

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS – UFMG**  
**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA EM SAÚDE DA FAMÍLIA**

**MÁRCIO DE CAMPOS E SILVA**

**INCENTIVO À PRÁTICA DE HÁBITOS ALIMENTARES  
VEGETARIANOS EM UMA EQUIPE DO PROGRAMA SAÚDE DA  
FAMÍLIA EM SÃO JOÃO DEL REI, MINAS GERAIS**

**SÃO JOÃO DEL REI - MG**  
**2013**

MÁRCIO DE CAMPOS E SILVA

**INCENTIVO À PRÁTICA DE HÁBITOS ALIMENTARES  
VEGETARIANOS EM UMA EQUIPE DO PROGRAMA SAÚDE DA  
FAMÍLIA EM SÃO JOÃO DEL REI, MINAS GERAIS**

Trabalho de Conclusão apresentado ao Curso Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais, para obtenção do Certificado de Especialista.

Orientadora: Dra. Marlene Azevedo Magalhães Monteiro

SÃO JOÃO DEL REI - MG  
2013

MÁRCIO DE CAMPOS E SILVA

**INCENTIVO À PRÁTICA DE HÁBITOS ALIMENTARES  
VEGETARIANOS EM UMA EQUIPE DO PROGRAMA SAÚDE DA  
FAMÍLIA EM SÃO JOÃO DEL REI, MINAS GERAIS**

Trabalho de Conclusão apresentado ao Curso Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais, para obtenção do Certificado de Especialista.

Orientadora: Dra. Marlene Azevedo Magalhães Monteiro

Banca Examinadora:

Dra. Marlene Azevedo Magalhães Monteiro (Orientadora)

Dra. Angela Cristina Labanca de Araújo (UNIFENAS)

Aprovada em Belo Horizonte, em     /     / 2014.

## RESUMO

A alimentação vegetariana está associada a diversos benefícios para a saúde, como menor incidência de doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, dislipidemia e câncer. A atenção primária à saúde no Brasil enfrenta hoje um grande desafio no combate às doenças crônicas não transmissíveis. Este trabalho tem como objetivo incentivar a prática de hábitos alimentares vegetarianos em uma Equipe do Programa Saúde da Família (PSF) em São João Del Rei, Minas Gerais como um método eficiente para a prevenção primária e secundária destas doenças. Foi realizada uma revisão narrativa, com foco no tema da alimentação vegetariana e seu impacto na ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis. Elaborado um plano de ação que adequasse as informações disponíveis sobre alimentação saudável e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, de fácil reprodução e com a utilização de poucos recursos. O plano de ação baseia-se no Projeto Alimentação Vegetariana Saudável, composto por ciclo de palestras, oficinas teóricas e práticas sobre culinária e alimentação vegetariana, destinado à equipe da unidade. Programas e políticas públicas de incentivo à alimentação vegetariana podem ser uma alternativa viável e de baixo custo para o combate às doenças crônicas não transmissíveis. Espera-se com este projeto criar novas maneiras de abordar a prevenção primária e secundária dessas doenças na Atenção Básica em São João Del Rei, Minas Gerais.

**Palavras-chaves:** Dieta vegetariana. Doenças crônicas não transmissíveis. Atenção Primária à Saúde.

## ABSTRACT

The vegetarian diet is associated with many health benefits, such as a lower incidence of cardiovascular disease, diabetes, hypertension, dyslipidemia and cancer. Primary health care in Brazil faces a great challenge in the control of the chronic non-communicable diseases. This research has the objective of promoting the vegetarian diet among the health employees of the Family Health Program at São João del Rei, Minas Gerais, as an efficient method of primary and secondary prevention of such diseases. A narrative review was accomplished focusing the impact of the vegetarian diet on the chronic non-communicable diseases. A plan of action was elaborated to integrate the available information about vegetarian diet and the prevention of chronic non-communicable diseases, in a way that it could be easily reproduced using few resources. The plan of action is based on the Healthy Vegetarian Diet Project, comprising theoretical and practical workshops and lecture series about vegetarian diet and cooking, focused on the unit employees. Public policies and incentive programs to vegetarianism might be a viable and low-cost alternative in the struggle against chronic non-communicable diseases. This project hopes to create new ways to address the primary and secondary prevention of these diseases in the Primary Care at São João del Rei, Minas Gerais.

