

**Universidade:  
presente!**

PROGRAD  
PROPQ  
SEAD

RELINTER  
CAF  
SAI

XV Salão de  
**ENSINO**

21. 25. OUTUBRO • CAMPUS DO VALE

CONVOCAMENTO FORMACI INOVACA  
Salão UFRGS 2019

<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2019: XV SALÃO DE ENSINO DA UFRGS
<b>Ano</b>	2019
<b>Local</b>	Campus do Vale - UFRGS
<b>Título</b>	Vegetarianismo na gestação, lactação e infância
<b>Autores</b>	INGRID STAHLER KOHL VIVIANI RUFFO DE OLIVEIRA VIVIAN RODRIGUES FERREIRA
<b>Orientador</b>	DIVAIR DONEDA

**RESUMO:** O e-book Vegetarianismo na gestação, lactação e infância integra-se a um projeto iniciado em 2017 que visa à elaboração de conteúdo pedagógico, recursos educacionais digitais, de pesquisa e extensão abordando o tema vegetarianismo de forma ampla. O presente trabalho contemplou diferentes ciclos da vida visto que há poucos materiais na língua portuguesa e livros digitais gratuitos que abordem este assunto atualmente. Segundo o IBOPE, no Brasil, o número de adeptos ao vegetarianismo tem aumentado nos últimos anos (aumento de 75% em 6 anos) fazendo-se necessário a produção de material informativo, de caráter científico, que contribua para ampliar o conhecimento sobre alimentação, saúde e estilo de vida desse grupo populacional, uma vez que, as dietas, vegetarianas ou não, necessitam de planejamento para atender as exigências nutricionais do indivíduo, especificamente em períodos onde há necessidade de um cuidado maior na alimentação, como é na gestação, lactação e na infância, pelas suas peculiaridades. Nesse contexto, esta proposta teve por objetivo elaborar um livro digital (e-book) sobre vegetarianismo específico para estes períodos da vida para disponibilizar informações confiáveis e que sejam acessíveis por meio de diferentes tecnologias (celular, kindle, computadores) de forma gratuita à população em geral e mais especificamente aos vegetarianos e estudantes do curso técnico de Nutrição e Dietética e de graduação em Nutrição. As buscas foram realizadas através das bases de dados PUBMED, SCIELO e EMBASE e foram selecionados artigos escritos em inglês, português ou espanhol sem datas pré-definidas de indexação. Também foram utilizados livros, guidelines e guias do Ministério da Saúde, Sociedade Brasileira de Pediatria e Organização Mundial da Saúde. Todas as recomendações dietéticas utilizadas foram fundamentadas na DRI (*Dietary reference intakes*). Até o momento foram elaborados quatro capítulos: Vegetarianismo, Gestação, Lactação e Infância. (1) O capítulo intitulado Vegetarianismo, abordou aspectos gerais como a definição dos diferentes tipos de dietas vegetarianas e os principais motivos que levam os indivíduos a aderirem a este tipo de dieta. Apresentou dados estatísticos e novas perspectivas no Brasil e no mundo que demonstra a crescente prevalência de adeptos a este estilo de vida, tratou de aspectos da composição de uma dieta vegetariana, dos benefícios de seguir um estilo de vida isenta de consumo de produtos de origem animal e também descreveu as principais carências possíveis em uma dieta mal elaborada. (2) O capítulo intitulado Gestação abordou as principais adaptações fisiológicas existentes durante este período, e contemplou as necessidades nutricionais de ganho de peso, energia, macronutrientes e micronutrientes em gestação de feto único e gravidez múltipla. Debateu-se a seguridade da adesão ao vegetarianismo durante a gestação com embasamento em evidências científicas e guideline internacional da ADA (*American Dietetic Association*). (3) O capítulo tratou do período da lactação, destacando a importância do aleitamento para o bebê, seus benefícios para a mãe e uma breve constituição do leite humano, também descreveu as recomendações nutricionais para a lactante, como necessidades de energia, carboidratos, lipídeos, proteínas, minerais e vitamina. Além disso, abordou os principais riscos de deficiência nesta etapa da vida, ponderando que o vegetarianismo na lactação é seguro e discutindo as principais estratégias dietéticas que devem ser observadas na dieta durante esta fase. Da mesma forma, tendo em vista mães vegetarianas que possam estar impossibilitadas de amamentar, o presente trabalho tratou sobre aleitamento artificial e discutiu sobre as fórmulas infantis à base de soja e de arroz existentes no mercado no momento, sendo estas as possíveis opções para o público vegano. (4) O quarto capítulo abordou o período da infância dividida entre as faixas etárias de lactentes (0 a 2 anos), pré-escolares (3 a 5 anos) e escolares (6 a 10 anos). Este capítulo apresentou as principais mudanças de crescimento e desenvolvimento das crianças, as principais necessidades nutricionais em cada etapa descrita, a formação dos hábitos alimentares, a introdução da alimentação complementar, abordando também a técnica BLW, e os principais aspectos do vegetarianismo nesta etapa do desenvolvimento. Palavras-chave: vegetarianismo, ciclos de vida, nutrição.