brazilian medical students journal

RELATO DE EXPERIÊNCIA

DOI: 10.53843/bms.v5i8.138

NUTRIÇÃO E IMPACTOS AMBIENTAIS: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A I JORNADA VEG

Valéria Carolina Armas Villegas[1]; ORCID ID: 0000-0003-1989-7738; Júlia Beatriz Pinto Araujo[2]; ORCID ID: 0000-0002-8060-3906; Paula Pontes Reis[1]; ORCID ID: 0000-0001-5387-6813; Giovana Knapik Batista[1]; ORCID ID: 0000-0002-7191-8885; Polyana Barbosa da Silva[1]; ORCID ID: 0000-0001-5084-7515; Fláuber Faustino de Sousa[3]; ORCID ID: 0000-0002-9071-5346; Bianca Biranoski de Oliveira[1]; ORCID ID: 0000-0001-8536-1283; Waneska Alexandra Alves[4]; ORCID ID: 0000-0002-2893-8768.

FILIAÇÕES

(1) Faculdades Pequeno Príncipe, Acadêmica de Medicina

(2) Universidade Paranaense - Umuarama, Acadêmica de Medicina

(3) Universidade Federal de Campina Grande, Acadêmico de Medicina

(4) Universidade Federal de Juiz de Fora - Campus Avançado Governador Valadares, Doutora, Professora do departamento de Epidemiologia e do departamento de Saúde Coletiva

AUTOR CORRESPONDENTE

Valéria Carolina Armas Villegas; valeria.armas.villegas@hotmail.com; R. Hermenegildo Luca, 101, casa 141, São Braz, Curitiba-PR, CEP: 82310-110; Faculdades Pequeno Príncipe, Acadêmica de Medicina.

MENSAGENS-CHAVE

Realização de evento online sobre vegetarianismo permite unir interessados e especialistas na área, de forma a ressaltar a importância do tema; Eventos que abordem a educação nutricional vegetariana demonstram potencial em gerar grandes impactos socioambientais; Com o aumento do vegetarianismo, evidencia-se a necessidade de que escolas de saúde estejam aptas a adequar-se por meio do ensino e pesquisa.

RESUMO

INTRODUÇÃO: Na atualidade, há maior conscientização por parte de muitas pessoas acerca da importância e da necessidade de dietas alternativas e sustentáveis. Uma dieta focada no consumo sustentável e consciente de fontes vegetais minimamente processadas com redução do consumo de carne e derivados é o objetivo central do regime alimentar vegetariano e vegano. Tendo a necessidade de ampliar o debate acerca das dietas supracitadas, foi realizado um evento com o objetivo de criar um amplo espaço de debate democrático e científico. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** A comissão organizadora foi formada por onze filiados da IFMSA Brazil de distintas universidades. O evento contou com a parceria da Sociedade Brasileira Vegetariana. Foi transmitido durante duas semanas seguidas, através da plataforma online *Stream Yard* pelo *Youtube*. Os formulários de inscrição e check-out foram realizados através do *Google Forms*. **DISCUSSÃO:** Embora exista um significativo número de vegetarianos no Brasil, ainda existem lacunas científicas quanto à correlação da graduação em medicina com o vegetarianismo, o que demonstra que a formação superior geralmente caminha em descompasso com algumas mudanças sociais. As dietas vegetarianas possuem diversos mitos e preconceitos, assim é de suma importância que esse tema seja abordado na educação médica, tanto para conhecimento próprio, quanto para que eles sejam capazes de abordar tal assunto com seus pacientes. As lacunas científicas quanto a correlação da graduação em medicina com vegetarianismo, paralelo ao significativo número de vegetarianos, demonstra que a formação superior geralmente caminha em descompasso a mudanças sociais. **CONCLUSÃO:** A Jornada evidenciou o interesse da população em relação ao tema do evento e a necessidade de abordar o assunto junto aos estudantes da saúde. Ainda, partindo de um aspecto global, o evento trouxe informações sobre o impacto do consumo de produtos de origem animal para o planeta, conscientizando e informando os participantes. Recomenda-se mais eventos na área para aumentar o conhecimento prático sobre o tema em âmbito acadêmico e profissional.