**Key words:** Vegetarian diet. Chronic non-communicable diseases. Primary health care.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>06</b>
<b>2. JUSTIFICATIVA .....</b>	<b>07</b>
<b>3. OBJETIVOS .....</b>	<b>08</b>
3.1 Objetivo Geral .....	08
3.2 Objetivos Específicos .....	08
<b>4. REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>09</b>
4.1 Doenças Crônicas não Transmissíveis .....	09
4.2 Alimentação Vegetariana .....	10
4.3 Relação entre DCNT e Alimentação Vegetariana .....	12
<b>5. METODOLOGIA .....</b>	<b>14</b>
<b>6. PLANO DE AÇÃO .....</b>	<b>16</b>
<b>7. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>18</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>19</b>

## 1. INTRODUÇÃO

As doenças crônicas não transmissíveis são consideradas o maior problema de saúde pública da atualidade, causando enormes prejuízos econômicos e sociais em escala global. As principais doenças deste grupo são as doenças cardiovasculares, o diabetes, o câncer e as doenças respiratórias crônicas. Países em desenvolvimento enfrentam grande dificuldade no combate e controle de sua incidência, pois medidas eficientes envolvem a atuação na prevenção primária e secundária, incentivando modificações nos hábitos e estilo de vida da população (SCHMIDT, 2011).

A dieta vegetariana, por definição, é aquela em que não se utiliza nenhum tipo de carne, podendo ou não utilizar laticínios ou ovos. Alguns indivíduos optam por abolir o uso de qualquer alimento de origem animal, recebendo a denominação de vegetarianos estritos. Os veganos constituem uma categoria mais radical, evitando qualquer produto de origem animal e adotando medidas ecológicas e sustentáveis em sua rotina diária (SLYWITCH, 2012).

A alimentação vegetariana tem sido alvo de diversos trabalhos científicos visando avaliar seus benefícios em relação à alimentação onívora. Tem-se observado nos últimos anos um aumento progressivo no número de pessoas que adotam uma dieta vegetariana nos países ocidentais. Populações que adotam uma alimentação vegetariana apresentam concentrações séricas mais baixas de colesterol, menor incidência de diabetes e de hipertensão, menor incidência de diversos tipos de câncer, e menor incidência de doenças cardíacas isquêmicas quando comparados aos onívoros (HUANG, 2012).

A partir dos conhecimentos médicos atuais sobre a forma mais saudável de se alimentar, é possível trabalhar a prevenção primária e secundária nas unidades básicas de saúde com a alimentação vegetariana, diminuindo a incidência e as complicações de diversas doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão e câncer, e fatores de risco como dislipidemia e o excesso de peso.

Este trabalho tem como objetivo incentivar a prática de hábitos alimentares vegetarianos em uma Equipe do Programa Saúde da Família em São João Del Rei, Minas Gerais.

## 2. JUSTIFICATIVA

Durante as atividades desenvolvidas na Unidade do Programa Saúde da Família (PSF) do bairro Bom Pastor em São João del Rei, algumas condições de saúde destacaram-se por sua alta prevalência e incidência na população adulta durante os atendimentos diários: a hipertensão, a dislipidemia, o diabetes e o excesso de peso.

As condições citadas fazem parte do grupo de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e seus fatores de risco, constituindo atualmente uma das principais prioridades de intervenção na saúde pública do Brasil. Seu surgimento e agravamento está associado a hábitos alimentares inadequados e a grande acessibilidade a alimentos industrializados propiciada pelo processo de urbanização e globalização. São doenças que respondem bem ao tratamento, com bons resultados na prevenção primária e secundária. A prevenção da diabetes, hipertensão, excesso de peso e dislipidemia envolve principalmente a adoção de mudanças na dieta e na prática de atividade física regular (SCHMIDT, 2011)

A alimentação vegetariana apresenta bons resultados quando utilizada como ferramenta de intervenção na prevenção primária e secundária da diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, dislipidemia e excesso de peso. A realização de programas de reeducação alimentar voltados para o ambiente de trabalho possui grande potencial de êxito, com a possibilidade de acompanhar o paciente de forma longitudinal e evidenciar a melhora progressiva de seus parâmetros clínicos e laboratoriais (MISHRA, 2013).



### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo Geral**

Elaborar uma proposta de intervenção de incentivo à prática de hábitos alimentares vegetarianos nos integrantes de uma Equipe de Saúde da Família do município de São João del Rei – Minas Gerais, visando a prevenção primária e secundária de doenças crônicas não transmissíveis.

