

MINISTÉRIO DA SAÚDE
GRUPO HOSPITALAR CONCEIÇÃO
CENTRO DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA E PESQUISA EM SAÚDE –
ESCOLA TÉCNICA GHC

CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

SEGUNDA SEM CARNE - IMPLANTAÇÃO EM AMBIENTE
HOSPITALAR

MÁRCIA ROSANE MIORELLI

ORIENTADOR:
BRUNA FRAGA DOS SANTOS

PORTO ALEGRE
2022

MÁRCIA ROSANE MIORELLI

SEGUNDA SEM CARNE: IMPLANTAÇÃO EM AMBIENTE HOSPITALAR

Trabalho de conclusão de curso como requisito parcial para conclusão do curso técnico de Nutrição e Dietética da Escola GHC.

Orientador: Bruna Fraga dos Santos

PORTO ALEGRE
2022

RESUMO

A apresentação do programa segunda-feira sem carne em ambiente hospitalar é uma proposta de conscientizar os colaboradores da área da nutrição sobre os impactos que o consumo de alimentos de origem animal têm sobre a saúde, meio ambiente e animais. Além disso, visa alinhar os conhecimentos sobre a dieta vegetariana e suas especificidades. Os profissionais precisam estar preparados para atender a população adepta a este tipo de dieta, possibilitando assim, o acolhimento e garantindo todos os nutrientes necessários à reabilitação da saúde. Como produto resultante deste trabalho foi desenvolvido uma apresentação em forma de palestra baseada nos materiais disponibilizados pela Sociedade Vegetariana Brasileira, Guia Alimentar para a População Brasileira e o Guia Internacional de Nutrição Vegana para Adultos, entre outros. Foram apresentadas algumas sugestões de cardápios para que fossem utilizados na segunda sem carne. Também foi apresentada uma comparação nutricional entre o cardápio vegetariano e o cardápio onívoro. A palestra foi realizada no auditório do Hospital Cristo Redentor e contou com a participação de nutricionistas e técnicas de nutrição. A avaliação da apresentação foi positiva em relação ao conteúdo, tempo de apresentação e conhecimento da palestrante. Ao final do evento, houve interação do grupo e o reconhecimento da importância de se falar sobre esse assunto devido ao aumento da população que está optando por uma dieta vegetariana.

Palavras-Chave: segunda sem carne; dieta vegetariana; alimentação sem carne

AGRADECIMENTOS

Aos meus filhos Lucca e Franco, que me incentivaram nos momentos difíceis e compreenderam a minha ausência enquanto eu me dedicava à realização deste trabalho. E ao meu marido Márcio por todo suporte, amor e confiança. Amo vocês.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 OBJETIVO.....	7
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	8
3.1. O VEGETARIANISMO ATRAVÉS DOS TEMPOS.....	8
3.2. TIPOS DE DIETAS VEGETARIANA.....	9
3.3. PROGRAMA SEGUNDA SEM CARNE.....	9
3.3.1. PELA SAÚDE.....	10
3.3.2. PELO MEIO AMBIENTE.....	11
4 MÉTODO.....	12
4.1. PROPOSTA DO PRODUTO.....	12
4.2. POPULAÇÃO ALVO.....	12
4.3. ETAPAS.....	13
4.4. PRODUTO.....	13
5 ORÇAMENTO.....	14
6 CRONOGRAMA.....	15
7 RESULTADOS.....	16
7.1. Comparação Nutricional.....	16
7.2. Custos.....	17
7.3. Pesquisa de Satisfação.....	18
REFERÊNCIAS.....	20

1 INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

O programa “Segunda Sem Carne”, mundialmente conhecido e estabelecido em mais de 40 países, surgiu em 2003, nos Estados Unidos, a fim de minimizar os impactos do consumo de alimentos à base de animais. Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB, 2021), que desde 2009, tornou-se a responsável pela iniciativa aqui no País, o programa no Brasil, é considerado o maior do mundo e, no ano de 2019, foram servidas 81 milhões de refeições à base de vegetais pelos órgãos e empresas que aderiram o programa.

Três pilares sustentam a importância da adesão ao programa, são eles: a saúde e a preservação de recursos naturais e os animais.

Em relação à saúde observa-se que doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), tais como: diabetes, obesidade e hipertensão, e embora sejam preveníveis através de pequenas mudanças no estilo de vida, estas doenças são responsáveis por aproximadamente 72% dos óbitos no Brasil. O câncer é a segunda maior causa de morte no mundo e 1 a cada 3 mortes se deve aos cinco principais riscos comportamentais e alimentares: alto índice de massa corporal, baixo consumo de frutas e vegetais, falta de atividade física, uso de álcool e uso de tabaco. (Organização Pan-Americana de Saúde,2020).

Uma alimentação baseada em vegetais favorece a prevenção de doenças crônicas e degenerativas, trazendo inúmeros benefícios para a saúde, tais como: a diminuição do risco de diabetes, auxílio no controle de peso, diminuição de infartos e outras doenças cardiovasculares (SLYWITCH,2015).

O meio ambiente é impactado negativamente pela agropecuária devido ao gás metano emitido pelos animais e ao desmatamento realizado para plantação de pasto e grãos para alimentação destes rebanhos. De acordo com Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística,(2021), o rebanho bovino está estimado em 218 milhões de cabeças de gado, e cada animal pode chegar a emitir 500 litros de gás por dia. Somados ao desmatamento para a abertura de pastos para a criação dos animais, o potencial tóxico do gás metano e a alta produção de grãos para alimentar o rebanho, torna-se inevitável a redução do consumo de carne e seus derivados para diminuir os efeitos catastróficos do clima do planeta.

Nós não queremos dizer às pessoas o que elas devem comer, “mas seria de fato benéfico, tanto para o clima quanto para a saúde humana, se as pessoas de muitos países ricos consumissem menos carne, e se as

políticas locais tivessem incentivos para esse efeito”.(GALILEU, *apud* PORTNER,2019).

O programa Segunda Sem Carne apresenta três fases distintas na sua implantação, são elas: a contextualização do programa, benefícios e desafios e adesão propriamente dita.