PALAVRAS-CHAVE: *Dieta vegetariana; Meio ambiente; Saúde.*

DOI: 10.53843/bms.v5i8.138

ABSTRACT

INTRODUCTION: Nowadays, there is much awareness about the importance and need of alternative and sustainable diets. Many people have raised the awareness and need for alternative and sustainable diets. A diet focused on sustainable and conscious consumption of minimally processed vegetable sources with reduced consumption of meat and derivatives is the central objective of the vegetarian and vegan diet. Willing to broaden the debate about the aforementioned diets, an event was held with the aim of creating an all-embracing space for democratic and scientific debate. **EXPERIENCE REPORT:** The organizing committee was formed by eleven IFMSA Brazil affiliates from different universities. The event counted with the Brazilian Vegetarian Society partnership. It was broadcasted during two consecutive weeks, through the Stream Yard, online platform, on Youtube. The registration and check-out forms were done through Google Forms. **DISCUSSION:** Although there is a significant number of vegetarians in Brazil, there are persistent scientific gaps between graduation in medicine and vegetarianism, what demonstrates a mismatch between higher education and social changes. Vegetarian diets are associated with many myths and prejudices, what makes the approach of the subject in medical school even more important, to individual knowledge and to be able to discuss it with patients. The lack of literature on the correlation of medical graduation with vegetarianism, parallel to the significant number of vegetarians, demonstrates that higher education is generally out of step with social changes. **CONCLUSION:** The conference evidenced the interest of the population in the event's theme and the need to approach the subject with health area students. Also, from a global aspect, the event brought information about the impact of animal products' consumption on the planet, bringing awareness and information to participants. It is recommended to increase events in this area to increase practical skills about this theme in academic and professional spheres.

KEYWORDS: *Diet, vegetarian; Environment; Health.*

INTRODUÇÃO

Apesar da transição demográfica mundial aparentemente sinalizar para um decréscimo da população mundial nas próximas décadas, o número de pessoas no planeta continuará aumentando, expondo a necessidade do aumento da produção alimentar e do crescimento atrelado ao setor econômico. Os sistemas agropecuários e a indústria atrelada à produção de alimentos, especialmente aqueles de origem animal poderão ter incrementos significativos[1]. A despeito do supracitado, o desperdício e a desigualdade na distribuição são também realidades a serem vivenciadas pelo Brasil[2]. É fundamental que o agronegócio e o setor industrial estejam alinhados com práticas sustentáveis e ecológicas, objetivando diminuir os impactos sobre os recursos naturais.

A crescente urbanização, a globalização e a pressão antrópica sobre os ambientes silvestres cursam com problemas ecológicos variados. A Saúde Única ou One Health é um modelo de vigilância em saúde que considera a indissociabilidade da saúde humana, animal e ambiental, sendo fundamental a compreensão da ecologia do surgimento de novos microrganismos zoonóticos e o impacto sobre a saúde humana. As alterações no ecossistema e estilo de vida das pessoas têm resultado em maior contato do homem com ciclos silvestres de transmissão de agentes infecciosos que podem no futuro determinar a existência de epidemias e epizootias na população humana e animal[3]. A história é repleta de períodos diversos que versam sobre a transição nutricional e os hábitos alimentares da sociedade. Dentre essas mudanças, mais recentemente chama a atenção a substituição de alimentos de origem animal pelos de origem vegetal[4]. Nos países ocidentais, o consumo de carne está atrelado a agentes socializadores importantes, como família, escola, religião, além das práticas e costumes tidos como naturais[5].

