéfany Alves dos Santos
Francisco de Assis Moura Batista
Maria do Socorro Santos de Oliveira
Cicero Rafael Lopes da Silva

Sabrina Martins Alves
Emanuel Cardoso Monte
Maria Elisa Regina Benjamin de Moura
Maria Leni Alves Silva
Eli Carlos Martiniano
Crystianne Samara Barbosa Araújo

DOI 10.22533/at.ed.24920060310

CAPÍTULO 11 87

FORMAÇÃO E TREINAMENTO EM SAÚDE: CONTEXTO DA ENFERMAGEM

Edileide da Anunciação Santos

DOI 10.22533/at.ed.24920060311

CAPÍTULO 12 97

GESTÃO DE PESSOAS EM SAÚDE: A ENFERMAGEM NA LIDERANÇA

Edileide da Anunciação Santos

DOI 10.22533/at.ed.24920060312

CAPÍTULO 13 110

IMPLANTAÇÃO DE UM PAINEL DE COMUNICAÇÃO PARA EQUIPE MULTIPROFISSIONAL NO HOSPITAL DE ENSINO NA CIDADE DE SÃO PAULO

Adriana Sousa Giovannetti
Jessica Aparecida Cardoso
Edmilson Lorenzoni

DOI 10.22533/at.ed.24920060313

CAPÍTULO 14 112

IMPLANTAÇÃO DO PLANO DE ALTA MULTIDISCIPLINAR – PAMD EM UM HOSPITAL PRIVADO NA CIDADE DE SÃO PAULO

Bruna Luiza Brito Amorim Beloto
Bruno Topis
Roberta Braga Pucci Vale

DOI 10.22533/at.ed.24920060314

CAPÍTULO 15 115

PRINCIPAIS ENFERMIDADES QUE ACOMETEM DOCENTES QUE LECIONAM NO ENSINO SUPERIOR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Sheron Maria Silva Santos
José Cícero Cabral de Lima Júnior
Vanessa Stéffeny dos Santos Moreira
Sílvia Leticia Ferreira Pinheiro
João Márcio Fialho Sampaio
Keila Teixeira da Silva
Ygor Teixeira
Priscylla Tavares Almeida
Maria do Socorro Jesuino Lacerda
Maria Jucilania Rodrigues Amarante
Yarlon Wagner da Silva Teixeira
Ivo Francisco de Sousa Neto

DOI 10.22533/at.ed.24920060315

CAPÍTULO 16 128

**ESTATUTO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE: CONTRIBUIÇÕES PARA A
GARANTIA DOS DIREITOS DE SAÚDE**

Jefferson Nunes dos Santos
Nadja Maria Flerêncio Gouveia dos Santos
Dária Catarina Silva Santos
Cláudia Fabiane Gomes Gonçalves
Ana Karine Laranjeira de Sá
Raimundo Valmir de Oliveira
Valdirene Pereira da Silva Carvalho
Wendell Soares Carneiro
Marcelo Flávio Batista da Silva