O presente trabalho faz parte da grade curricular para a obtenção de grau do curso Técnico de Nutrição e Dietética da Escola do Grupo Hospitalar Conceição. Como a dieta vegetariana já faz parte do dia a dia da autora e de acordo com que foi estudado em aula, em termos de redução de gorduras saturadas e a utilização de alimentos in natura, sugere-se a possibilidade de excluir, por um dia, os alimentos de origem animal nas dietas hospitalares e de funcionários do Grupo Hospitalar Conceição, substituindo-as por preparações à base de alimentos vegetais na sua forma integral, seguindo as mesmas orientações nutricionais em termos de VET (Valor Energético Total). A relevância deste trabalho para o curso de técnico de nutrição e dietética, para o Grupo Hospitalar Conceição e para o SUS, respectivamente são: a apropriação de conhecimento através de estudos atuais que informam que a nutrição não deve estar dissociada do ambiente, oferecer alimentos que promovam a saúde e contribuam para a redução dos impactos ambientais e sociais, promover e divulgar conceitos e definições de nutrição sustentável para acolher seus usuários, respeitando suas preferências e individualidades.

De acordo com o exposto acima e com as inúmeras evidências científicas já publicadas, justifica-se a redução de produtos de origem animal nas refeições dos indivíduos, sejam eles hospitalizados ou não, a fim de minimizar os riscos associados à ingestão excessiva destes alimentos. Contudo em um ambiente hospitalar, responsável por restabelecer e manter a saúde de seu público é de extrema importância que sejam oferecidos aos pacientes e a sua força de trabalho, alimentos que sejam promotores de saúde.

2 OBJETIVO

Apresentar o Programa Segunda sem Carne, a fim de conscientizar os colaboradores da área de nutrição, sobre os impactos que os produtos de origem animal têm sobre a saúde, e a importância do conhecimento dos profissionais de nutrição para o acolhimento de pacientes vegetarianos e veganos.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1. O VEGETARIANISMO ATRAVÉS DOS TEMPOS

O vegetarianismo é considerado um regime praticado desde as épocas mais remotas. Ao longo do tempo, muitas pessoas consideradas célebres ou de grande relevância para sua comunidade, seguiam uma dieta vegetariana. Pitágoras, foi considerado o primeiro filósofo da Grécia antiga a questionar e criticar o consumo de carne e o abate de animais, escreveu as seguintes frases:

Enquanto o ser humano for implacável com as criaturas vivas, ele nunca conhecerá a saúde e a paz. Enquanto homens continuarem a massacrar animais, eles também irão continuar a matarem-se uns aos outros. Na verdade, quem semeia assassinato e dor, não pode colher alegria e amor.(Pitágoras,Séc.V)

Pitágoras (Séc.V) considerava o ato de não comer carne a possibilidade do ser humano alcançar um grau elevado de consciência. Este pensamento influenciou filósofos como, Plutarco, Sócrates, Platão, além de artistas como Leonardo Da Vinci, entre outros. Até o século XIX, a palavra Pitagóricos, denominava as pessoas que seguiam uma dieta vegetariana. Somente a partir de 1839 a palavra vegetarianismo passa a ser utilizada. PEREIRA (2022).

No Brasil, segundo OSTOS (2021), o tema vegetarianismo ainda não foi sistematicamente explorado pela historiografia. Pesquisadores Portugueses tratam desse assunto, pois, ambos os países estão historicamente ligados. Contudo, seu estudo encontrou documentos que comprovam a criação da primeira sociedade vegetariana no ano de 1913, na capital Federal.

Atualmente a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) é uma organização sem fins lucrativos que promove uma alimentação vegana como uma escolha ética, saudável, sustentável e socialmente justa. De acordo com pesquisa encomendada pela entidade e realizada pelo Ibope (Instituto brasileiro de opinião pública e estatística), o número de pessoas que se declararam vegetarianas em 2018, foi de 30 milhões.

3.2. TIPOS DE DIETAS VEGETARIANA

Segundo a União Vegetariana Internacional (IVU), vegetarianismo é uma

prática alimentar composta de alimentos vegetais, podendo incluir cogumelos, algas e sal, e excluindo qualquer tipo de carne animal, com ou sem o uso de produtos lácteos, ovos e/ou mel. O ponto comum a todos os tipos de dietas vegetarianas é a exclusão absoluta de qualquer tipo de carne.

Existem diferentes classificações de acordo com a exclusão de grupos de alimentos:

Ovolactovegetariano: vegetariano que utiliza ovos, leite e laticínios.

Lactovegetariano: vegetariano que não utiliza ovos, mas faz uso de leite e laticínios.

Ovovegetariano: vegetariano que não utiliza laticínios, mas faz uso de ovos.

Vegetariano estrito: vegetariano que não utiliza nenhum derivado animal na sua alimentação.

Vegano: indivíduo que adota uma alimentação vegetariana estrita, mas também tem a prática de não utilizar produtos oriundos do reino animal com outros fins, como vestuário (lã, couro, seda etc.) ou cosméticos testados ou que contêm ingredientes. (SLYWITCH, 2022,p.21)

Recentemente a palavra Flexitariano passou a ser utilizada para identificar as pessoas que consomem carne branca até três vezes na semana. Os tipos de dietas baseadas em vegetais são inúmeras e não serão esgotadas neste trabalho.

A escolha dos alimentos que compõem uma dieta determinará se esta é saudável ou não, seja onívora ou vegetariana. Embora uma alimentação baseada em vegetais traga benefícios à saúde, as pessoas que optarem por este tipo de dieta deverão buscar orientação de nutricionistas e médicos, a fim de que todos os nutrientes necessários sejam oferecidos durante as refeições.

3.3. PROGRAMA SEGUNDA SEM CARNE

Embora o programa tenha surgido em 2003 nos Estados Unidos, publicações revelam que este assunto tenha, de fato, sido criado durante a Primeira Guerra Mundial pela U.S. Food and Drug Administration (FDA), com o objetivo de reduzir o consumo de proteína animal pelas famílias, para que os soldados tivessem mais deste alimento. Ao final da guerra este assunto foi esquecido, até que o publicitário de saúde pública, Sid Lerner, retomou a campanha com o enfoque na prevenção de doenças como hipertensão, diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares (Coração Alerta, 2021). O dia da semana foi escolhido de acordo com a crença de que as pessoas associam mudanças a este dia. Segunda-Feira é dia de começar na academia, iniciar uma dieta,

acordar mais cedo, ler um livro, etc.