Diante do exposto e destacando fatores, como a industrialização dos produtos alimentares e as necessidades globais por mais alimentos, desconsidera-se o forte impacto negativo sobre o meio ambiente. Mostra-se a necessidade de que as pessoas tenham consciência e vejam necessidade de dietas alternativas e sustentáveis. Tal mudança nos hábitos alimentares visa promover menor impacto ambiental e fortalecimento da segurança alimentar e nutricional com base em dietas ricas em legumes, vegetais e frutas. Para alcançar esses fins, é fundamental que se preze pela proteção da biodiversidade dos ecossistemas, que haja uma acessibilidade justa ao comércio de alimentos, e por fim, que a dimensão saúde seja nutricionalmente adequada e segura. Uma dieta focada no consumo sustentável e consciente de fontes vegetais minimamente processadas com redução do consumo de carne e derivados, é o objetivo central do regime alimentar vegetariano e vegano[6].

Assim sendo, com base na importância de ampliar o debate acerca das dietas baseadas em plantas, atitudes conscientes e sustentáveis e o combate ao especismo, coordenadores locais filiados à Federação Internacional das Associações dos Estudantes de Medicina do Brasil (IFMSA Brazil), a qual representa estudantes de medicina do Brasil, se uniram para promover e realizar um evento sobre vegetarianismo, veganismo e seus impactos para o meio ambiente, saúde humana e saúde animal. O evento objetivou criar um amplo espaço de debate democrático e científico para informar ao futuros médicos e dialogar com profissionais da saúde e a sociedade civil acerca das evidências científicas sobre os benefícios de adesão a dietas vegetarianas ou veganas, bem como sobre o impacto das ações referentes a agropecuária e a indústria de alimentos de origem animal causam ao meio ambiente e ao planeta.

O objetivo deste artigo é relatar as experiências dos idealizadores da I Jornada Veg em três momentos distintos: antes, durante e após a realização do evento. A intenção do relato é enfatizar a necessidade de abordar a temática entre profissionais da saúde, acadêmicos e comunidade a fim de desmistificar falácias sobre o vegetarianismo e promover educação em saúde baseada em conteúdo científico.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

A I Jornada Veg (vegetarianismo, veganismo, direitos dos animais e meio ambiente) estruturou-se nos pilares Pessoas, Prosperidade e Planeta (3 dos 5 da Agenda 2030 da Organização das Nações

DOI: 10.53843/bms.v5i8.138

Unidas) sendo possível realizar no evento uma interface sólida entre formação e atuação do profissional médico e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável relacionados à compreensão da saúde como um sistema equitativo que envolve o equilíbrio entre o ser humano e o planeta. Além disso, a Campanha "Segunda Sem Carne: pelas pessoas, pelos animais e pelo planeta" inspirou a programação científica do evento.

A idealização do evento teve início com a identificação de lacunas dialógicas com o tema vegetarianismo, saúde humana, animal e meio ambiente. Assim, a comissão organizadora foi constituída por onze filiados de comitês locais da IFMSA Brazil (International Federation of Medical Students Association). Inicialmente, entre setembro de 2020 a fevereiro de 2021, foram realizadas diversas reuniões online de planejamento do evento. Decidiu-se que o evento seria em ambiente virtual visando respeitar as orientações das autoridades sanitárias brasileiras em relação às ações de enfrentamento da pandemia pelo SARS-CoV-2.

Após planejamento e definição prévia da programação científica, a comissão organizadora iniciou o processo de identificação dos parceiros internos e externos e entrou em contato com a Sociedade Brasileira Vegetariana (SBV), referência brasileira sobre o tema central da jornada. O apoio central da SBV para o evento foi na construção da programação científica e divulgação do evento entre seus filiados e sociedade em geral. Somado a isso, a SBV trouxe auxílio para a identificação de profissionais qualificados para participarem da Jornada baseado na qualidade da informação transmitida e a compatibilidade com os temas em questão.

A comissão organizadora definiu a estratégia de divulgação da I Jornada Veg nas mídias sociais cujo início se deu uma semana antes da realização da jornada. A inscrição dos interessados se deu por meio do preenchimento de um formulário online construído na plataforma Google Forms. A fim de avaliar o conhecimento prévio dos inscritos, o formulário incluía questões relacionadas com a temática do evento. Houve um total de 492 pessoas inscritas.

