

## OS BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SEM O CONSUMO DE CARNE E DERIVADOS DE ORIGEM ANIMAL

NORMANN, Kátia Rafaela<sup>1</sup>

SAURIN, Renata<sup>2</sup>

RAMPELOTTO, Roberta<sup>3</sup>

<sup>2</sup>Graduanda em Biomedicina, na Unidade Central de Educação FAI Faculdades - Biomédica, Especialista em Análises Clínicas, Pós graduada em Hematologia e Oncologia, Docente na Unidade Central de Educação FAI Faculdades - UCEFF, São Miguel do Oeste - SC, Brasil.

<sup>3</sup>Doutora em Ciências Farmacêuticas, professora do curso de Biomedicina, Centro Universitário FAI-UCEFF

E-mail para correspondência: rafaelanormann@hotmail.com

**Grande área do conhecimento:** Ciências da Saúde.

**Introdução:** O veganismo é uma prática que exclui carnes e qualquer produto de origem animal, nada de pele de animais nas roupas ou qualquer acessório, sem testes de produtos na indústria farmacêutica, em cosméticos, entre outros.<sup>1</sup> Em relação aos motivos de uma alimentação vegana, os três principais a serem descritos são: os pró-sociais, que pretende beneficiar algo para além, como, animais e meio ambiente; os objetivos pessoais, quando é para o seu próprio benefício; e objetivos morais, quando o vegano se baseia em noções de “certo” ou “errado”. Em alguns casos essa escolha é feita baseada em outros motivos além dos citados. Ou até mesmo em mais do que um motivo. O veganismo pode ainda se basear em alguma repulsa, nojo, quando houve alguma experiência negativa com a carne.<sup>2</sup> Quando se opta por ter uma alimentação vegana, se for bem planejada, pode ser extremamente benéfica para a saúde, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas.<sup>3</sup> **Objetivo:** Avaliar os benefícios de uma alimentação saudável,

origem animal. **Método:** Foi realizada uma pesquisa bibliográfica, descritiva e qualitativa, utilizando a base de dados SciELO, PubMed, MDPI e BioMed Central, utilizando as palavras-chave: veganismo, comida saudável, dieta vegana e doenças inflamatórias. Foram selecionados trabalhos dos últimos quatro anos de estudo de 2020 a 2024, com acesso público, no idioma inglês e português. **Resultados e Discussão:** Uma dieta vegana, está associada a um baixo risco de morte por doenças cardíacas, níveis mais baixos de LDL, pressão arterial e índice de massa corporal, reduzidas significativamente. Além disso, o impacto positivo na redução de doenças como hipertensão, diabetes tipo 2 e câncer, reforça a ideia de que a alimentação baseada em vegetais pode ser uma escolha muito saudável. É essencial, porém, que quem opta por essa dieta esteja atento a aspectos nutricionais, garantindo a ingestão adequada de nutrientes como proteínas, ferro, vitamina B12 e ácidos graxos ômega-3. Esse tipo de alimentação não só promove a saúde individual, mas também pode ser benéfica para o meio ambiente, o que a torna ainda mais atrativa.<sup>4</sup> O vegetarianismo e o veganismo oferecem uma oportunidade única de libertação e empoderamento por meio das escolhas alimentares. Ao adotar essas dietas, muitos encontram um senso de controle sobre seu consumo, experimentando o "sabor da liberdade". Esse desafio, especialmente no veganismo, pode motivar várias mudanças na alimentação, reduzindo obesidade, hipertensão, câncer, doenças cardiovasculares, e o que também acaba impulsionando para a descoberta de novas receitas e sabores. Essa busca por alternativas alimentares pode levar a uma maior conscientização sobre o impacto das escolhas pessoais, reforçando a ideia de que o que consumimos é uma forma de expressar nossos valores e crenças.<sup>3</sup>

**Conclusão:** A dieta vegana pode ser uma opção saudável e nutritiva, oferecendo diversos benefícios à saúde. No entanto, é essencial que seja bem planejada, se possível procurar um profissional da saúde para garantir que as necessidades nutricionais sejam atendidas, evitando deficiências em nutrientes como proteínas e vitaminas em geral. Com o

ser equilibrada e rica em vitaminas, minerais e fibras.

**Palavras-chave:** Veganismo; Comida saudável; Dieta vegana; Doenças inflamatórias.

## REFERÊNCIAS

Carvalho RC de, Moreira JM. Níveis de Concordância com Regras Descritivas sobre Comportamentos Alimentares entre Veg(etari)anos. Psico-USF. 2020 Sep;25(3):533– 45.

Ferreira Leite R, João P, Fabi S, Paulo. Aspectos nutricionais da dieta vegana: revisão sobre os benefícios e riscos para a saúde [Internet]. 2020. Available from:

<https://bdta.abcd.usp.br/directbitstream/25e06440-d174-46aa-9d9cb40a4aa58685/3059527.pdf>

Simons J, Vierboom C, Klink-Lehmann J, Härlen I, Hartmann M. Vegetarianism/Veganism: A Way to Feel Good. Sustainability. 2021 Mar 24;13(7):3618.

Villaron VP, Araújo CCM, Silva MC da. O Impacto da Nutrição Vegetariana e Vegana na Saúde sob um ponto de vista holístico e suas repercussões na Microbiota Intestinal . RSD [Internet]. 6º de julho de 2022 [citado 20º de setembro de 2024];11(9):e17011931691. Disponível em: <https://rsdjurnal.org/index.php/rsd/article/view/31691>