



**BAHIANA**  
ESCOLA DE MEDICINA E SAÚDE PÚBLICA

**ESCOLA BAHIANA DE MEDICINA E SAÚDE PÚBLICA**  
**CURSO DE MEDICINA**

**MARIA PASSOS PEREIRA VIEIRA**

**COMPARAÇÃO ENTRE DADOS CLÍNICOS E INDICADORES DE QUALIDADE DE VIDA ENTRE JOVENS VEGETARIANOS E ONÍVOROS**

**SALVADOR, BA**

**2022**

**MARIA PASSOS PEREIRA VIEIRA**

**COMPARAÇÃO ENTRE DADOS CLÍNICOS E INDICADORES DE QUALIDADE DE VIDA ENTRE JOVENS VEGETARIANOS E ONÍVOROS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de graduação em Medicina da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública para aprovação parcial no 4º ano de Medicina.

Orientador(a): Dra. Ila Sobral Muniz

**SALVADOR, BA**

**2022**

Dedico este trabalho ao meu avô Valmir, sei que ele esteve comigo em cada etapa de realização do mesmo.

## RESUMO

**Introdução:** o vegetarianismo é uma prática que vem crescendo mundialmente, e com esse crescimento surgem dúvidas sobre os impactos dessa dieta na saúde dos indivíduos que a seguem. Estudos mostram os impactos em marcadores fisiológicos, como proteínas, vitaminas e outros nutrientes, porém pouco se fala sobre os impactos nos indicadores de saúde qualitativos, como humor, sono, ritmo intestinal. **Objetivos:** comparar indicadores de qualidade de vida, alterações de humor e qualidade do sono e dados clínicos, como IMC e ritmo intestinal entre jovens vegetarianos e onívoros. **Metodologia:** trata-se de um estudo observacional de corte transversal analítico, que utilizou como base de dados questionários virtuais respondidos via Google Forms. Foram analisadas diversas variáveis, como tipo de dieta, prática de atividade física, tabagismo e sexo, associadas aos indicadores de saúde e dados clínicos. Após a coleta, foram comparados os dados obtidos na amostra de jovens onívoros e na de jovens vegetarianos. Esses dados foram analisados posteriormente pelo software SPSS. **Resultados:** dos 185 participantes, 62,2% são do sexo feminino, e 11,9% vegetarianos. No grupo com dieta vegetariana, foram encontrados maiores números de casos de desinteresse e falta de prazer ( $p=0,011$ ), além de uma diminuição na qualidade do sono ( $p=0,049$ ). Também foi encontrada uma tendência deste grupo a se sentir mais desanimado, deprimido e sem esperança ( $p=0,07$ ) e de consumir substâncias psicoativas ( $p=0,05$ ). **Conclusão:** o presente estudo encontrou alterações no humor compatíveis com as analisadas em outros estudos, além do achado sobre uma maior tendência de ingestão de substâncias psicoativas entre os vegetarianos.

**Palavras-chave:** dieta; dieta vegetariana; indicadores de saúde; jovens adultos.

## ABSTRACT

**Introduction:** vegetarianism is a practice that has been growing worldwide, and with this growth, doubts arise about the impacts of this diet on the health of individuals who follow it. Studies show the impacts on physiological markers, such as proteins, vitamins and other nutrients, but little is said about the impacts on qualitative health indicators, such as mood, sleep, bowel rhythm. **Objectives:** To compare indicators of quality of life, changes in mood and sleep quality and clinical data, such as BMI and intestinal rhythm among young vegetarians and omnivores. **Methodology:** this is an analytical cross-sectional observational study, which used virtual questionnaires answered via Google Forms as a database. Several variables were analyzed, such as type of diet, physical activity, smoking and sex, associated with health indicators and clinical data. After collection, the data obtained from the sample of young omnivores and young vegetarians were compared. The SPSS software later analyzed these data. **Results:** of the 185 participants, 62.2% are female, and 11.9% are vegetarian. In the group with a vegetarian diet, higher numbers of cases of disinterest and lack of pleasure were found ( $p=0.011$ ), in addition to a decrease in sleep quality ( $p=0.049$ ). A tendency was also found in this group to feel more discouraged, depressed and hopeless ( $p=0.07$ ) and to consume psychoactive substances ( $p=0.05$ ). **Conclusion:** the present study found changes in mood compatible with those analyzed in other studies, in addition to the finding of a higher tendency of intake of psychoactive substances among vegetarians.