DOI 10.22533/at.ed.24920060316

SOBRE O ORGANIZADOR..... 140

ÍNDICE REMISSIVO 141

DIETA VEGETARIANA, SAÚDE E MEIO AMBIENTE: UMA REVISÃO

Data de aceite: 20/02/2020 **Heloísa Omodei Furlan**

Faculdade de Juazeiro do Norte

Juazeiro do Norte

Ceará; <http://lattes.cnpq.br/2040107077426077>

Élida Mara Braga Rocha

Faculdade de Juazeiro do Norte

Juazeiro do Norte

Ceará; <http://lattes.cnpq.br/1182062240709662>

Aline Muniz Cruz Tavares

Faculdade de Juazeiro do Norte

Juazeiro do Norte, Ceará; <http://lattes.cnpq.br/2640403389305715>

Fernanda Ribeiro da Silva

Faculdade de Juazeiro do Norte Juazeiro do Norte,

Ceará; <http://lattes.cnpq.br/9567818563501383>

Maria Aldinês de Sousa Gabrie

Faculdade de Juazeiro do Norte

Juazeiro do Norte, Ceará; <http://lattes.cnpq.br/8923096836706498>

Maria José de Oliveira Santana

Faculdade de Juazeiro do Norte

Juazeiro do Norte, Ceará

Tatiane Leite Beserra

Faculdade de Juazeiro do Norte

Juazeiro do Norte, Ceará

Talita Leite Beserra

Faculdade de Juazeiro do Norte

Juazeiro do Norte, Ceará; <http://lattes.cnpq.br/0190569712221971>

Helder Cardoso Tavares

Faculdade de Juazeiro do Norte

Juazeiro do Norte, Ceará; <http://lattes.cnpq.br/1226778256396637>

RESUMO: Seja por razões éticas, religiosas ou de saúde, adotar o vegetarianismo implica não só na vida do indivíduo que realiza a escolha mas em toda a sociedade de certa maneira. O objetivo do estudo visa expor os benefícios que a dieta vegetariana oferta à saúde do indivíduo, e implicações causadas ao meio ambiente pela dieta onívora. Trata-se de uma revisão bibliográfica que buscou fontes em artigos científicos que abordam o tema bem como em revistas nomeadas e livros publicados pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB). Foram encontrados mais de seis mil evidências científicas sobre assuntos relacionados ao tema da revisão. Destes, 5 artigos e 2 livros foram analisados com base nos critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. Estudos comprovam que o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis diminui consideravelmente naqueles que seguem uma alimentação isenta ou reduzida de produtos animais, e além disso, há conscientização acerca do uso demasiado e da exploração irresponsável de recursos naturais. Pode-se observar em alguns indivíduos carências vitamínicas e proteicas devido à exclusão de alimentos animais, porém estas são facilmente disseminadas com auxílio de profissional

capacitado e uso de suplementação recomendada. É possível inferir que uma dieta vegetariana apresenta benefícios tanto ao meio ambiente, no que tange preservação e minimização da exploração dos recursos naturais, quanto à saúde do indivíduo que se propõe a passar de uma dieta onívora para a vegetariana.

PALAVRAS-CHAVE: Vegetarianismo, dieta vegetariana, saúde vegetariana, meio ambiente e vegetarianismo, degradação ambiental e alimentação.

VEGETARIAN DIET, HEALTH AND ENVIRONMENT: A REVIEW

ABSTRACT: Whether for ethical, religious or health reasons, adopting vegetarianism implies not only the life of the individual making the choice but the whole of society in a way. The aim of the study is to expose the benefits that the vegetarian diet offers to the individual's health, and environmental implications caused by the omnivorous diet. This is a bibliographic review that searched sources in scientific articles that address the theme as well as in named magazines and books published by the Brazilian Vegetarian Society (SVB). More than 6,000 scientific evidences were found on subjects related to the theme of the review. Of these, 5 articles and 2 books were analyzed based on the previously established inclusion and exclusion criteria. Studies show that the risk of developing non-communicable chronic diseases is considerably reduced in those who follow an exempt or reduced diet of animal products, and there is awareness of overuse and irresponsible exploitation of natural resources. It can be observed in some individuals vitamin and protein deficiencies due to the exclusion of animal foods, but these are easily disseminated with the help of a trained professional and the use of recommended supplementation. It can be inferred that a vegetarian diet has benefits both for the environment, in terms of preservation and minimization of the exploitation of natural resources, as well as the health of the individual who proposes to move from an omnivorous to vegetarian diet.

KEYWORDS: Vegetarianism, vegetarian diet, vegetarian health, environment and vegetarianism, environmental degradation and food.

1 | INTRODUÇÃO

Segundo o site da Sociedade Vegetariana Brasileira, atuante desde 2003 e sediada nas cidades de São Paulo e Florianópolis, vegetarianismo é o regime alimentar que exclui todos os tipos de carnes.