Aqui no Brasil o Programa é desenvolvido observando os aspectos da Saúde, Meio Ambiente e Animal. Porém, neste trabalho serão abordados apenas os dois primeiros aspectos.

3.3.1. PELA SAÚDE

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, (BRASIL. Ministério da Saúde, 2014), a alimentação é mais do que ingestão de nutrientes. A disponibilidade de nutrientes contidos nos alimentos, a forma como são combinados entre si e preparados, associados a forma de comer, a cultura em que está inserido, influenciam diretamente a saúde e o bem estar da população.

A ciência da nutrição surge com a identificação e o isolamento de nutrientes presentes nos alimentos e com os estudos do efeito de nutrientes individuais sobre a incidência de determinadas doenças. Esses estudos foram fundamentais para a formulação de políticas e ações destinadas a prevenir carências nutricionais específicas (como a de proteínas, vitaminas e minerais) e doenças cardiovasculares associadas ao consumo excessivo de sódio ou de gorduras de origem animal. (BRASIL. Ministério da Saúde, 2014.p.15).

A saúde e a dieta vegetariana estão amplamente associadas e vários estudos científicos já apresentam resultados demonstrando uma menor incidência de doenças crônicas e cardiovasculares entre seus adeptos. Segundo Rosa e Cuervo (2019), dietas vegetarianas estritas com redução de gordura saturada e consumo de carboidratos com alto teor de fibras auxiliam na redução de peso, diminuem e controlam a glicemia.

Em relação a doenças cardiovasculares, estudos realizados com pacientes com estenoses de grau moderado a severo, apresentaram resultados diferentes após 1 ano seguindo dietas bem planejadas, uma dieta vegetariana com redução de 10% de gordura e outra onívora preconizada pela Sociedade Americana do Coração. Os pacientes que seguiram a dieta vegetariana apresentaram regressão na obstrução e continuaram reduzindo ao longo de 5 anos. Por outro lado, pacientes que seguiram a dieta onívora tiveram progressão e apresentaram o dobro de eventos cardíacos (ORNISH *et al*, 1998).

3.3.2. PELO MEIO AMBIENTE

Uma alimentação saudável se dá através de um ambiente socialmente e

ambientalmente sustentável. Para (BRASIL. Ministério da Saúde, 2014) e (SLYWITCH, 2022) há um consenso quanto à recomendação de alimentos, ou seja, deve ser levado em conta as formas de produção e o impacto que estes geram ao meio ambiente. “É urgentemente necessária uma transformação radical do sistema alimentar global” (the Commission Food in The Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on Healthy Diets From Sustainable Food Systems). A comissão denominada EAT - Lancet, reuniu trinta e sete cientistas das mais variadas áreas para o desenvolvimento de metas científicas universais para o sistema alimentar do planeta. Os estudos concluíram que uma dieta rica em alimentos vegetais e com menos alimentos de origem animal confere benefícios à saúde e ao meio ambiente.

Alguns números chamam atenção visto que a pecuária ocupa 75% de terras através do planeta para a criação e plantio de ração, porém, apenas 12% das calorias são efetivamente consumidas. (ECODEBATE, 2015)

No momento atual, onde a fome e a miséria voltaram a assolar o país é de extrema importância que estas formas de produção de alimentos sejam repensadas, para que o planeta dê conta de atender a uma população estimada em 10 bilhões até 2050.

4 MÉTODO

4.1. PROPOSTA DO PRODUTO

Como produto final deste trabalho será realizado uma apresentação do programa Segunda Sem Carne em formato de palestra. Esta palestra terá duração de trinta minutos e será conduzida pela autora do trabalho. Após a apresentação será disponibilizado 15 minutos para a realização de perguntas.

4.2. POPULAÇÃO ALVO

O público alvo deste trabalho são os profissionais da área de nutrição dos hospitais do Grupo Hospitalar Conceição.

4.3. ETAPAS

Para a apresentação do Programa Segunda sem carne serão necessários as seguintes etapas:

- Elaboração dos slides da apresentação;
- Reservar local e equipamentos para a apresentação;
- Definir data para a apresentação;
- Definir quem serão os convidados para a palestra;
- Elaborar convite virtual;
- Enviar convites;
- Confirmar presença dos convidados;
- Apresentação do programa Segunda Sem Carne;
- Aplicação da avaliação do evento.

4.4. PRODUTO

Para a elaboração do produto foi utilizado um template da ferramenta SlidesGO com um tema relacionado a alimentação com cores vibrantes. Também foram utilizadas imagens públicas da internet e o conteúdo foi baseado no referencial teórico, sempre prezando por uma apresentação estruturada e clara.

5 RECURSOS

Abaixo serão detalhados os recursos que serão necessários para a execução do projeto. Somentamos que os valores orçados poderão sofrer alterações de acordo com a época em que forem realizados.

Produto: Palestra

Seq	Descrição	Custo Unitário	Custo Total	Obs
1	Local da apresentação	R\$ 100,00 p/hora	R\$ 0	S/ custo Auditório Próprio
2	Projctor	R\$ 99,00 p/ dia	R\$ 0	s/custo Projctor Próprio do local
3	Convite eletrônico	R\$ 0	R\$ 0	Sem Custo Feito pelo Autor
4	Impressão da ficha de avaliação	R\$ 1,00	R\$ 10,00	Pago com recursos do Autor
5	Folder Informativo: SVB	Doação	Doação	Doação

Os recursos para a realização deste trabalho de conclusão de curso serão do próprio autor.

6 CRONOGRAMA

Abaixo serão detalhados os prazos estipulados para a elaboração e conclusão deste trabalho.