#### **3.2 Objetivos Específicos**

- Realizar uma revisão na literatura sobre alimentação vegetariana e sua relação com as doenças crônicas não transmissíveis;
- Promover hábitos alimentares vegetarianos nos integrantes da equipe do PSF Bom Pastor do município de São João del Rei, Minas Gerais;
- Capacitar a equipe do PSF Bom Pastor a adotar uma alimentação vegetariana balanceada e saudável, transformando-os em multiplicadores do conhecimento junto à população do território;

## 4. REFERENCIAL TEÓRICO

### 4.1. Doenças Crônicas não Transmissíveis

As doenças crônicas não transmissíveis são hoje a principal prioridade de saúde pública no Brasil. Embora países desenvolvidos também se preocupem com a prevenção e o tratamento das DCNTs, seu maior risco está nos países de baixa e média renda, onde a mortalidade por essas doenças chega a 70% do total de óbitos. A maior parte dos óbitos é causada por doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e doenças respiratórias crônicas. Seus principais fatores de risco são o tabagismo, alimentação inadequada, excesso de peso e sedentarismo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2011).

Em 2011, o Ministério da Saúde lançou o seu *Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil 2011 – 2022*, com objetivo de “promover o desenvolvimento e a implementação de políticas públicas efetivas, integradas, sustentáveis e baseadas em evidências para a prevenção e o controle das DCNT e seus fatores de risco e fortalecer os serviços de saúde voltados para a atenção aos portadores de doenças crônicas”.

Dentre as várias medidas do plano, uma das ações tem como foco a alimentação saudável, com intervenções em escolas, aumento da oferta e redução de preço de alimentos saudáveis, controle e prevenção da obesidade. No entanto, não é mencionada a alimentação vegetariana como alternativa para a promoção de uma alimentação saudável.

As doenças crônicas de maior impacto mundial (diabetes, câncer, doenças cardiovasculares e doenças respiratórias crônicas) possuem vários fatores de risco em comum, inclusive os hábitos alimentares inadequados. Existe, ainda, uma grande epidemia de obesidade e excesso de peso no Brasil e no Mundo, a qual está diretamente relacionada às mudanças alimentares ocorridas nos últimos 20 anos pelo processo de industrialização e urbanização (SCHMIDT, 2011).

É necessário, portanto, avaliar a real influência das mudanças nos hábitos alimentares no processo de desenvolvimento das principais doenças crônicas não transmissíveis (diabetes, doenças cardiovasculares e câncer), e estabelecer qual

tipo de alimentação apresentará um melhor resultado para se trabalhar a sua prevenção primária e secundária.

#### **4.2. Alimentação Vegetariana**

A dieta vegetariana, por definição, é aquela em que não se utiliza nenhum tipo de carne, podendo ou não utilizar laticínios ou ovos. Aqueles que praticam a dieta vegetariana podem ser classificados em:

Ovolactovegetarianos: utiliza ovos e laticínios;

Lactovegetarianos: não usa ovos, mas utiliza laticínios;

Ovovegetarianos: não usa laticínios, mas utiliza ovos;

Vegetarianos estritos: não faz uso de nenhum alimento de origem animal.

Segundo Slywitch (2012), os motivos que levam o indivíduo a adotar uma dieta vegetariana são: ética, saúde, meio-ambiente, familiares, espirituais-religiosos, ioga, filosofia e não aceitação do paladar.

Os estudos apontam diversos benefícios para a saúde relacionados à dieta vegetariana. Os principais efeitos observados são redução do colesterol, redução de risco e prevalência de doença cardiovascular, hipertensão arterial, diabetes tipo 2, e alguns tipos de câncer (HUANG, 2012). Vegetarianos tendem a apresentar um índice de Massa Corporal (IMC) mais baixo em comparação aos onívoros.

Recentes evidências mostram que a alimentação vegetariana balanceada e com acompanhamento nutricional é uma opção segura para crianças. Muitos pais vegetarianos decidem por estimular seus filhos a adotarem uma dieta de padrão semelhante à sua. Aproximadamente 5% da população na Europa já adota uma alimentação vegetariana (WINCKEL, 2011).

Ainda existe certa controvérsia em relação a menor incidência de diversos tipos de câncer em vegetarianos, porém vários estudos corroboram essa possibilidade, demonstrando que de uma maneira geral o consumo de carne está associado a um aumento na incidência de câncer (KEY, 2009).