Os organizadores optaram por realizar a transmissão do evento via YouTube através da plataforma online Stream Yard. A transmissão da jornada se deu em tempo real por meio do canal IFMSA Brazil XXX no YouTube. Durante a transmissão os ouvintes tiveram acesso a um chat no qual puderam interagir ativamente com os palestrantes convidados enviando perguntas ou comentários sobre cada exposição.

A programação científica da I Jornada Veg foi estruturada para ser realizada em quatro dias divididos em dois momentos durante duas semanas seguidas no mês de março de 2021. Cada convidado pode fazer sua exposição em até 40 minutos, exceto no último dia, a qual teve duração maior por se tratar de uma exibição cinematográfica. Foram definidos subtemas divididos entre palestrantes especialistas, sendo eles: dois nutricionistas; dois médicos; um médico veterinário; um analista internacional; um técnico em nutrição e um advogado, especialistas no tema.

Na primeira semana do evento, o primeiro encontro abordou os fundamentos básicos do vegetarianismo associado com uma dieta equilibrada e adequada, bem-estar e impactos globais na saúde humana e no meio ambiente. No segundo encontro abordou-se a associação entre a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis e hábitos alimentares pobres em alimentos de origem animal. Houve ainda uma exposição sobre dietas vegetarianas em pacientes pediátricos. Observou-se forte interação entre os palestrantes e os participantes da Jornada através de perguntas e comentários diversos no chat.

Na segunda semana da Jornada, o primeiro encontro discorreu sobre a temática das atividades agropecuárias e seus impactos no meio ambiente. Por fim, o segundo encontro e último do evento foi realizado com a apresentação do curta metragem "Mãos à Carne: escravidão e alimentação", seguida de uma roda de conversa com as diretoras do curta. A roda de conversa centrou seu debate na escravidão contemporânea existente e sua relação com a indústria da pecuária.

Ao final da jornada os participantes foram convidados a preencherem um segundo formulário online, também na plataforma Google Forms. Esse segundo formulário foi composto por perguntas relacionadas aos diversos subtemas debatidos. O propósito deste formulário foi avaliar o impacto do evento e os conhecimentos adquiridos com as diversas atividades realizadas. Os pilares norteadores das questões elaboradas foram: 1) conhecimento dos participantes sobre a definição de vegetarianismo e veganismo; 2) ciência dos impactos causados pela alimentação; 3) concordância ou discordância de afirmações tidas como mitos e verdades sobre a alimentação baseada em plantas. Entre as limitações observadas na condução deste relato de experiência destaca-se a impossibilidade de monitoramento e identificação dos ouvintes presentes durante a transmissão do evento.

DISCUSSÃO

Nas últimas décadas, a literatura científica tem publicado estudos epidemiológicos de elevada consistência científica que comprovam os benefícios para a saúde dos indivíduos que possuem dietas vegetarianas orientadas. Tais dietas têm sido associadas a menor risco de desenvolvimento de doenças crônicas, incluindo a prevenção de doenças carenciais[7]. A adoção da dieta vegetariana visa não apenas o bem-estar das pessoas, mas também a opção pelo desenvolvimento de uma economia sustentável como a manutenção dos direitos dos animais à vida sem sofrimento e a preservação do planeta e seus recursos naturais[8].

A dieta baseada em plantas tem se mostrado tão segura nutricionalmente quanto uma dieta carnívora, além de resultar em inúmeros benefícios nutricionais, em especial, no aumento de fibras, betacaroteno, vitaminas K e C, folato, magnésio e potássio[9]. Assim, pessoas com dieta vegetariana restrita ou não, tem menor risco de desenvolver cardiopatias, câncer, diabetes, obesidade, doenças da vesícula biliar e hipertensão[10]. Todavia, críticas existem a este estilo alimentar, entre elas o risco de deficiências de micronutrientes, especialmente da vitamina B12. Pessoas com interesse em aderir a dietas vegetarianas, especialmente as veganas devem receber orientações direcionadas de profissionais especialistas como nutricionistas e médicos nutrólogos visando

DOI: 10.53843/bms.v5i8.138

avaliar o nível nutrimental de seu paciente, incentivando e orientando conforme recomendado por instituições como American Heart Association (AHA), Food and Drug Administration (FDA), Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA), entre outras.