Data	Atividade	Responsável
04/2022	Definição do tema do Trabalho de Conclusão	autora
05/2022 a 06/2022	Referencial Teórico	autora
07/2022	Apresentação Pré-Projeto (II)	autora
09/2022	Leitura do pré-projeto	Orientadora
09/2022	Definição das etapas de elaboração do produto	autora
09/2022 10/2022	Estimativa de custos	autora
11/2022	Revisão do trabalho	autora/Orientadora
11/2022	Elaboração do Plano de Aula	autora
11/2022	Realização da Apresentação	autora
11/2022	Relatório final	autora

7 RESULTADOS

A palestra de apresentação da Segunda Sem Carne foi realizada no dia 17/11/2022, no auditório do Hospital Cristo Redentor. Participaram da apresentação nutricionistas, técnicas de nutrição e atendentes totalizando 12 participantes. A apresentação transcorreu dentro do tempo estimado e ao final foi aberto para perguntas. A maioria dos participantes interagiu com comentários acerca do que foi apresentado e muitos trouxeram exemplos pessoais e profissionais sobre experiências com a dieta vegetariana. A maioria dos participantes concorda que o fator cultural é o que mais pesa na aceitação de uma dieta vegetariana. “*O gaúcho não vive sem carne*”, disse uma participante. “*Me surpreendi com a quantidade de carne que o povo gaúcho consome*”, comentou uma participante vinda da Bahia. Muitos participantes acreditam que a falta de conhecimento sobre o assunto é um dos entraves para se abordar este tema dentro do hospital. “*Existem cursos de culinária vegetariana em Porto Alegre?*”, indaga uma participante.

7.1. Comparação Nutricional

Foi apresentada uma comparação nutricional entre uma dieta onívora já servida no hospital e uma dieta vegana sugerida para ser servida na segunda sem carne, conforme tabela abaixo:

Informações Nutricionais						
Cardápio 1 vegano	Total Calorias	%	Cardápio c/carne e leite	Total Calorias	%	Recomendação (DRI)
Carboidrato(g)	1103,32	61,39	Carboidrato(g)	1078,76	46,56	35 a 65%
Proteína(g)	318,64	17,73	Proteína(g)	422,16	18,22	15 a 25%
Gordura(g)	375,21	21,00	Gordura(g)	815,76	35,21	20 a 40%
Fibra(g)	46,81	-	Fibra(g)	33,43	-	25 a 30g
Total	1797,17		Total	2316,68		

Os resultados encontrados foram os seguintes:

Ambas as dietas alcançaram o valor energético total e também atingiram as recomendações de ingestão de macronutrientes diários. A proteína, que é um dos macronutrientes mais questionados quando se fala de uma dieta vegana, foi alcançada fazendo poucos ajustes na dieta e a diferença para a dieta onívora foi de

menos 1%. Em contrapartida, a dieta onívora apresentou uma diferença de 14,21% a mais de gordura saturada em relação à dieta vegana, gerando o questionamento se é justificável oferecer ao paciente uma dieta com alto valor de gordura saturada, sendo esta a gordura apontada por especialistas como um dos fatores para a obesidade, problemas cardíacos, diabetes, entre outras doenças.

7.2. Custos

A fim de justificar a implantação da segunda sem carne nos hospitais do Grupo Hospitalar Conceição, foi realizado um orçamento para comparar os custos da dieta onívora e da dieta vegana. Dentre os cinco cardápios sugeridos para serem utilizados na segunda sem carne, a fim de comparação foi utilizado o cardápio 1, e no cardápio do hospital foi utilizado como proteína animal bife de gado no almoço e carne moída no jantar. Os cardápios encontram-se no apêndice, páginas 28 e 29 deste trabalho. Os resultados foram os seguintes:

Refeições	Cardápio Segunda sem carne	Cardápio utilizado no Hospital
Café da Manhã	R\$ 4,39	R\$ 2,43
Almoço	R\$ 1,18	R\$ 5,78
Lanche	R\$ 3,22	R\$ 2,14
Jantar	R\$ 1,95	R\$ 3,78
Ceia	R\$ 3,29	R\$ 2,68
Total per capita	R\$ 14,03	R\$ 16,81

Ao compararmos os resultados obteve-se R\$ 2,78 (Dois reais e setenta e oito centavos) a mais na dieta onívora. Se levarmos em consideração uma média de 100 pacientes servidos ao dia, obtém-se uma redução de R\$ 278,00 (Duzentos e setenta e oito reais) na segunda-feira sem carne. Pode não ser representativo num primeiro momento, mas se levarmos em conta que em um ano temos 53 segundas-feiras, a economia pode chegar a R\$ 14.734,00 (Catorze mil, setecentos e trinta e quatro reais) no ano. Os custos foram calculados com valores de mercado,

ou seja, comprando em grandes quantidades como é a forma com que os hospitais compram, estes valores tendem a diminuir.

7.3. Pesquisa de Satisfação

Ao final da palestra foi solicitado que todos preenchessem a avaliação disponibilizada. Os itens avaliados foram sobre o conteúdo, sobre a facilitadora e também sobre a duração da apresentação.

Os resultados foram o seguinte:

Total de fichas de avaliação preenchidas : 10

Em relação ao Conteúdo: Muito Bom (90%) Bom (10%)

Em relação a palestrante: Muito Bom (90%) Bom (10%)

Em relação a duração: Tempo ideal (100%)

Para mim o desafio de apresentar um tema tão polêmico e que ainda causa um certo desconforto entre as pessoas foi realmente desafiador, porém, não hesitei em nenhum momento. Me dediquei, estudei e acima de tudo fui fiel às minhas convicções e experiências pessoais, sempre buscando embasamento no meio científico através de vários artigos publicados.

Por fim, destaco o apoio recebido da minha professora orientadora que esteve sempre presente me encorajando e valorizando o meu trabalho.

8 CONCLUSÃO

No contexto atual em que a fome voltou a fazer parte do cenário mundial, é de extrema importância que as formas de produção de alimentos sejam revistas para que mais pessoas possam ter acesso a uma alimentação básica. Além disso, deve-se levar em consideração os recursos utilizados e os efeitos para com o meio ambiente e principalmente para com a saúde da população, sem deixar de pensar no sofrimento animal. Vários estudos apresentados durante a elaboração deste trabalho apresentaram evidências de que uma alimentação baseada em vegetais previne, reverte e minimiza os riscos para outras comorbidades associadas a doenças crônicas não transmissíveis.