**Keywords:** diet; vegetarian diet; health indicators; young adults.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>7</b>
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	<b>9</b>
<b>2.1 OBJETIVO PRIMÁRIO</b> .....	<b>9</b>
<b>2.2 OBJETIVOS SECUNDÁRIOS</b> .....	<b>9</b>
<b>3 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>10</b>
<b>4 MÉTODOS</b> .....	<b>13</b>
<b>4.1 DESENHO DO ESTUDO</b> .....	<b>13</b>
<b>4.2 LOCAL E PERÍODO DO ESTUDO</b> .....	<b>13</b>
<b>4.3 POPULAÇÃO DO ESTUDO</b> .....	<b>13</b>
<b>4.4 COLETA DE DADOS</b> .....	<b>14</b>
<b>4.5 VARIÁVEIS</b> .....	<b>12</b>
<b>4.6 PLANO DA ANÁLISE DOS DADOS</b> .....	<b>15</b>
<b>4.7 ASPECTOS ÉTICOS</b> .....	<b>15</b>
<b>5 RESULTADOS</b> .....	<b>17</b>
<b>6 DISCUSSÃO</b> .....	<b>22</b>
<b>7 CONCLUSÃO</b> .....	<b>25</b>
<b>8 REFERÊNCIAS</b> .....	<b>26</b>
<b>APÊNDICE A</b> .....	<b>28</b>
<b>APÊNDICE B</b> .....	<b>41</b>
<b>ANEXO 1</b> .....	<b>43</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O vegetarianismo consiste no hábito alimentar que exclui produtos de origem animal. Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira, existem variações na interpretação do termo, sendo as mais conhecidas: ovolactovegetarianismo (possui ovos, leite e laticínios na dieta), lactovegetarianismo (possui leite e laticínios na dieta), ovovegetarianismo (possui ovos na dieta) e vegetarianismo estrito (não possui nenhum produto de origem animal na dieta)<sup>1</sup>. O veganismo, muitas vezes confundido com o vegetarianismo estrito, seria “uma filosofia e modo de viver que visa excluir – na medida do possível e praticável – todas as formas de exploração e crueldade contra os animais, na alimentação, vestuário e quaisquer outros propósitos”<sup>2</sup>. Essa variação nos padrões de dieta vegetariana explica os achados controversos sobre riscos e benefícios dessa dieta<sup>3</sup>.

No Brasil, em 2018, 14% da população se considerava vegetariana, em comparação a 2012, quando apenas 8% da população se declarava vegetariana<sup>4</sup>. Esses dados mostram um crescimento de 75%, o que reflete a disseminação de dietas vegetarianas por todo o país.

Existem diversos fatores, emocionais e racionais, para a adesão a uma dieta vegetariana, entre eles: ética e preocupação com animais, tendo em vista que algumas pessoas não querem participar ou contribuir com a exploração dos animais; preocupação com o meio ambiente, como uma tentativa de produzir menos impacto ambiental; e motivos relacionados à saúde, haja vista que existem estudos que relacionam impactos positivos na saúde com dietas vegetarianas, tornando-se o fator propulsor para aderir a essa dieta. Além disso, existem religiões como hinduísmo, espiritismo, budismo e adventismo, que pregam a adoção da dieta vegetariana. Embora algumas dessas religiões se apoiem na percepção de que qualquer forma de matar é errado e em questões de saúde<sup>6</sup>. E por fim, muitas pessoas se tornam vegetarianas por influência de amigos e familiares que já são<sup>5</sup>.

A razão por trás da decisão de se tornar vegetariano também determina a qualidade dessa dieta. Sujeitos cujo objetivo é centrado na saúde e no seu bem-estar, em geral, vão se alimentar melhor e se preocupar mais com a qualidade nutricional dos

alimentos ingeridos do que sujeitos que adotaram a dieta vegetariana somente pela causa animal<sup>3</sup>.

Pessoas vegetarianas costumam ingerir menos gorduras saturadas, colesterol e mais fibras. Um estudo mostra que, como resultado, vegetarianos tendem a ter um menor IMC, menores taxas de LDL-colesterol e pressão arterial mais baixa. Isso ocasiona uma diminuição no risco de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes mellitus tipo 2, AVE, hipertensão e certos tipos de câncer<sup>7</sup>. Os nutrientes que preocupam em uma dieta vegetariana pelo aporte em geral reduzido são vitamina D e B12, cálcio, ferro e zinco<sup>7</sup>.

Não existem muitos estudos sobre o impacto da dieta vegetariana nos indicadores de saúde do indivíduo, como saúde mental e qualidade de vida, somente nos marcadores de macro e micronutrientes. Sendo assim, estudos que gerem informações sobre qualidade de vida, especialmente em jovens vegetarianos, e avaliem a presença ou não de impactos em outros indicadores de saúde, têm grande importância.



## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Primário**

Identificar possíveis diferenças no humor, como ansiedade e depressão, entre jovens vegetarianos e onívoros.

### **2.2 Objetivos Secundários**

Detectar possíveis alterações na qualidade no sono e ritmo intestinal, e comparar dados antropométricos, como peso e IMC, entre jovens com dieta onívora e dieta vegetariana.

### 3 REVISÃO DA LITERATURA

Segundo o Dicionário de Oxford, a dieta onívora é uma “dieta baseada em alimentos de origem vegetal e animal”. Já a dieta vegetariana, como já citado anteriormente, é uma dieta que exclui produtos de origem animal<sup>1</sup>, com subtipos referentes ao grau dessa exclusão.