Todos os nutrientes dos quais o organismo humano necessita para o seu funcionamento podem ser encontrados no reino vegetal, com exceção de um: a vitamina B12. A cianocobalamina (B12) é uma vitamina produzida por bactérias no intestino grosso, porém o homem não é capaz de absorver a vitamina que produz. Sua fonte é, portanto, de origem animal. Os vegetarianos estritos devem realizar uma suplementação desta vitamina, e periodicamente realizar dosagens séricas de seus níveis (SLYWITCH, 2012). No entanto, deficiência de vitamina B12 não é uma exclusividade de vegetarianos, sendo com frequência encontrada também em indivíduos onívoros.

Todos os demais nutrientes podem ser encontrados em uma dieta vegetariana, desde que seja balanceada. A absorção do ferro de origem vegetal (não-heme) pode ser potencializada com a associação de vitamina C. Níveis adequados de cálcio podem ser alcançados com uma dieta vegetariana, sendo também uma deficiência frequente em onívoros (SLYWITCH, 2012).

Um estudo realizado em um ambiente empresarial comparou os efeitos de uma dieta vegetariana com a dieta onívora, de forma prospectiva. Um grupo foi incentivado a adotar uma dieta vegetariana, e os resultados foram observados no intuito de avaliar a possibilidade de utilizar-se esse tipo de dieta para promover a saúde dos indivíduos de uma empresa. Ao final do estudo constatou-se que é viável realizar este tipo de intervenção no ambiente de trabalho, e que uma modificação simples nos hábitos alimentares é capaz de alcançar grandes benefícios para a saúde. Observou-se uma diminuição do peso, melhora dos índices glicêmicos e redução do colesterol nos indivíduos submetidos à dieta vegetariana (MISHRA, 2013).

Um dos grandes argumentos favoráveis a adoção de uma dieta vegetariana está relacionado ao impacto ambiental relacionado à produção da carne. Uma comparação entre os dois tipos de alimentação evidencia que os custos para a produção de uma dieta vegetariana são dramaticamente menores do que aqueles envolvidos em uma dieta onívora (BARONI, 2007).

Observa-se, portanto, que a dieta vegetariana pode ser considerada como um método importante de prevenção primária e secundária de doenças crônicas não transmissíveis. A revisão da literatura mostra ser viável a sua utilização em ambiente de trabalho, e comprova que o custo da alimentação vegetariana é menor do que o

custo de uma alimentação onívora. Não há evidências de prejuízos para aqueles que adotam uma dieta vegetariana, pois nenhum estudo até hoje demonstrou que vegetarianos possuam incidência aumentada de qualquer doença quando comparados aos onívoros (SLYWITCH, 2012).

#### **4.3. Relação entre Doenças Crônicas não Transmissíveis e Alimentação Vegetariana**

Após a revisão do tema, foi possível estabelecer uma relação clara entre os hábitos alimentares inadequados e o surgimento e agravamento de doenças crônicas não transmissíveis no Brasil. As diretrizes do Ministério da Saúde visam implementar medidas capazes de melhorar a maneira como a população brasileira está se alimentando, como ficou claro em seu *Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil* (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2011).

Atualmente a medicina dispõe de evidências científicas acerca do benefício da alimentação vegetariana sobre os demais tipos de alimentação. Uma meta-análise realizada sobre o tema evidenciou que vegetarianos apresentam uma menor incidência de câncer e uma mortalidade menor por doenças isquêmicas cardiovasculares quando comparados a indivíduos onívoros (HUANG, 2012).

Um estudo no qual realizou-se uma intervenção alimentar no ambiente empresarial demonstrou que a alimentação vegetariana é capaz de diminuir o peso dos funcionários e normalizar suas taxas glicêmicas e lipídicas (MISHRA, 2013).

Pesquisa realizada com indivíduos da religião adventista que adotam uma alimentação vegetariana demonstrou que sua mortalidade por câncer, doenças cardiovasculares e diabetes era menor do que a mortalidade de outros indivíduos da mesma comunidade. O estudo apresenta fortes evidências de que vegetarianos possuam menor risco de câncer de cólon e próstata, doenças cardiovasculares e diabetes (FRASER, 1999).

Todos os estudos revisados durante a elaboração deste referencial teórico apontaram para prováveis benefícios em se adotar uma dieta vegetariana,

principalmente na diminuição do risco de doenças crônicas não transmissíveis. Guias alimentares e sociedades de nutrição de diversos países apoiam a escolha pela alimentação vegetariana, atestando ser uma escolha segura com vários benefícios para a saúde (SLYWITCH, 2012).