Desse modo, justifica-se a introdução e apresentação do Programa Segunda Sem Carne no ambiente hospitalar devido aos impactos positivos que sua adesão traz, além de proporcionar conhecimento por parte dos funcionários do setor de nutrição sobre a dieta vegetariana e suas diferentes nomenclaturas. É inevitável que pacientes que sigam uma dieta vegetariana cheguem aos hospitais para algum tipo de atendimento e o serviço de nutrição e dietética deve estar preparado para atendê-los. Além disso, e diante das evidências que apontam para um número cada vez maior de pessoas adeptas a dietas baseadas em plantas, torna-se necessário a inclusão deste tema nos cursos de técnico de nutrição, nutrição e gastronomia.

De acordo com a comparação realizada entre uma dieta vegetariana e uma dieta onívora, ficou evidente que numa dieta vegana/vegetariana bem planejada é possível oferecer a quantidade necessária de macronutrientes com a redução de gordura saturada, além de proporcionar redução de custos.

Portanto, é imprescindível que os benefícios de uma dieta vegetariana sejam disponibilizados e divulgados, para que o maior número de pessoas possam sentir-se seguras quanto às suas escolhas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos não Transmissíveis no Brasil 2021-2030**. Disponível em:

http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_enfrentamento_doencas_cronicas_agravos_2021_2030.pdf. Acesso em: 20 jun. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica**. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. Disponível em:

https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 20 jun 2022.

CÂNCER. Paho.org. out. de 2020. Disponível em: <https://www.paho.org>. Acesso em 20 jun. 2022.

Coração Alerta. **Que tal aderir a Segunda-Feira sem Carne?**. Disponível em: <https://coracaoalerta.com.br/que-tal-aderir-a-segunda-feira-sem-carne/?catsel=>. Acesso em 17 jun. 20.

Diets Saudáveis a partir de sistemas alimentares sustentáveis. Disponível em: https://eatforum.org/content/uploads/2019/04/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report_Portuguese.pdf. Acesso em 05 jul. 2022.

Ecodebate. Disponível em: <https://www.ecodebate.com.br/2015/11/20/criacao-e-consumo-de-animais-ocupam-75-de-to-das-as-terras-araveis-do-planeta>. Acesso em 08 jul. 2022.

ORNISH, D. SCHERWITZ, W. BILLINGS, JH. et al. **Intensive Lifestyle Changes for Reversal of Coronary Heart Disease**. *JAMA*. 1998;280(23):2001–2007. doi:10.1001/jama.280.23.2001. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9863851/>. Acesso em: 02 dez.2022.

OSTOS, Natascha Stefania Carvalho De. **“Carnivorismo é uma civilização”: vegetarianismo brasileiro e discursos sobre os animais, 1902-1940**. História, Ciências, Saúde – Manguinhos, Rio de Janeiro, v.28, supl., dez. 2021, p.37-57. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/QZxyT86SQZLpgyJp4yV4XJC/?lang=pt>. Acesso em: 02 dez. 2022.

PEREIRA. Ana Lúcia. Disponível em: <https://www.avp.org.pt/pitagoras-da-vinci-e-hitler-quem-foi-ou-nao-vegetariano/> Acesso em: 01 jul.2022.

Programa Segunda Sem Carne. Disponível em : <http://segundasemcarne.com.br/>. Acesso em: 30 abr.2022.

RICCARDI G, Giosuè ; CALABRESE I, Vaccaro O. **Dietary recommendations for prevention of atherosclerosis**. *Cardiovasc Res*. 2022 Mar 25;118(5):1188-1204. doi: 10.1093/cvr/cvab173. PMID: 34229346. Acesso em:10 nov.2022.

ROSA, Maria Julia Cauduro; CUERVO, Maria Rita Macedo. **Os benefícios da dieta vegetariana no diabetes mellitus tipo 2**. Ciência e Saúde.

DOI: <https://doi.org/10.15448/1983-652X.2019.2.29768>. Acesso em: 10/11/2022.

SLYWITCH, Eric. **Alimentação sem carne**: guia prático. 2 ed. São Paulo: Alaúde, 2015.

SLYWITCH, Eric. **Guia de nutrição vegana para adultos da União Vegetariana Internacional (IVU)**. Departamento de Medicina e Nutrição. 1ª edição, IVU, 2022. Disponível em: <https://materiais.svb.org.br/e-book-guia-de-nutricao-vegana-ivu>. Acesso em: 2/12/2022

APÊNDICE

Apêndice 1 - Plano de Aula

Curso/disciplina: Palestra /Capacitação Segunda Sem Carne	
Facilitador: Márcia Miorelli	Público Alvo: Nutricionistas, Técnicas de Nutrição e Cozinheiros
Data: 17 /11/2022	
Carga horária: 1 hora 30 minutos de exposição - 30 minutos para a realização de perguntas pelos participantes	

TEMA/CONTEÚDO

Apresentar o Programa Segunda Sem Carne

Conteúdo:

- Vegetarianismo através dos tempos;
- Tipos de Dietas vegetarianas;
- Programa Segunda sem Carne e seus principais pilares de trabalho (Saúde, Meio Ambiente e Animais).
- Experimente novos sabores

OBJETIVOS

Conscientizar os participantes sobre os impactos que o consumo de produtos de origem animal têm sobre a saúde humana, sociedade e meio ambiente.

Incentivar a inclusão de opções vegetarianas e veganas para o atendimento de pacientes que se declarem nesta condição.

METODOLOGIA/ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA

A metodologia é uma palestra expositiva que será dividida da seguinte forma:

Momento 1:

Apresentação da linha do tempo do vegetarianismo e os principais acontecimentos;

Momento 2:

A facilitadora abordará as diferentes nomenclaturas utilizadas para definir pessoas que não consomem produtos de origem animal, bem como a composição básica destas dietas.

Momento 3:

A facilitadora apresentará o Programa Segunda Sem Carne relatando os principais pilares norteadores da campanha, através de exemplos relacionados à saúde, meio ambiente e animais;

Momento 4:

A facilitadora apresentará como montar uma refeição para ser consumida na Segunda Sem Carne e apresentará sugestões para as principais refeições (café, almoço e jantar). Neste momento será realizado um questionamento sobre uma dieta servida para um paciente vegano, em um hospital de Porto Alegre. Será apresentado os valores nutricionais das refeições sugeridas no cardápio.

Por fim, serão apresentados exemplos de hospitais que já oferecem opção vegetariana/vegana no seu cardápio.

Serão disponibilizados 15 minutos para perguntas.