De acordo com a SVB, o vegetarianismo costuma ser classificado da seguinte forma: Ovovegetarianismo que utiliza ovos na sua alimentação; ovolactovegetarianismo que utiliza ovos, leite e laticínios na sua alimentação; lactovegetarianismo que utiliza leite e laticínios na sua alimentação; vegetarianismo estrito que não utiliza nenhum produto de origem animal na sua alimentação.

A filosofia do veganismo, ou seja, o abandono do consumo de qualquer produto

que gere exploração e/ou sofrimento animal incluindo roupas, cosméticos, produtos de limpeza e diversos outros, adota o vegetarianismo estrito no campo alimentar. Por isso, costuma-se também chamar de “vegano” aquele que não consome nenhum produto de origem animal.

O vegetarianismo surgiu há cerca de 5 milhões de anos atrás. Nosso antepassado mais antigo, o *Australopithecus Anamensis*, alimentava-se de frutas, folhas e sementes, vivendo em perfeita harmonia com os animais mais pequenos, que poderia facilmente apanhar para se alimentar, mas a índole destes hominídeos era pacífica e assim continuou até ao *Australopithecus Boesei* que existiu há cerca de 2,4 – 1 milhão de anos. (METELLO, Nuno; 2011)

Em 2005 a hipótese do ser humano caçador foi descartada pelos antropologistas Donna Hart e Robert W. Sussman, no livro *Man the Hunted*, onde argumentam que os nossos antepassados foram presas de outros animais, e não predadores, e que foi a necessidade de escaparem que levou a habilidade intelectual e a linguagem: “Conviver com um predador grande e forte pode ter estimulado o cérebro a tornar-se maior e mais complexo uma vez que a única forma de viver é literalmente ser mais esperto que o predador”. (HART, SUSSMAN, 2008).

No que tange civilizações antigas e religião, o vegetarianismo foi inicialmente adotado pelos egípcios, primeiro povo a acreditar no poder kármico que facilitava a reencarnação através da transmigração das almas em corpos animais humanos e não humanos. O budismo, o hinduísmo e o taoísmo, surgidos na Índia e China, respectivamente, também são exemplos de religiões que atravessaram séculos e perduram até os dias de hoje pregando o respeito pelos seres vivos. Outros povos seguiram propagando o vegetarianismo quer fosse por respeito à vida, por purificação, simplicidade ou até mesmo humildade.

A filosofia e o início da formação de homens que atualmente são venerados como grandes pensadores e donos de legados irrevogáveis, também demonstra a opção pelo vegetarianismo. Na Grécia antiga, por exemplo, o matemático e filósofo Pitágoras (a.C. 570 - 490 a.C.) tinha a proeminência a não crueldade para com os animais, sendo a crença na transmigração das almas a base do vegetarianismo que defendeu. Os argumentos de Pitágoras a favor de uma dieta sem carne apresentavam três pontos: veneração religiosa, saúde física e responsabilidade ecológica.

Apesar de antigos, dois dos argumentos utilizados por Pitágoras a respeito do favoritismo pelo vegetarianismo são extremamente atuais. Tanto a saúde física quanto a responsabilidade ecológica são pontos cruciais e que devem ser amplamente discutidos para que nós consigamos enxergar além do horizonte que hoje é exibido acerca da alimentação e do processo de produção de alimentos animais.

Há pesquisas sobre degradação ambiental que apontam como culpada a prática da pecuária. E segundo um relatório da Organização das Nações Unidas

para a Alimentação e a Agricultura (Food and Agriculture Organization - FAO/ONU), esta reconhece o problema e adverte que “o impacto da pecuária sobre o ambiente é imenso”, e “precisa ser tratado com urgência”. O trabalho da FAO deixou claro que a criação de animais para consumo humano é um dos principais responsáveis por quase todas as crises ambientais atuais, como destruição de florestas, desertificação, perda de biodiversidade, escassez de água doce, poluição da água e erosão do solo (LOPES, 2013).