Considerando que a diabetes, as doenças cardiovasculares e o câncer estão entre as doenças crônicas não transmissíveis de maior mortalidade, é possível concluir que a alimentação vegetariana é capaz de intervir de maneira eficaz na incidência e na mortalidade dessas doenças.

## 5. METODOLOGIA

Neste trabalho foi realizada uma revisão narrativa, com foco no tema da alimentação vegetariana e seu impacto na ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis.

Realizou-se a investigação do tema mediante levantamento bibliográfico em livros, periódicos, textos, monografias, dissertações, teses e cartilhas que atendiam ao objetivo do estudo, além de busca digital em banco de dados eletrônicos.

Foram pesquisadas publicações nos últimos 15 anos, com os critérios de inclusão definidos como: publicações científicas identificadas na base de dados do *National Center for Biotechnology Information* (NCBI). As palavras-chave utilizadas na pesquisa foram: *vegetarian, vegan, diet, diabetes, ischemic heart disease, hypertension, dyslipidemia, mortality, weight loss*.

A elaboração do plano de ação teve como base os conhecimentos apreendidos da revisão da literatura, adequando as informações disponíveis sobre alimentação saudável e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis. O objetivo foi criar um plano de fácil compreensão e implementação, com amplo amparo na literatura científica acerca de sua eficácia na prevenção das doenças abordadas.

A descrição do plano pretende tornar possível sua reprodução em outras unidades de saúde, com a utilização de poucos recursos. A alimentação vegetariana possui ampla literatura de fácil acesso à população leiga e aos profissionais de saúde interessados em atualizar-se no assunto.

O plano de ação deve ser compatível com os recursos econômicos, organizacionais, cognitivos e políticos presentes no território e no município. A escolha do foco na alimentação vegetariana pode ser considerada como a opção de melhor custo-benefício quando comparada a uma proposta baseada na alimentação onívora. Seu impacto ambiental é menor, e o custo de produção é mais baixo, sendo necessário menor consumo de recursos naturais para alimentar um maior número de pessoas (BARONI, 2007). Um plano de ação com intervenção alimentar que pretende otimizar custos e ser acessível à população será mais eficiente ao adotar como base uma alimentação vegetariana.

O grupo inicial escolhido como alvo da intervenção é composto pela equipe da unidade (agentes de saúde, técnicos de enfermagem e enfermeiras). O objetivo é promover a adoção parcial ou completa de uma alimentação vegetariana entre os próprios integrantes da equipe, que atualmente não possuem hábitos alimentares saudáveis. Alguns integrantes da equipe apresentam excesso de peso, dislipidemia, hipertensão e diabetes. A partir desta experiência inicial, objetiva-se modificar os hábitos alimentares da equipe e consolidar o seu papel como multiplicadores do conhecimento, influenciando positivamente toda a população do território.



## 6. PLANO DE AÇÃO

O problema priorizado para a elaboração do plano de ação foi a alta prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, como a diabetes, hipertensão, dislipidemia e excesso de peso.

Dentre os diversos nós críticos relacionados a este problema, podemos citar como sendo de grande importância os hábitos alimentares inadequados e a grande acessibilidade a alimentos industrializados propiciada pelo processo de urbanização e globalização (SCHMIDT, 2011) (Quadro 1). O plano de ação propõe-se a intervir neste nó crítico, proporcionando uma transformação nos hábitos alimentares inadequados da população.

A principal intervenção será através do projeto **Alimentação Vegetariana Saudável** composto por um ciclo de palestras e oficinas teóricas e práticas ministradas pelo médico da unidade e uma colaboradora especializada em alimentação vegetariana. Serão oferecidas oficinas durante cinco semanas, de duração aproximada de duas horas, nas quais serão elucidadas todas as dúvidas sobre a dieta vegetariana, enfatizando suas vantagens em relação à alimentação onívora e seus benefícios para a saúde (Quadro 1). Durante as oficinas serão ministradas receitas práticas e de baixo custo para que os participantes possam produzir seu próprio alimento em casa, e gradualmente comecem a modificar sua alimentação por uma opção mais saudável e de menor custo (Quadro 2).

**Quadro 1** - Desenho de operações para os “nós” críticos do problema de alta prevalência de doenças crônicas não transmissíveis.