A população vegetariana tende a diferir da população onívora em alguns dados sociodemográficos, tendo uma maior prevalência do sexo feminino<sup>8,9</sup>, faixa etária mais baixa<sup>8,9</sup>, moradia em áreas urbanas<sup>8</sup>, de não ser casada<sup>8,9</sup> e de ter uma melhor educação formal<sup>8</sup>. Sendo assim, é preciso levar em consideração todos esses aspectos ao analisar o estado mental de uma população, não devendo ser unicamente avaliado o tipo de dieta que segue. Alguns estudos encontraram uma incidência maior de desordens mentais no grupo de indivíduos vegetarianos, quando comparados com os onívoros, mesmo após as variáveis sociodemográficas serem ajustadas<sup>8,9</sup>. Como justificativa para esse achado, há a possibilidade de a desordem mental ter um papel importante na adoção da dieta vegetariana, sendo por se preocupar mais com sua saúde ou pelo sofrimento próprio causar uma comoção pelo sofrimento do outro (o animal). Outra possibilidade seria a existência de um mecanismo psicológico que aumenta a chance de distúrbios mentais e também a probabilidade de adesão a uma dieta sem carne, porém de forma independente<sup>8</sup>.

Vale ressaltar que existem várias razões para uma pessoa adotar tal dieta, sendo que a incidência de distúrbios mentais pode ser diferente nesses subgrupos<sup>8</sup>. Contudo, houve um estudo alemão que considerou parte dos vegetarianos indivíduos que consomem peixe, o que não se encaixa nas definições da Sociedade Vegetariana Brasileira.

No entanto, a literatura é controversa quando se fala sobre o impacto da dieta vegetariana na saúde mental. Um outro estudo multinacional, de análises transversais e longitudinais em diversas culturas, não encontrou associações significativas da dieta vegetariana com depressão nas amostras alemãs e russas<sup>9</sup>. Apesar disso, outros autores encontram essa associação, e também maiores níveis de ansiedade, em uma amostra de estudantes chineses, o que pode ser explicado pelo fato de dentre os estudantes chineses existirem mais vegetarianos quando comparado com as outras amostras. Além disso, os motivos pelos quais esses estudantes se tornam

vegetarianos são diferentes das de outras amostras, como por exemplo, por motivos culturais ou econômicos, enquanto nos outros países as pessoas adotam essa dieta majoritariamente por razões éticas e de saúde. Nas situações em que um indivíduo precisa adotar uma dieta por razões que não as motivações próprias, torna-se mais difícil ele se sentir feliz com a sua escolha.

Para além das possíveis alterações no estado mental, o vegetarianismo mostrou impactar em fatores indicadores de saúde física, como menor risco de sobrepeso e obesidade, que é maior na população onívora do que na população de dietas específicas<sup>10</sup>. É sabido que na dieta vegetariana ocorre uma menor ingestão de carboidratos, proteínas e gorduras saturadas, e um maior consumo de fibras, comparando com uma dieta onívora<sup>11</sup>. Sendo assim, indivíduos vegetarianos normalmente possuem um menor risco de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes melitus tipo 2 e alguns tipos de câncer<sup>12</sup>.

Os vegetarianos estritos possuem um ainda menor risco de doenças cardiovasculares do que os outros subgrupos de vegetarianos e onívoros, devido aos seus níveis baixos de lipídeos plasmáticos. Essa proteção cardiovascular pode ser explicada pela maior ingestão de fibras, ácido fólico, antioxidantes, grãos inteiros, soja e oleaginosas<sup>12</sup>.

O menor risco de alguns tipos de câncer, como o colorretal e prostático, em vegetarianos está relacionado a diversos fatores, sendo alguns deles: a menor incidência de obesidade e o consumo de certos alimentos como frutas, verduras, legumes e nutrientes como vitamina C, fitoquímicos e fibras, sendo esses protetores contra o câncer.

A diferença da microbiota de indivíduos vegetarianos e onívoros é bem conhecida. Uma dieta baseada em vegetais demonstrou ter uma associação com uma microbiota diversificada, mais benéfica à saúde. Estando essa diversidade microbiana relacionada com um perfil mais favorável do IMC e da complacência arterial<sup>13</sup>.

A ingestão de alguns nutrientes, como o cálcio, pode ser prejudicada em uma dieta vegetariana estrita, porém não na ovolactovegetariana<sup>12</sup>, a qual estudos mostraram estar relacionada com uma densidade mineral óssea equivalente à de indivíduos onívoros, devido à ingestão de leite e derivados, fontes importantes de cálcio, inclusive nessa dieta, além do fato de que vegetais escuros, em quantidade suficiente, podem suprir a necessidade de cálcio de um indivíduo.

Outro nutriente que possui sua ingestão muitas vezes prejudicada em dietas vegetarianas estritas é a vitamina D. Esses vegetarianos necessitam da exposição ao sol e da ingestão de alimentos fortificados com vitamina D. Os indivíduos que não tenham acesso a esses alimentos, morem em regiões de alta altitude, cubram o corpo todo com vestimentas devido a motivos religiosos ou que usem protetor solar constantemente, necessitam suplementar essa vitamina D. Contudo, a vitamina D2, não derivada de animais e consumida pelos vegetarianos possui uma menor biodisponibilidade do que a D3 derivada de produtos animais<sup>12</sup>, não atendendo as necessidades em geral. Ainda assim, na população em geral, mesmo nos onívoros, a vitamina D adquirida pela dieta é muito pouca.