No entanto, a falta de literatura sobre a importância do ensino sobre as dietas vegetarianas e veganas durante a graduação de medicina, apesar de existir um significativo número de vegetarianos no Brasil, demonstra novamente que a formação superior muitas vezes caminha em descompasso a mudanças sociais, neste caso ligadas à nutrição. No Brasil, em pesquisa realizada em 2018, 14% da população se declara vegetariana[11]. Nesse contexto, uma pesquisa realizada com acadêmicos de medicina vegetarianos estadunidenses identificou que, apesar de sua dieta, o tema não era ensinado aos pacientes durante as consultas[12]. Portanto, além de ensinar os acadêmicos sobre a nutrição vegetariana, seria importante mostrar correlação com a prática profissional.

Quando busca-se entender sobre a prevalência de ensino de educação nutricional nas escolas médicas do mundo, percebe-se uma defasagem e negligência, apesar de haver escassez de dados sobre a realidade brasileira, já que não encontramos pesquisas desenvolvidas com a temática nas principais bases de dados, podemos observar resultados de outros países, como os EUA. Neste país, evidenciou-se que, de 243 escolas médicas, mais da metade abordavam menos do que 25 horas sobre o assunto no currículo, além disso, entre 860 alunos, mais da metade considerou não se sentir confiante quando o manejo do paciente referia se a nutrição[13]. Neste sentido, ressalta-se a importância de abordar a educação em saúde de forma longitudinal na graduação, permitindo que os alunos não só aprendam os temas ensinados, como também sejam capazes de repassá-los de maneira sintética e informativa aos pacientes. Entendemos, portanto, que o evento é informativo e necessário no atual contexto das ciências da saúde no Brasil, em especial a medicina, mas que, se não associado à prática e entendimento da necessidade de ensinar sobre o tema quando necessário, pode acabar não sendo inserido no dia a dia dos acadêmicos e futuros profissionais.

É válido salientar, também, como a relação entre os conflitos que a pluralidade de dietas contemporâneas tem gerado na sociedade e a negligência acerca da temática no âmbito acadêmico, sobretudo o da área da saúde, onde futuros formadores de opinião estão em constante aprendizado[14]. Esse receio que circunda o tema fomenta a desinformação e, muitas vezes, a promoção de dietas vegetarianas e/ou restritivas inadequadas que podem provocar deficiências nutricionais ou quaisquer outros desequilíbrios orgânicos nos indivíduos que, por falta de instrução dos profissionais de saúde despreparados para tal, aderem a dietas não recomendadas ou não ideais às suas necessidades.

Durante o desenvolvimento do evento, ficou evidente a negligência no âmbito acadêmico acerca da temática, uma vez que até para encontrar os palestrantes adequados foi um desafio. Além da dificuldade em achar pessoas com conhecimento adequado para compor nosso evento, houve também a preocupação em achar quem fizesse a educação em saúde de maneira acessível, esclarecedora e não agressiva. Com o crescimento da popularidade do estilo de vida vegano, surgiu também uma onda de ódio contra ele. Por essa razão, disseminar informações sobre, por si só, é uma dificuldade, tendo em vista a resistência da população geral em aceitar aprender mais sobre e receber o ensinamento como um julgamento ao invés de uma explicação. Um estudo publicado em 2015, na revista Group Processes & Intergroup Relations, concluiu que em sociedades ocidentais, vegetarianos e veganos experimentam discriminação e preconceito no mesmo grau que viciados em drogas[15].

No que tange às limitações do evento, estas se deram especialmente pela necessidade de formato online no atual cenário, pois ao mesmo tempo que permite maior alcance das temáticas abordadas, acaba por distanciar o público dos palestrantes, além da oscilação da audiência no decorrer do evento. Ademais, apesar dos resultados positivos em relação ao maior conhecimento de algumas questões do público ao final do evento, não é possível afirmar que esse conhecimento foi adquirido durante a Jornada, visto que é possível supor que o público que assistiu o evento em sua integridade seja composto por pessoas já interessadas na temática vegetariana e que talvez já adotem tal nutrição.