Nó crítico	Projeto	Resultados esperados	Produtos esperados	Recursos necessários
Hábitos alimentares inadequados	Alimentação Vegetariana Saudável	Diminuir a prevalência de diabetes, hipertensão, dislipidemia e excesso de peso.	Oficinas teóricas e práticas sobre alimentação vegetariana com a equipe da unidade e com a população.	Organizacional – organizar as oficinas Cognitivo – informação sobre o tema Político – mobilização social Financeiro – aquisição de alimentos, contratar facilitador

A seguir, será utilizado o conhecimento adquirido pelas agentes de saúde através das oficinas para a criação de um grupo educativo com foco na população, o qual será realizado em parâmetros semelhantes às oficinas, porém conduzido pelas agentes de saúde sob a orientação do médico e da enfermeira da unidade (Quadro 2).

**Quadro 2** – Plano operativo para o incentivo da alimentação vegetariana pelo PSF do município de São João Del Rei, Minas Gerais.

<b>Operação</b>	<b>Resultado</b>	<b>Produto</b>	<b>Responsável</b>	<b>Prazo</b>
Alimentação vegetariana saudável - 1ª. etapa	Diminuir a prevalência de diabetes, hipertensão, dislipidemia e excesso de peso na equipe. Capacitar multiplicadores.	Oficinas teóricas e práticas sobre alimentação vegetariana com a equipe.	Médico da unidade.	Três meses para o início das atividades.
Alimentação vegetariana saudável – 2ª. etapa	Diminuir a prevalência de diabetes, hipertensão, dislipidemia e excesso de peso na população.	Oficinas teóricas e práticas sobre alimentação vegetariana com a população.	Enfermeira e agentes de saúde.	Seis meses para o início das atividades.

## **7. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A Atenção Primária à Saúde no Brasil enfrenta hoje grandes desafios. O aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis incorpora-se ao mundo atual. As tendências da industrialização, urbanização e globalização dificultam o acesso a uma alimentação saudável e natural. Conseqüentemente, a população torna-se mais hipertensa, diabética e dislipidêmica. A obesidade torna-se uma epidemia mundial.

Uma das propostas do Programa Saúde da Família é a sua atuação na prevenção primária e secundária de doenças. Embora muitos protocolos tenham sido implementados para a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, não há nenhum programa da atenção básica com foco na intervenção alimentar.

Diversos estudos avaliaram a influência da alimentação no surgimento e agravamento das DCNT. A alimentação vegetariana apresenta vantagens incontestáveis quando comparada a alimentação onívora na prevenção de doenças. Indivíduos que buscam uma vida saudável crescem seu interesse em relação à alimentação vegetariana, e a cada ano incorporam-se mais adeptos a este estilo de vida.

É possível aliar estes conhecimentos à realidade vivenciada nas Unidades de Atenção Básica do Brasil. Programas de estímulo a uma alimentação saudável vegetariana podem ser o caminho para uma política pública de saúde mais eficiente e de menor custo. É necessário desmistificar crenças e difundir o conhecimento disponível sobre a alimentação vegetariana. Desta forma, será possível otimizar os gastos com saúde e aumentar a qualidade de vida da população.

## REFERÊNCIAS

- BARONI, L. Evaluating the environmental impact of various dietary patterns combined with different food production systems. **European Journal of Clinical Nutrition**, v.61, p.279-286, 2007.
- FRASER, G. Associations between diet and cancer, ischemic heart disease, and all-cause mortality in non-Hispanic white California Seventh-day Adventists. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v.70(suppl), p.532S-538S, 1999.
- HUANG, T. Cardiovascular Disease Mortality and Cancer Incidence in Vegetarians: A Meta-Analysis and Systematic Review. **Annals of Nutrition and Metabolism**, v. 60; p.233–240, 2012.
- KEY, J. Cancer incidence in British vegetarians. **British Journal of Cancer**, v.101, p.192-197, 2009.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE, **Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011 – 2022**. Brasília – DF: Ministério da Saúde, 2011, 154 p.
- MISHRA, S. A multicenter randomized controlled trial of a plant-based nutrition program to reduce body weight and cardiovascular risk in the corporate setting: the GEICO study. **European Journal of Clinical Nutrition**, v.67, p.718-724, 2013.
- SCHMIDT, M. I. Chronic non-communicable diseases in Brazil: burden and current challenges. **The Lancet**, v.377, p.1949-61, 2011.
- SLYWITCH, E. **Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos**. Sociedade Vegetariana Brasileira, 2012, 65 p.
- WINCKEL, M. Vegetarian infant and child nutrition. **European Journal of Pediatrics**, v.170, p.1489-1494, 2011.