A concentração de ferro em vegetarianos e onívoros se assemelha<sup>12</sup>. Vegetarianos normalmente consomem uma maior quantidade de alimentos ricos em vitamina C, o que aumenta a absorção do ferro. Porém, os níveis de ferritina sérica se mostraram um pouco menores em vegetarianos, apesar de não sabermos com certeza quais são as implicações fisiológicas dessa diminuição na ferritina.

Outro nutriente que foi encontrado em menor quantidade nos vegetarianos é a vitamina B12, principalmente nos vegetarianos estritos, que por isso ficam mais suscetíveis à deficiência de vitamina B12, encontrada principalmente em alimentos de origem animal, como peixes, frutos do mar, carnes, ovos e laticínio, e aumento da concentração da homocisteína plasmática. A homocisteína plasmática elevada é um fator de risco para doenças cardiovasculares e fraturas ósseas por osteoporose. Já a deficiência de B12 pode acarretar em anormalidade neuronais e psiquiátricas, como distúrbios humorais e motores, ataxia, psicose, parestesias, demência, desorientação e dificuldade de concentração<sup>12</sup>.

Por fim, o último nutriente que possivelmente pode estar diminuído em vegetarianos é o zinco. Isso porque o fitato, encontrado em grãos, leguminosas e sementes, alimentos muito consumidos pelos vegetarianos, se liga ao zinco e assim diminui a sua biodisponibilidade. Porém, aparentemente existem fatores que aumentam a absorção do zinco, além de mecanismos compensatórios, que ajudam os vegetarianos a se adaptar a baixa ingestão de zinco e não ter sua imunocompetência tão diferenciada quando comparada aos não vegetarianos<sup>12</sup>.

## 4 MÉTODOS

### 4.1 Desenho do Estudo

Estudo observacional de corte transversal analítico

### 4.2 Local e período do Estudo

O presente estudo foi realizado através de questionário virtual. Este foi enviado pelas redes sociais, como Instagram, WhatsApp e e-mail, para pessoas conhecidas residentes de Salvador, Bahia, que foram solicitadas a enviar para outras pessoas e assim por diante, aumentando o alcance da pesquisa no período de 13/05/2022 a 08/08/2022.

O participante só respondia o questionário após ler e assinar o TCLE, anexado anteriormente às perguntas.

### 4.3 População do Estudo

**População alvo:** jovens entre 19 e 24 anos residentes em Salvador, Bahia.

**População acessível:** jovens entre 19 e 24 anos residentes em Salvador-Bahia que responderam ao questionário virtual via Google Forms.

#### **Critérios de inclusão:**

- Idade entre 19 e 24 anos
- Residentes em Salvador - Bahia
- Sujeitos que assinaram o termo de consentimento livre esclarecido

#### **Critérios de exclusão:**

- Indivíduo vegetarianos que seguem essa dieta há menos de 1 ano
- Pessoas com dieta apenas com carne branca
- Pessoas com doenças crônicas que possam comprometer o ganho de peso, como alergias alimentares, doença celíaca e doenças inflamatórias intestinais

**Amostra:** de conveniência. Cálculo amostral: considerando a população entre 20-29 anos de Salvador em 2021 sendo 456.016, e a porcentagem de vegetarianos na

população de 7%, temos que o tamanho da amostra deve ser de 171 indivíduos. Com o nível de confiança de 90% e margem de erro de 5%.

**Fonte de dados:** primária

#### **4.4 Coleta de Dados**

##### **Instrumentos de Coleta de Dados**

Questionário de avaliação contendo 38 perguntas objetivas sobre: identificação, dieta adotada, alterações de humor (retiradas da Escala Transversal de Sintomas de Nível 1 Autoaplicável do DSM-5 – Adulto<sup>14</sup>), ritmo intestinal (escala de Bristol<sup>15</sup>) e padrão do sono. Além de informações sobre realização de atividade física, uso de medicamentos, peso e estatura, doenças crônicas e tabagismo (Apêndice A).

##### **Metodologia da coleta de dados**

A coleta de dados foi realizada através do autopreenchimento de um questionário virtual do Google Forms. Esse questionário foi divulgado pelas redes sociais (e-mail, WhatsApp, Instagram) para grupos de contatos das pesquisadoras, sendo solicitado que divulgassem para outras pessoas conhecidas, em um processo de Bola de Neve, até que o tamanho amostral fosse alcançado. O participante podia preencher no momento e onde se sentisse confortável, porém somente após concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, enviado juntamente com o questionário, pela mesma plataforma (Google Forms). Depois de coletados, os dados foram analisados através do programa de estatística SPSS.