CONCLUSÃO

O aumento da consciência individual em relação aos impactos socioambientais e biológicos já é uma realidade facilmente perceptível através de dados obtidos por pesquisas recentemente realizadas. Vale lembrar que o incentivo à pesquisa sobre nutrição vegetariana no Brasil é relevante, visto que foram encontrados poucos artigos nacionais na área. A I Jornada Veg confirmou essa tendência, tomando como base o alcance do evento e interesse das pessoas em relação à ele, bem como sua repercussão positiva entre os acadêmicos e profissionais. É notável que a mudança do padrão alimentar está ocorrendo por inúmeros fatores, atrelados aos impactos causados nas esferas global, animal e pessoal, portanto atingiram-se os principais objetivos: maior esclarecimento e conscientização.

Deve-se ressaltar que, apesar da realização bem sucedida da jornada, ela objetiva ser um incentivo a abordagem mais constante e aprofundada do tema. É recomendado que mais eventos sobre vegetarianismo e seus impactos sejam realizados de modo a permitir a progressão dos temas abordados a uma aplicação prática e possível curricularização nas escolas de saúde.

REFERÊNCIAS

1. Santos JBL, Sá VS, Moreira CR, Domingos WCX, Mais TS, Bomba JP, et al. Aumento na demanda alimentar populacional e implantação de compostagem como ação mitigadora e sustentável. Revista Brasileira de Ciências da Vida; 2017.

2. Alves MN, Horta PMV, Maia HO. Melancia: consumo consciente de alimentos. Revista de Gastronomia. 2019; 1(1).

3. Silva LF, Donald ANCP, Siebra CC, Machado MCM, Gonçalves CS, Silva ACA, et al. A relevância dos dados epidemiológicos das zoonoses e sua aplicabilidade na saúde única. Brazilian Journal of Health Review. 2020; 3(4).

DOI: 10.53843/bms.v5i8.138

4. Câmara AL, Francischini RN. Impacto das dietas vegetarianas no metabolismo e na prevenção das síndromes metabólicas: uma revisão sistemática. Maringá. Monografia [Graduação] - Universidade Cesumar; 2020. 20p.

5. Guimarães LSD. Fatores desencadeadores e facilitadores de uma dieta vegetariana: Papel da empatia, media, redes sociais e religião [Dissertação de mestrado]. [Lisboa]: Instituto Universitário de Lisboa; 2019. 139p.

6. Dambros V. Vegetarianismo e dieta sustentável: interfaces possíveis. Porto Alegre. Monografia [Graduação] - Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2018. 38p.

7. Baena RC. Dieta vegetariana: riscos e benefícios. Diagn Tratamento. 2015; 20(2):56-64.

8. Carneiro LG, Gomes HLX, Cunha AS, Santos, MJP. Dieta vegetariana como prática sustentável. Capítulo 4; 2019.

9. Medawar E. et al. The effects of plant-based diets on the body and the brain: a systematic review. Translational psychiatry. 2019, 9(1): 1-17.

10. 10. Slywitch E. Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira; 2012. 66p.

11. Sociedade Vegetariana Brasileira. Pesquisa do IBOPE aponta crescimento histórico no número de vegetarianos no Brasil [Internet]. Site Sociedade Vegetariana Brasileira [cited 2021 May 15]. Disponível em: https://www.svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-aponta-crescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil

12. Spencer EH, Elon LK, Frank E. Personal and professional correlates of US medical students' vegetarianism. J Am Diet Assoc. 2007 Jan;107(1):72-8.

13. Villacorta, DBV et al. Educação Nutricional: uma Lacuna na Formação Médica. Revista Brasileira de Educação Médica. 2020, 44 (4).

14. Abonizio J. Conflitos à mesa: Vegetarianos, consumo e identidade. Revista Brasileira de Ciências Sociais. 2016, fev; 31 (90).

15. MacInnis CC, Hodson G. It ain't easy eating greens: Evidence of bias toward vegetarians and vegans from both source and target. Group Processes & Intergroup Relations. 2017; 20(6):721-744.