Serão distribuídos panfletos da Sociedade Vegetariana Brasileira com os principais tópicos abordados na apresentação.

Serão aplicados os questionários de avaliação da palestra.


RECURSOS DIDÁTICOS

Ferramenta Google Apresentação - Template SlideGo - Datashow

Apêndice 2 - Apresentação

Segunda-Feira Sem Carne

Márcia Rosane Miorelli
Novembro/2022



Sumário

- Vegetarianismo através dos tempos;
- Tipos de dietas vegetarianas;
- Programa Segunda sem Carne
 - Saúde;
 - Meio Ambiente;
 - Animais
- Experimente Novos Sabores!

Linha do Tempo



570 a.c. **Pitágoras**
Primeiro filósofo a questionar e criticar o consumo de carne e o abate de animais

1847 **Londres**
Primeira Sociedade Vegetariana na Europa

1913 **Brasil**
Primeira Sociedade Vegetariana no Brasil

2018 **IBGE**
30 milhões de pessoas declaram-se vegetarianas

Tipos de Dietas Vegetarianas

Ovolactovegetariano
Vegetariano que utiliza ovos, leite e laticínios.

Ovovegetariano
Vegetariano que não utiliza laticínios, mas faz uso de OVOS.

(SPLYWITCH, 2022)

Tipos de Dietas Vegetarianas

Lactovegetariano
Vegetariano que não utiliza ovos, mas faz uso de leite e laticínios.

Vegetariano Estrito
Vegetariano que não utiliza nenhum derivado animal na sua alimentação. É também conhecido como vegetariano puro.

(SPLYWITCH, 2022)

Tipos de Dietas Vegetarianas

Vegano
Indivíduo que adota uma alimentação vegetariana estrita, mas também tem a prática de não utilizar produtos oriundos do reino animal com outros fins, como vestuário (lã, couro, seda etc.) ou cosméticos testados ou que contêm ingredientes de origem animal, nem usar animais para entretenimento, esporte e pesquisa.

(SPLYWITCH, 2022)

Tipos de Dietas Vegetarianas

Semivegetariano, pescovegetariano, flexitariano, reducitariano, polovegetariano
Se refere ao indivíduo que tem uma alimentação praticamente vegetariana, mas que utiliza carnes brancas em até 3 refeições por semana.

(SPLYWITCH, 2022)


Tipos de Dietas Vegetarianas

Plant-based diet (dieta baseada em plantas)
Criada para diferenciar a alimentação vegetariana estrita saudável da não saudável (com cereais refinados e alimentos processados)


whole food plant-based diet - (dieta baseada em plantas com alimentos integrais),

(SPLYWITCH, 2022)


Programa Segunda Sem Carne





← Mundialmente conhecido e estabelecido em mais de 40 países, surgiu em 2003, nos Estados Unidos, a fim de minimizar os impactos do consumo de alimentos à base de animais. Aqui no Brasil estabeleceu-se em 2019 e é conduzido pela Sociedade Vegetariana Brasileira.




O Programa Segunda sem Carne propõe substituir a proteína animal por vegetal em um dia da semana.




Principais Pilares

Saúde





Meio Ambiente



Animais

01

Saúde

O que estas palavras têm em comum?

SARS

Epidemias


Gripe Suína

Pandemias

Gripe Aviária

Ebola

AIDS



26,8 %	60,3 %	9,38 %	9,53 %
dos adultos brasileiros são obesos	dos adultos brasileiros estão acima do peso	das crianças entre 5 e 10 anos estão obesas	dos adolescentes são obesos

Fonte: Sociedade Vegetariana Brasileira



1.000 brasileiros **morrem por dia** vítimas de doenças cardiovasculares

<http://www.cardiometro.com.br/>

Dietary recommendations for prevention of atherosclerosis

Gabriele Riccardi ¹, Annalisa Giosuè ², Ilaria Calabrese ³, Olga Vaccaro ²

Affiliations expand

- PMID: 34229346
- DOI: 10.1093/oxf/cvab173

Abstract

Há grandes evidências de redução de risco de aterosclerose quando há baixo consumo de sal e de alimentos de origem animal e maior ingestão de alimentos vegetais integrais (grãos inteiros), frutas, vegetais, legumes e nozes.

Riccardi G, Giosuè A, Calabrese I, Vaccaro O. Dietary recommendations for prevention of atherosclerosis. Cardiovasc Res. 2022 Mar 25;118(3):1189-1204. doi: 10.1093/oxf/cvab173. PMID: 34229346.

Sugestão de consumo de alimentos de acordo com as evidências disponíveis sobre a associação entre escolhas alimentares e risco de aterosclerose.

Riccardi G, Giosuè A, Calabrese L, Vaccaro O. Dietary recommendations for prevention of atherosclerosis. Cardiovasc Res. 2022 Mar 25;118(3):1188-1204. doi: 10.1093/cvr/cvab173. PMID: 34223346.

A estimativa da incidência da doença em 2030 chega a 21,5 milhões de pessoas.

Nos últimos dez anos houve um aumento de 26,61% no número de casos de diabetes no Brasil. Atualmente são 16,8 milhões de adultos de 20 a 79 anos.

<https://infodiet.com.br/pt-br/indicadores-nutricionais/obesidade>
<https://bvs.scielo.org/br>

Os benefícios da alimentação vegetariana no diabetes mellitus tipo 2

Maria Julia Casularo Rosa ID 1, Maria Rita Macedo Cuervo ID 2

1 Centro Universitário Metodista de São (IPA), Porto Alegre, RS, Brasil. 2 Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), Porto Alegre, RS, Brasil.

Conduziu-se que as dietas vegetarianas (incluindo vegetarianas estritas), que se caracterizam pelo **baixo teor de gordura saturada e maior consumo de carboidratos ricos em fibras**, são eficazes para diminuir e controlar a glicemia plasmática, auxiliar no controle e redução de peso e no perfil lipídico em pacientes com DM2, oferecendo benefícios adicionais para as comorbidades da doença. **O consumo de carboidratos complexos, de alimentos ricos em fibras, e a redução do consumo de gorduras saturadas tende a favorecer no controle, tratamento e prevenção do DM2.** A prevalência e chances de desenvolver DM2 aumentam conforme a quantidade de alimentos de origem animal.