#### **4.5 Variáveis**

Foram analisadas as seguintes variáveis preditoras: gênero, tipo de dieta, tempo seguindo a dieta vegetariana, tabagismo, prática de atividade física e renda familiar; e de desfecho: variações de humor, ritmo intestinal, qualidade do sono, e IMC.

Consideramos como sedentários os participantes que referiram realizar atividade física menos de 3 vezes na semana.

As variáveis referentes ao humor e qualidade do sono foram coletadas através de perguntas utilizando a escala Likert<sup>16</sup> modificada.

A escala de Likert é uma escala bipolar, tendo respostas positivas, negativas ou neutras para uma afirmação, e é comumente utilizada em questionários. Usualmente

usa-se 5 níveis de respostas: não concordo totalmente; não concordo parcialmente; neutro; concordo parcialmente e concordo totalmente<sup>16</sup>. Sendo que, nesse estudo, devido ao conteúdo das perguntas, adaptamos para: nada/de modo algum; muito leve/raramente, menos de um ou dois dias; leve/vários dias; moderado/mais da metade dos dias e grave/quase todos os dias.

As alterações de humor foram analisada através de perguntas retiradas da Escala Transversal de Sintomas de Nível 1 Autoaplicável do DSM-5 – Adulto<sup>14</sup>. Cada questão é referente a um fator indicativo de sofrimento psíquico, sendo isso o que avaliamos, não fechando, porém, diagnóstico, visto que para tal é necessário uma abordagem mais profunda com um especialista.

#### **4.6 Plano da análise dos dados**

O banco de dados foi armazenado no software estatístico Statistical Package for the Social Sciences para Windows (SPSS Inc., Chicago, IL, EUA). Foi feita uma análise comparativa entre participantes com dieta vegetariana e dieta onívora. As variáveis categóricas foram expressas em valor absoluto e percentual. As variáveis ordinais e contínuas foram expressas em média e desvio padrão ou mediana e intervalo interquartil a depender da distribuição da variável, testada pelo teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov. Nas comparações entre os grupos foram utilizados os testes do Chi-Quadrado para as categóricas, e quando necessário, o teste de Monte Carlo.e o Teste T de student ou Mann-Whitney para as variáveis contínuas.

#### **4.7 Aspectos éticos**

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública (EBMSP), obedecendo a Resolução CNS n° 466 de 2012 e a Norma Operacional n° 001 de 2013 do CNS, referente a pesquisas envolvendo seres humanos. Todos os participantes deverão assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (apêndice B).

Os riscos que essa pesquisa oferece são mínimos, sendo eles: quebra de sigilo e sensação de desconforto durante o preenchimento do questionário, que serão minimizados através da possibilidade do participante de parar de responder o questionário a qualquer momento, sem prejuízos pessoais. A quebra de sigilo será

minimizada devido a forma de armazenamento dos dados, sem constar os nomes dos participantes, em planilha virtual com senha, acessada apenas pelas pesquisadoras e com a destruição desse banco de dados após 5 anos da conclusão da pesquisa. Além disso, nos casos em que o convite for enviado por e-mail, será apenas para um destinatário ou na forma de lista oculta, evitando a exposição dos nomes dos participantes. A plataforma que será utilizada, o Google Forms, segundo a sua política de privacidade, não compartilha as informações pessoais, com exceção dos seguintes casos: com o consentimento do utilizados, por motivos legais, para processamento externo e caso seja estudante ou trabalhe para uma entidade que utilize os Serviços Google.

Como benefício, os participantes desse projeto estarão contribuindo para a produção de conhecimento científico e promovendo seu autoconhecimento.



## 5 RESULTADOS

No total foram coletadas 244 respostas ao questionário virtual. Sendo que, devido aos critérios de exclusão, 59 participantes não foram incluídos na pesquisa, totalizando o número total de 185 participantes efetivos. Dos excluídos, 13 foram por não residirem em Salvador, 18 por estarem fora da faixa etária do estudo, 23 por portarem doenças crônicas intestinais (como doença celíaca, alergia alimentar com manifestações gastrointestinais, doença inflamatória intestinal, entre outras), 11 por possuírem dieta onívora apenas com carne branca e 1 participante por ser adepto da dieta vegetariana há menos de 1 ano.

A tabela 1 apresenta as características gerais dos participantes. Fizeram parte do estudo 115 mulheres, 69 homens e 1 pessoa não binária. A maior parte da população estudada (68,6%) possui uma renda mensal familiar maior que R\$10.000,00.