Com relação ao Brasil, se o governo brasileiro retirasse os incentivos e subsídios concedidos à pecuária e tornasse obrigatória a internalização do custo energético, do esgotamento e degradação de recursos naturais e dos danos ambientais gerados pelo setor, o preço de cada quilo de carne, litro de leite ou dúzia de ovos seria inacessível para a maioria dos consumidores (SCHUK; RIBEIRO, 2015).

Quanto aos benefícios e malefícios que podem ser acarretados pela adoção da dieta vegetariana, os estudos não demonstram aumento da prevalência de nenhuma doença crônica degenerativa não transmissível em populações vegetarianas. Por outro lado, encontramos resultados positivos, como redução dos níveis séricos de colesterol, redução de risco e prevalência de doença cardiovascular, hipertensão arterial, diversos tipos de câncer e diabetes tipo 2 (SLYWITCH, 2012).

Tais fatos se devem aos grupos alimentares mais valorizados e consumidos por aqueles que priorizam a dieta sem carne, leite, ovos e derivados. É inegável que em alguns indivíduos podemos observar carências vitamínicas e proteicas devido à exclusão de alimentos animais, porém estas são facilmente disseminadas com auxílio de profissional e suplementação recomendada e a inserção de grupos alimentares que contrabalançam micro nutrientes necessários ao organismo.

Assim, o objetivo do estudo visa expor os benefícios que a dieta vegetariana oferta à saúde do indivíduo, e implicações causadas ao meio ambiente pela dieta onívora.

2 | METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica que buscou fontes em artigos científicos que abordam o tema bem como em revistas nomeadas e diversos livros publicados pela Sociedade Brasileira Vegetariana (SVB) escritos por profissionais especializados.

Como critérios seletivos para inclusão foram priorizados: materiais em português, com textos completos, que relacionem o estilo de vida vegetariano à saúde, à ocorrência de doenças e/ou deficiências e ao meio ambiente. Foram excluídos materiais com textos incompletos e artigos em língua estrangeira. A pesquisa foi realizada no período de abril e maio de 2017.

3 | RESULTADOS

Foram encontrados mais de seis mil artigos e inúmeros livros publicados acerca do tema pesquisado. Destes, cinco artigos (Tabela 1) e dois livros foram analisados com base nos critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos.

AUTORES	TÍTULO	OBJETIVO	CONCLUSÃO
METELLO, N.	O Vegetarianismo ao longo da história da humanidade.	Apresentar o trajeto percorrido pela prática do vegetarianismo desde nosso antepassado mais antigo.	A prática do vegetarianismo desde seu início conta com diversas razões que atravessaram séculos e perduram até a atualidade.
SCHUK,C.; RIBEIRO,R.	Comendo o Planeta: Impactos Ambientais da criação e Consumo de animais.	Expor os danos causados pelas práticas de criação e consumo de animais.	O modo como nos alimentamos pode contribuir para a salvação ou destruição de recursos naturais amplamente explorados.
BUENO, E.P	Se um leão soubesse falar: vegetarianismo e saúde.	Análise do vegetarianismo, suas origens, sua filosofia, suas relações com algumas religiões, e seus benefícios para a saúde das pessoas.	Se olharmos para os animais com olhos de compaixão veremos quão sofrível é o modo de vida onívoro.
LOPES, A	Consumo alimentar sustentável: vegetarianismo e onivorismo.	Este trabalho consistiu numa pesquisa bibliográfica que compara o Vegetarianismo e Onivorismo em termos de sustentabilidade e, nesse seguimento, são analisados os consumidores e as implicações de ambas as dietas a nível da saúde, ambiental, social, econômica e ética.	Após apresentados diversos factos, argumentos e dados estatísticos, conclui-se que o Vegetarianismo é mais sustentável que o Onivorismo a todos os níveis.
MARLOW HJ; HAYES WK; SORET S; CARTER RL; SCHWAB ER; SABATÉ J	Diet and the environment: does what you eat matter?	Comparar o efeito ambiental de uma dieta vegetariana e não-vegetariana na Califórnia em termos de insumos de produção agrícola, incluindo pesticidas e fertilizantes, água e energia usada para produzir commodities.	Descobriu-se que uma dieta não-vegetariana exige um custo mais alto no ambiente em relação a uma dieta vegetariana.