Recomendações de estilo de vida

- Alimentação + vegetariana integral (plant-based)
- Prática de exercícios físicos
- Sono adequado
- Controle de estresse
- Abstenção no consumo de álcool
- Abstenção no consumo de tabaco e outras drogas

02 Meio Ambiente

SUSTENTABILIDADE

Oceanos em Crises CO2 Dejetos

Desmatamento

Escassez Hídrica Gás Metano

QUEIMADAS Extinção de Espécies

Fonte: svb.org.br

Oceanos em Crises CO2 Dejetos

Desmatamento

Escassez Hídrica Gás Metano

QUEIMADAS Extinção de Espécies

ONU estima que população mundial chegará a 8 bilhões em novembro!

<https://pexso.com.br/2021/08/11/8-bilhoes-de-pessoas-no-mundo-em-novembro/>

Volume de Água gasta por animal abatido

Número de animais abatidos por ano no Brasil

Aves	Porco	Boi
12 litros X 5,5 bilhões aves/ano = 66 bilhões de litros por ano	1200 litros x 37 milhões porcos/ano = 44 bilhões litros/ano	2500 litros x 33 milhões bois/ano = 92 bilhões litros/ano

Somos 7 bilhões de humanos, mas criamos e abatemos mais de 70 bilhões de animais terrestres no planeta todos os anos para nosso consumo.

Fonte: svb.org.br

SCHUCK, (2018)

% das Calorias consumidas que são transformadas em alimento

Kcal produzidas/Kcal consumidas

Galinha	18%	Camarão	1%
Leite	21%	Milho	250%
Ovos	11%	Soja	415%
Carne Bovina	6%	Maçã	110%
Porco	4%	Batata	123%

Valores abaixo de 100% indicam que "há perda de calorias na produção alimentar"

SCHUCK, (2018)

Necessidades de recursos para a produção de 1kg de proteína de feijão roxo ou de carne bovina.

Tabela 2.2. — Necessidade de recursos para a produção de 1 kg de proteína de feijão roxo ou de carne bovina

A produção de 1 kg de proteína de carne bovina, comparada com 1 kg de proteína de feijão roxo, exige:

18 vezes mais área de plantio
10 vezes mais água
12 vezes mais fertilizantes
9 vezes mais combustíveis
10 vezes mais pesticidas

BUTCHER, Eric., Guia de Nutrição Vegetária para Atletas do União Vegetariana Internacional (UUV), Departamento de Medicina e Nutrição, 1ª edição, UUV, 2020.

Veja o impacto POSITIVO se VOCÊ aderir ao Programa Segunda Sem Carne:

311g

- 14 kg de CO₂
- 3400 litros de água azul
- 24 m² de terra
- 7 kg de grãos

24g

430 ml

Imagine todos os dias!

Fonte: svb.org.br

03

Animais

Privados de liberdade!

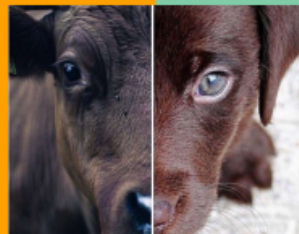
Explorados!

Abatidos!



10 mil animais terrestres morrem A CADA MINUTO.

Se você ama um, porque come o outro?



Vacas, galinhas, porcos e peixes são idênticos aos *cães e gatos* quando se trata de sofrimento e dor.

E qual a justificativa?

De que precisamos nos alimentar!

Fonte: Sociedade Vegetariana Brasileira



O Reino Vegetal oferece todos os nutrientes que precisamos

Que tal substituir a proteína animal por proteína vegetal uma vez por semana?



É a proteína!

como montar um prato veg



50%

Verduras e legumes (sem óleo cozidos)



25%

Cereal* (de preferência vegetal amolecido**)

* arroz, aveia, milho, trigo

** lentilha, grão-de-bico, macarrão

25%

Leguminosas

feijão, carneiro, guiso, lentilha, ervilha, vetchia, grão-de-bico etc.

É a B12??

Sugestão de Cardápio

	Cardápio 1	Cardápio 2	Cardápio 3	Cardápio 4	Cardápio 5
CAFÉ DA MANHÃ	Pão cacetinho / Creme vegetal / Banana em rodelas com aveia / Café/chá / Leite de Soja	Mingau de aveia / c/maçã picada / Café/chá / Leite de Soja	Pão Integral / c/ Goiabada / Melão / Café/chá / Leite de Soja	Pão c/ patê de semente de girassol / Mamão / Café/chá / Leite de Soja	Pão cacetinho / Creme vegetal / Laranja / Café/chá / Leite de Soja

Sugestão de Cardápio Almoço

ALMOÇO	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão Preto	Feijão Preto	Feijão Vermelho	Feijão Preto	Feijão Vermelho
	Purê de Batatas	Talharim	Salada de Legumes	Batata Palha	Coque Mineira
	Moída de Carne de Soja Mix de Folhas e Cenouras em rodélias	Assado de Lentilhas com molho vermelho Rúcula e Tomate	Quibe de Moranga Couve Chinesa e Brócolis	Estrogonofe de grão de bico Alface e beterraba	Salada colorida milho e ervilha

Sugestão de Cardápio Almoço

JANTAR	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
	Feijão Preto	Feijão Preto	Feijão Vermelho	Feijão Preto	Feijão Vermelho
	Salada de Legumes	Batata Sauté	Quibebe	Spaguete	Abobora assada com Alçócrim
	Hamburguer de Grão de Bico acobalado Fruta	Almondega de lentilha com molho de tomate	Guisadinho de carne de soja	Molho Bolonhesa de Lentilha	Panqueca de espinafre e ervilha

Informações Nutricionais

Cardápio 1 Vegano	Café da Manhã	Almoço	Lanche 1	Jantar	Cela	Total	Total Calorias
Carboidrato(g)	65,52	62,42	44,90	81,08	21,91	275,83	1103,32
Proteína(g)	15,28	17	12	26,38	9	79,66	318,64
Gordura(g)	8,81	15,56	5,3	7,3	4,72	41,69	375,21
Fibra(g)	6,45	15,58	2,45	20,53	1,8	46,81	-
Total Calorias (dia)							1797,17