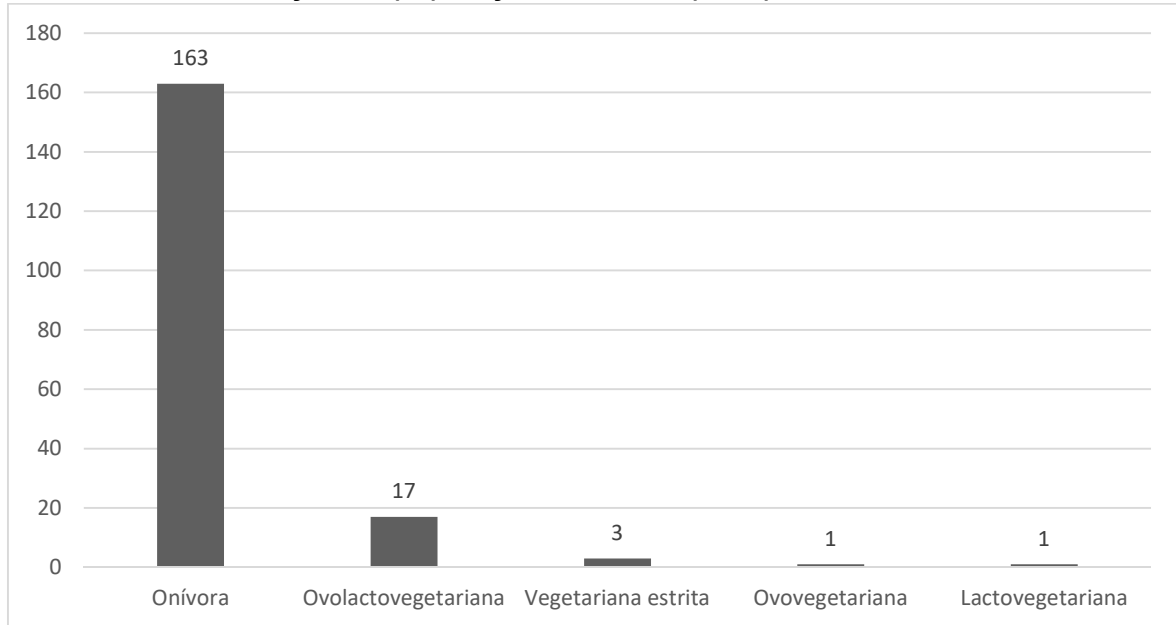
Tabela 1 – Características da população de acordo com o tipo de dieta

<b>Variável</b>	<b>Vegetarianos N (%) =22 (11,9)</b>	<b>Onívoros N (%)=163 (88,1)</b>	<b>Total N (%) =185 (100)</b>
<b>Gênero</b>			
Feminino	15 (68,2)	100 (61,3)	115 (62,2)
Masculino	6 (27,3)	63 (38,7)	69 (37,3)
Não binário	1 (4,5)	-	1 (0,5)
<b>Renda familiar mensal</b>			
Até R\$5.000,00	5 (22,7)	14 (8,6)	19 (10,3)
Entre R\$5.000,00 e R\$10.000,00	5 (22,7)	34 (20,9)	39 (21,1)
Acima de R\$10.000,00	12 (54,5)	115 (70,6)	127 (68,6)
<b>Tabagismo</b>			
Sim	1 (4,5)	3 (1,8)	4 (2,2)
Não	21 (95,5)	160 (98,2)	181 (97,8)
<b>Atividade física</b>			
Sedentário	9 (40,1)	47 (28,8)	56 (30,3)
Ativo	13 (59,1)	116 (71,2)	129 (69,7)

Fonte: próprio autor

O gráfico 1 apresenta a distribuição dos participantes por tipo de dieta. Sendo que, 88,1% segue uma dieta onívora com consumo de carnes brancas e vermelhas, e 11,9% é adepta ao vegetarianismo.

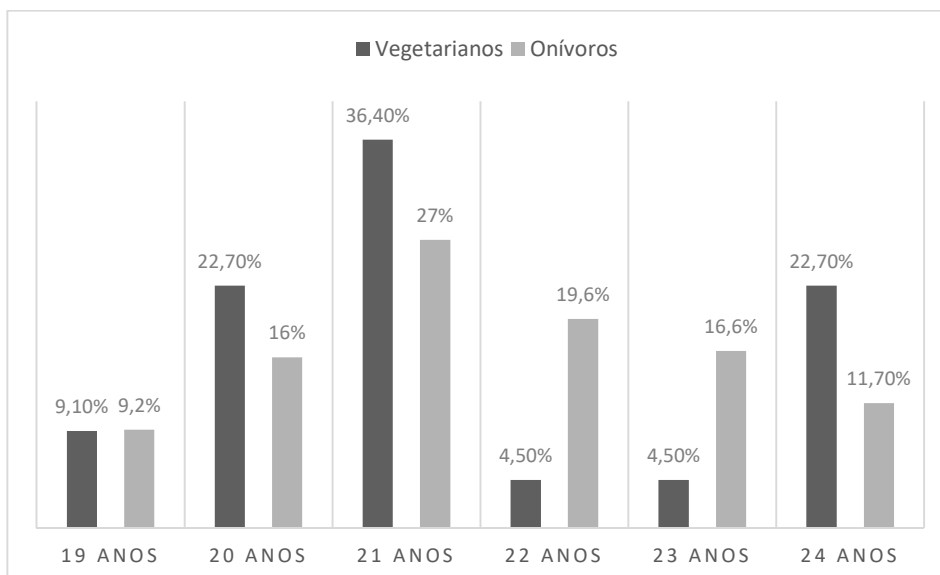
Gráfico 1 – Distribuição da população estudada por tipo de dieta



Fonte: próprio autor

Quanto à idade, representada no gráfico 2, tivemos como máxima 24 anos e mínima 19 anos, sendo a média 21,52 (1,4) anos. A maior parte da população tem 21 anos (28,1%).