Tabela 1 – Caracterizam da amostra de evidências para revisão integrativa

Os dois livros foram *Man the hunted* (HART; SUSSMAN, 2008) e Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos (SLYWITCH, 2012)

4 | DISCUSSÃO

Ovídio (8 d.C) escreveu:

Que crime horrível lançar em nossas entranhas as entranhas de seres animados, nutrir na sua substância e no seu sangue o nosso corpo! Para conservar a vida a um animal, porventura é mister que morra um outro? Porventura é mister que em meio de tantos bens que a melhor das mães, a terra, dá aos homens com tamanha profusão, prodigamente, se tenha ainda de recorrer à morte para o sustento, como

fizeram ciclopes, e que só degolando animais seja possível cevar a nossa fome? [...] É desumanidade não nos comovermos com a morte do cabrito, cujos gritos tanto se assemelham aos das crianças, e comeremos as aves a que tantas vezes demos de comer. Ah! Quão pouco dista dum enorme crime!

Analisando racionalmente o texto acima, escrito pelo poeta romano Ovídio, são chocantes as palavras utilizadas para descrever um ato relativa e culturalmente tão simples: comer carne. Isso porquê acostumamo-nos a pensar em carne como sendo simplesmente pedaços vendidos em açougues e mercados separados do todo que os compõe. O animal em si, seja ele o boi, a vaca, o porco, o frango ou o peixe, não é associado ao filé exposto nas gôndolas nem aos pacotes com “cortes práticos” vendidos aos montes ao redor do mundo todo.

O vegetarianismo se iniciou há milhões de anos quando nosso ancestral vivente ainda não possuía o conhecimento acerca da criação de animais de pequeno porte para alimentação. Quando adquiriu tal conhecimento e começou a colocá-lo em prática, o homem, antes nômade, fixou moradia e passou a evoluir habilidosa e intelectualmente. O consumo de carnes de caça teve início, porém vertentes religiosas e filosóficas vindas depois propuseram o consumo deste alimento como sendo inferior, sujo e até mesmo pecaminoso; e para algumas religiões esta proposta continua em voga até os dias de hoje.

Seja por respeito à vida, ao meio ambiente, por questões palatáveis, econômicas e até mesmo de saúde, a adoção da dieta vegetariana tem se mostrado crescente e estudos acerca de seus benefícios seguem na mesma potência.

Partindo do impacto ambiental que a criação de animais, em escala industrial, para consumo humano traz ao planeta poderemos iniciar nosso raciocínio.

A prática da pecuária, que consiste na produção e exploração de animais terrestres e aquáticos para consumo humano, é uma das principais fontes de degradação ambiental pois exige o uso de áreas extensas e um grande volume de recursos naturais e energéticos para a criação dos animais e o plantio de suas rações, além de gerar bilhões de toneladas de resíduos sólidos, líquidos e gasosos. Segundo Schuk e Ribeiro (2015), um relatório das Nações Unidas reconhece o problema e adverte que “o impacto da pecuária sobre o ambiente é imenso”, e “precisa ser tratado com urgência”. O trabalho da FAO deixou claro que a criação de animais para consumo humano é um dos principais responsáveis por quase todas as crises ambientais atuais, como destruição de florestas, desertificação, perda de biodiversidade, escassez de água doce, poluição da água e erosão do solo (SCHUK, RIBEIRO 2015).