Informações Nutricionais

Cardápio 1 c/ carne e leite de vaca	Café da Manhã	Almoço	Lanche 1	Jantar	Cela	Total	Total Calorias
Carboidrato(g)	71,27	54,00	50,65	67,24	26,53	269,69	1078,76
Proteína(g)	15,58	31,55	12,3	36,87	9,24	105,54	422,16
Gordura(g)	12,68	32,78	9,17	28,19	7,82	90,64	815,76
Fibra(g)	5,2	11,30	1,2	15,73	0,8	33,43	-

Informações Nutricionais

Cardápio 1 vegano	Total Calorias	%	Cardápio carne e leite	Total Calorias	%	Recomendação (DRN)
Carboidrato(g)	1103,32	61,39	Carboidrato (g)	1078,76	46,56	35 a 65%
Proteína(g)	318,64	17,73	Proteína(g)	422,16	18,22	15 a 25%
Gordura(g)	375,21	21,00	Gordura(g)	815,76	35,21	20 a 40%
Fibra(g)	46,81	-	Fibra(g)	33,43	-	25 a 30g
Total	1797,17		Total	2316,68		

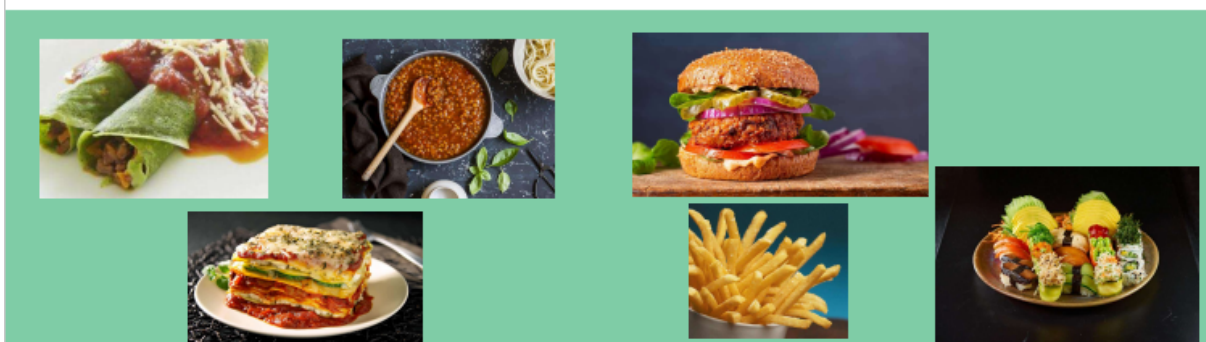
Se 30 milhões de pessoas declaram-se vegetarianas no Brasil, em algum momento utilizarão o serviço de saúde. Estamos preparados para atendê-los?

Conhecimento e Acolhimento

Comida vegetariana/vegana é sem graça?

SERÁ?









Hospitais no Brasil que aderiram ao Programa Segunda sem Carne:

Hospital de Caridade São Vicente de Paulo (HSV) de Jundiaí;
 Hospital Municipal Vila Santa Catarina (Rede Albert Einstein) - SP




Hospitais no Brasil que oferecem opção vegana/vegetariana no cardápio:

Hospital São Lucas - PUC/RS
 Hospital Bruno Born de Lajeado
 Hospital Municipal de Barueri
 Hospital da Unimed de João Pessoa



'World's First' Hospital Serves Patients Exclusively Vegan Menu




Hayek Hospital - Líbano

Mayor Adams & NYC Health + Hospitals Announce Successful Rollout and Expansion of Plant-Based Meals as Primary Option for Patients in NYC Public Hospitals

Now serving plant-based lunches at our 11 hospitals, Plant-based dinners available now at Lincoln, Metropolitan, and Woodhull

Sept 20, 2022

Hospitais Públicos de Nova York



"Nossos pacientes não irão mais acordar da cirurgia para serem recebidos com presunto, queijo, ovos e leite, os mesmos alimentos que podem ter contribuído para seus problemas de saúde."

Referências

Programa Segunda Sem Carne. Disponível em : <http://segundasemcarne.com.br/>. Acesso em: 03/10/2022

SLYWITCH, Eric. Alimentação sem carne: guia prático. 2 ed. São Paulo: Ajáide, 2015.

SLYWITCH, Eric, Guia de Nutrição Vegana para Adultos da União Vegetariana Internacional (UVI). Departamento de Medicina e Nutrição. 1ª edição. IUV, 2022.

SCHUCK, Cynília, **RIBEIRO**, Raquel. Comendo o Planeta: Impactos da Criação de Animais. 6 ed. Sociedade Vegetariana Brasileira.

Referências Receitas

<https://www.svb.org.br/publicacoes/receitas>

<https://www.vegmonitor.org.br/literaturas/>

[@Veggie](#)
[@mussinha_carol](#)
[@mariliaarchangelo](#)
[@anutrivegana](#)

Referências Documentários

Cowspiracy
 Food Matters
 Food Choices
 What the Health
 Terráqueos - Youtube
 Dieta de Gladiadores - The game Changers

"Se os matadouros tivessem paredes de vidro, todos seriam vegetarianos. Nós nos sentimos melhores com nós mesmos e melhores com os animais, sabendo que nós não estamos contribuindo para o sofrimento deles."

Paul McCartney

Obrigada!

Márcia Rosane Miorelli
 miorelli.digita@gmail.com

CREDITS: This presentation template was created by Slidego, editing icons by Flaticon, and infographics & images by Freepik

Apêndice 3 - Ficha de Avaliação

Ficha de Avaliação

Qual a sua opinião sobre:

Muito Bom	Bom	Regular	Ruim	Muito Ruim
-----------	-----	---------	------	------------

Conteúdo					☰ ☰ +
Facilitadora					

2. Quanto a duração do evento:

() Tempo ideal
 () Muito Curto
 () Muito longo

Sugestões:

Apêndice 4 - Convite



Convite

Palestra sobre o Programa Segunda-Feira Sem Carne.

Márcia Rosane Miorelli
 Aluna do Curso Técnico de Nutrição e
 Dietética - Escola GHC

17 de Novembro de 2022 ◊ 12:30 13:30
 Anfiteatro do Hospital Cristo Redentor
 Vale como horas de formação.



ANEXO

Anexo 1. Panfleto



Fronte

Verso