Gráfico 2 – Idade dos participantes de acordo com o tipo de dieta



Fonte: próprio autor

Em relação ao IMC de cada tipo de dieta, foi encontrado uma média de 22,2 (3,8) nos jovens vegetarianos, e 22,4 (3,1) nos onívoros, com o valor de p igual a 0,812.

Considerando a escala de Bristol, referente a consistência das fezes (tabela 2), nenhum participante respondeu “6: em pedaços esfarrapados”.

Tabela 2 – Escala de Bristol de acordo com o tipo de dieta

Dieta	1	2	3	4	5	6	7	P
Vegetariana	-	-	15 (68,2)	6 (27,3)	1 (4,5)	-	-	
Onívora	4 (2,5)	18 (11,0)	100 (61,3)	38 (23,3)	2 (1,2)	-	1 (0,6)	0,103

Fonte: próprio autor

Legenda: (1) pequenos fragmentos duros; (2) formato de salsicha, com gumos; (3) formato de salsicha, com fissuras; (4) formato de salsicha, fina e macia; (5) fragmentos macios e com contornos definidos; (7) líquidas

Na tabela 3 é apresentada a análise das variáveis de qualidade do sono relacionadas ao tipo de dieta. A maioria tanto dos vegetarianos (40,9%) e dos onívoros (32,5%) apresentou uma redução muito leve das horas de sono nas últimas duas semanas. Em relação a diminuição da qualidade do sono, 39,3% dos onívoros não apresentaram diminuição alguma, enquanto a maioria dos vegetarianos (31,8%) apresentaram uma diminuição leve.

Tabela 3 – Qualidade do sono de acordo com o tipo de dieta

Variável/Dieta	1	2	3	4	5	P
<b>Redução das horas de sono</b>						
Vegetariana	4 (18,2)	9 (40,9)	4 (18,2)	3 (13,6)	2 (9,1)	0,465
Onívora	40 (24,5)	53 (32,5)	33 (20,2)	29 (17,8)	8 (4,9)	
<b>Diminuição da qualidade do sono</b>						
Vegetariana	5 (22,7)	7 (31,8)	3 (13,6)	5 (22,7)	2 (9,1)	0,049
Onívora	64 (39,3)	48 (29,4)	26 (16,0)	15 (9,2)	10 (6,1)	

Fonte: próprio autor

Legenda: Nas últimas duas semanas, o quanto você teve determinada variável (1) nada; (2) muito leve; (3) leve; (4) moderado e (5) grave.

Na tabela 4, são representadas as variáveis de humor, segundo o conteúdo das perguntas respondidas pelos participantes no questionário de coleta de dados.

Tabela 4 – Variações de humor de acordo com o tipo de dieta

Variável/Dieta	1	2	3	4	5	P
<b>Pouco interesse ou prazer</b>						
Vegetariana	3 (13,6)	7 (31,8)	4 (18,2)	6 (27,3)	2 (9,1)	0,011
Onívora	30 (18,4)	73 (44,8)	36 (22,1)	19 (11,7)	5 (3,1)	

Variável/Dieta	1	2	3	4	5	P
<b>Desanimado, deprimido ou sem esperança</b>						
Vegetariana	4 (18,2)	8 (36,4)	4 (18,2)	5 (22,7)	1 (4,5)	0,07
Onívora	46 (28,2)	66 (40,5)	29 (17,8)	14 (8,6)	8 (4,9)	
<b>Irritado, mal-humorado ou zangado</b>						
Vegetariana	3 (13,6)	8 (36,4)	8 (36,4)	3 (13,6)	-	0,184
Onívora	33 (20,2)	75 (46,0)	36 (22,1)	14 (8,6)	5 (3,1)	
<b>Nervoso, ansioso, assustado, preocupado ou tenso</b>						
Vegetariana	1 (4,5)	8 (36,4)	4 (18,2)	6 (27,3)	3 (13,6)	0,427
Onívora	15 (9,2)	43 (26,4)	51 (31,3)	36 (22,1)	18 (11,0)	
<b>Pânico, medo</b>						
Vegetariana	15 (68,2)	5 (22,7)	1 (4,5)	-	1 (4,5)	0,459
Onívora	99 (60,7)	44 (27,0)	13 (8,0)	4 (2,5)	3 (1,8)	
<b>Dores e sofrimentos sem explicação</b>						
Vegetariana	12 (54,5)	7 (31,8)	1 (4,5)	2 (9,1)	-	0,324
Onívora	80 (49,1)	48 (29,4)	23 (14,1)	5 (3,1)	7 (4,3)	
<b>Pensamentos de ferir a si mesmo</b>						
Vegetariana	18 (81,8)	3 (13,6)	-	1 (4,5)	-	0,286
Onívora	144 (88,3)	13 (8,0)	4 (2,5)	1 (0,6)	1 (0,6)	
<b>Desligado ou distante de si e do ambiente</b>						
Vegetariana	12 (54,5)	2 (9,1)	5 (22,7)	2 (9,1)	1 (4,5)	0,178
Onívora	81 (49,7)	52 (31,9)	19 (11,7)	6 (3,7)	5 (3,1)	

Fonte: próprio autor

Legenda: Nas últimas duas semanas, o quanto você teve determinada variável (1) nada; (2) muito leve; (3) leve; (4) moderado e (5) grave.