Dados apontam que 40% dos grãos produzidos mundialmente destinam-se para gado; 35 acres/pessoa é a quantidade necessária que requer uma dieta à base de carne enquanto que ½ acre/pessoa é a quantidade necessária para uma dieta

à base de vegetais, frutas e cereais; 20 vezes mais é o número de pessoas que uma dieta à base de cereais, legumes e feijão é capaz de alimentar, comparada com uma dieta à base de carne; 1 humano/ano necessita de 10 hectares de pasto. A mesma área plantada com trigo é suficiente para alimentar 42 humanos/ano e de arroz 108 humanos/ano; 260.000.000 acres de floresta foram destruídas nos Estados Unidos da América (EUA) até a década de 80 para novas pastagens; 2.25 kg é a quantidade de solo perdida na produção de 45g de carne de frango; 12% do aumento da temperatura da Terra é causada pela emissão de metano produzida pela flatulência do gado bovino; 15.897L de água/pessoa/dia é necessária para uma dieta nos padrões ocidentais enquanto que uma dieta à base de vegetais consome 1.135L de água/pessoa/dia; 45g de bife implica um gasto de água de 9.462L, 4 vezes mais que o frango, 10 vezes mais que o tofu e cerca de 100 vezes mais que o trigo; 378.000.000L de água/dia é a quantidade utilizada por um matadouro de galinhas nos EUA, o suficiente para abastecer uma cidade com 25.000 habitantes; 80% de toda a água usada nos EUA é consumida pela produção de gado (LOPES, 2013).

Se os dados já apresentados exibem números espantosamente altos, é útil que saibamos que não para por aí.

Há uma notificação de que 500ml, 900ml, 1.100ml, 1.900ml, 2.000ml e 100.000L são, respectivamente, as quantidades de água necessárias para produzir 1 kg de batatas, trigo, milho, arroz, soja e um boi. 1.000 kg/ano de proteínas são produzidas por 1 hectare de soja ou milho. Para produzir a mesma quantidade são necessários 2.6 hectares de pasto para vacas leiteiras ou 10 hectares de pasto para gado; 160.000.000 de hectares nos EUA são utilizados para pasto e representam 3 vezes a quantidade de área de colheita usada para consumo humano; 10 vezes mais é a quantidade de terreno usada para produzir carne ruminante, relativamente à produção de colheita para a mesma quantidade de comida; 3:1 é a proporção entre cabeças de gado e humanos; 4:1 é a proporção entre a quantidade de grãos consumidos em países ricos e países pobres, respectivamente; sendo que o aumento de grãos importados nos países pobres servem para alimentar gado que será consumido pelas elites socioeconômicas. Além desses fatos, 9.250 kcal alimentares são necessárias para uma dieta com 30% de base animal, enquanto que 2.500 kcal são para uma dieta vegetariana (LOPES, 2013).

Os estudos apontam que, para a produção diferenciada combinada de 11 itens alimentares para os quais o consumo difere entre vegetarianos e não vegetarianos, a dieta não-vegetariana exigiu 2,9 vezes mais água, 2,5 vezes mais energia primária, 13 vezes mais fertilizantes. Descobrimos que uma dieta não-vegetariana exige um custo mais alto no ambiente em relação a uma dieta vegetariana. Assim, do ponto de vista ambiental, o que uma pessoa escolhe para comer faz a diferença (MARLOW et al. 2009).

Com relação à saúde, os estudos não demonstram aumento da prevalência de nenhuma doença crônica degenerativa não transmissível em populações vegetarianas. Por outro lado, encontramos resultados positivos, como redução dos níveis séricos de colesterol, redução de risco e prevalência de doença cardiovascular, hipertensão arterial, diversos tipos de câncer e diabetes tipo 2. Estudos demonstram que indivíduos vegetarianos apresentam nível sérico mais elevado de diversos antioxidantes, atividade de SOD (superóxido-dismutase), maior proteção contra a oxidação das lipoproteínas e maior estabilidade genômica (SLYWITCH, 2012).

