



XXXIII SIC SALÃO INICIAÇÃO CIENTÍFICA

Evento	Salão UFRGS 2021: SIC - XXXIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2021
Local	Virtual
Título	Avaliação da saúde mental de vegetarianos do Rio Grande do Sul - Brasil
Autor	CAMILLA HORN SOARES
Orientador	VANUSKA LIMA DA SILVA

Avaliação da saúde mental de vegetarianos do Rio Grande do Sul – Brasil

Autora: Camilla Horn Soares

Orientadora: Vanuska Lima da Silva

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS

Justificativa: Segundo Alves e Rodrigues (2010) a saúde mental é mais do que a ausência de perturbação mental. Ela fornece a nossa identidade social e a nossa possibilidade de transitar com autonomia pela vida (PEREIRA et al. 2013). Sabendo que a saúde mental é o produto de múltiplas e complexas interações, que incluem fatores biológicos, psicológicos e sociais e considerando o número de pessoas que estão aderindo a dietas vegetarianas – 30 milhões de brasileiros (IBOPE 2018) – julga-se que a análise da relação entre ambos, assim como a ampliação do conhecimento sobre saúde mental dessa população possa contribuir para recomendações e diretrizes na área. **Objetivo:** Avaliar dados sobre saúde mental de vegetarianos. **Metodologia:** Dados sobre saúde mental foram coletados por meio do questionário aplicado em uma amostra de vegetarianos no Rio Grande do Sul. As questões abordaram estresse, lazer, sono, uso de substâncias psicoativas, prática de atividade física e sociabilidade. Projeto de pesquisa aprovado pelo CEP UFRGS, CAAE: 70213317.0.0000.5347. **Resultados:** Participaram 202 pessoas vegetarianas. Sobre o nível de estresse, 38% responderam como Alto e 38% que era Adequado. Para a questão *Você reserva um tempo para você relaxar?* a maioria respondeu afirmativamente (85%). Sobre o período de sono, 38% afirmaram dormir de 6 a 7 horas por noite e 24% de 7 a 8 horas. Quanto ao uso de substâncias psicoativas, as respostas indicaram utilização frequente de cafeína (70%) e consumo ausente ou raro de álcool (66%). A prática regular de atividade física foi observada em mais da metade dos entrevistados. Em relação à sociabilidade, a aceitação dos hábitos vegetarianos foi avaliada como mais difícil no ambiente familiar. Apesar disso, grande parte afirmou que mantém um bom relacionamento com seus familiares, amigos e colegas e que possuem alguém para conversar sobre temas pessoais considerados importantes.