Estudos populacionais demonstram Índice de Massa Corporal (IMC) menor dos vegetarianos em comparação com onívoros. Com relação aos males que acometem o sistema cardiovascular, a adoção da dieta vegetariana por longo período contribui para o menor espessamento da camada interior das carótidas com o envelhecimento (YANG et al. 2011). Um estudo com 90 mulheres na menopausa mostrou que as 49 vegetarianas (que seguiam a dieta há 10,8 anos, em média), comparadas às onívoras, apresentavam menor resistência da artéria braquial, mas sem alteração na sua distensibilidade (SU et al, 2011).

Em alguns estudos, os vegetarianos apresentam redução de 5 a 10 mmHg na pressão arterial sistólica e diastólica, sendo que a redução de 4 mmHg leva a redução importante da mortalidade por doença cardiovascular. A adoção da dieta vegetariana reduziu a pressão arterial de indivíduos normotensos e hipertensos (SCIARRONE et al.1993 ; ROUSE et al. 1986).

Há estudos que demonstram menor prevalência de diversos tipos de câncer em populações vegetarianas. Isso pode se dever ao IMC menor, ao melhor estado antioxidante e inflamatório e ao nível menor de insulina encontrado em vegetarianos. Outros estudos, ligam o consumo de carne vermelha ao câncer de endométrio (VAN LONKHUIJZEN et al, 2011) e o consumo de carne frita, churrasco, e carne salgada ao de pulmão (DE STEFANI et al. 2010). Por outro lado, o consumo de verduras, frutas e cereais integrais se associa à prevenção de diversos tipos de câncer.

5 | CONCLUSÕES

Com todas estas informações é possível inferir que uma dieta vegetariana apresenta benefícios tanto ao meio ambiente, no que tange preservação e minimização da exploração dos recursos naturais, quanto à saúde do indivíduo que se propõe a passar de uma dieta onívora para a vegetariana. Não há confirmação de que a dieta vegetariana exclua completamente o risco ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, pois estas se ligam a diversos fatores internos e externos. Porém a adoção de uma dieta livre de alimentos animais prova uma

diminuição notável na manifestação delas.

As informações expostas até o momento indicam que muito da situação atual de saúde dos indivíduos e do planeta é devido à alimentação, portanto é essencial que paremos para analisar onde estamos e para onde vamos.

REFERÊNCIAS

BUENO, E.P. **Se um leão soubesse falar: vegetarianismo e saúde**. Revista Espaço Acadêmico, v.9, n.100, p.52-56, 2009.

HART, D.L.; SUSSMAN, R.W. **Man the hunted**. Westview press- United States of America, 2008, p.359.

LOPES, A. **Consumo alimentar sustentável: vegetarianismo e onivorismo**. 2013.

MARLOW HJ; HAYES WK; SORET S; CARTER RL; SCHWAB ER; SABATÉ J. **Diet and the environment: does what you eat matter?**. Am J Clin Nutr, vol. 89, no. 5, 2009.

METELLO, Nuno. **O Vegetarianismo ao longo da história da humanidade**. Associação Vegetariana Portuguesa, 2013.

OVÍDIO, P. **Metamorfoses**. Itália, 8 d.C.

SCHUK, Cynthia; RIBEIRO, Raquel. **Comendo o Planeta: Impactos Ambientais da criação e Consumo de animais**. Vesper AMB, 2015.

SLYWITCH, Eric. **Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos**. Sociedade Brasileira Vegetariana, 2012.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Alimentos 51, 55, 57, 58, 62

C

Candidíase 67

D

Danos 58, 124, 125

Doença cardiovascular 58, 62

E

Emergência 3, 5, 18, 91, 102, 103, 109

Epidemiologia 35

H

Hemodiálise 3, 5

I

Inovação 114, 140

N

Nascidos vivos 66, 71

Nordeste 23, 28, 140

P

Política 90, 104, 106, 123, 130, 134, 138

Políticas públicas 12, 22, 24, 126, 128, 130, 134, 135, 139

Profissionais de saúde 28, 64, 79, 81, 83, 91, 93, 95, 98, 103, 130, 139

U

Urgência 35, 58, 60, 91

 **Atena**
Editora

2 0 2 0