A tabela 5 compara o uso de álcool e substâncias psicoativas entre os dois grupos desse estudo. Foi-se encontrado uma tendência maior no uso de substâncias psicoativas para o grupo vegetariano. Quando perguntado se nas últimas 2 semanas o participante usou tais substâncias, apenas 50,0% dos vegetarianos respondeu que não usou, enquanto que esse percentual no grupo onívoro foi de 67,5.

Tabela 5 – Uso de álcool e substâncias psicoativas de acordo com a dieta

Variável/Dieta	1	2	3	4	5	P
<b>Bebeu pelo menos 4 drinques em um único dia</b>						
Vegetariana	11 (50,0)	7 (31,8)	3 (13,6)	1 (4,5)	-	0,238
Onívora	88 (54,0)	55 (33,7)	18 (11,0)	1 (0,6)	1 (0,6)	
<b>Usou substâncias psicoativas</b>						
Vegetariana	11 (50,0)	5 (22,7)	2 (9,1)	3 (13,6)	1 (4,5)	0,05
Onívora	110 (67,5)	37 (22,7)	14 (8,6)	-	2 (1,2)	

Fonte: próprio autor

Legenda: Nas últimas duas semanas, o quanto você teve determinada variável (1) nada; (2) muito leve; (3) leve; (4) moderado e (5) grave.

## 6 DISCUSSÃO

A busca sobre os possíveis impactos na dieta vegetariana atualmente se faz de extrema importância, devido ao crescente aumento no número de pessoas aderindo a essa dieta e estilo de vida e ao pouco conhecimento produzido até agora sobre esse tema.

Este estudo encontrou como principal resultado a diminuição do interesse ou prazer em indivíduos com dieta vegetariana. Enquanto apenas 11,7% do grupo onívoro relatou uma moderada diminuição do interesse e prazer nas últimas 2 semanas, esse número foi de 27,3% nos vegetarianos. Além disso, foi encontrada uma tendência maior do grupo vegetariano quando perguntado sobre o quão desanimado, deprimido ou sem esperança o participante esteve nas últimas 2 semanas, com 22,75 desse grupo respondendo que “moderadamente”, enquanto apenas 8,6% dos onívoros apresentaram a mesma resposta. Nas outras variáveis relacionadas ao humor, não foram achadas diferenças significantes.

Abordando outras literaturas, foram encontrados alguns resultados semelhantes aos deste trabalho. Michalak, Johannes et al.<sup>8</sup>, em um estudo de coorte, encontraram uma maior prevalência de distúrbios depressivos e de ansiedade, além de distúrbios somatoformes, no grupo vegetariano, tanto parcial como total, do que no grupo onívoro. Sendo que, essa diferença não pode ser explicada pelas características sociodemográficas, visto que o grupo onívoro foi pareado com variáveis previamente associadas a distúrbios mentais, como sexo feminino, idade, escolaridade e residência. Contudo, o atual trabalho não identificou diferenças significativas entre os grupos quanto às variáveis relacionadas com ansiedade e manifestações somáticas.

Em um estudo observacional longitudinal com participantes de quatro países diferentes, Lavalley, Kristen et al.<sup>9</sup>, não encontraram uma associação entre a dieta vegetariana e variáveis de saúde mental nos participantes alemães, Norte americanos e russos. Contudo, nos participantes chineses, houve uma relação entre tal dieta e um maior risco de depressão e ansiedade, mesmo após a correção das variáveis confundidoras.

Quanto ao IMC e peso, diferentemente deste estudo, que não encontrou uma diferença significativa entre os grupos, Fontes, Tatiana et al.<sup>17</sup>, realizou uma revisão de literatura, que envolveu participantes de 18 a 75 anos, sugerindo que o

vegetarianismo está relacionado com uma perda de peso e diminuição no IMC e, em alguns casos, no índice de gordura corporal. É possível que essa discordância tenha se dado devido a uma diferença nos alimentos consumidos pelos vegetarianos em cada pesquisa, sendo importante levar em consideração os países em que foram realizadas, além dos padrões culturais e financeiros de cada grupo.

Analisando o ritmo intestinal, segundo a escala de Bristol, não houve uma diferença significativa entre os dois grupos. Sendo que a maioria dos participantes de ambas as dietas respondeu com a Escala de Bristol tipo 3 ou 4, as duas aparências consideradas “normais”, indicando um ritmo intestinal adequado. Também não foram encontrados outros trabalhos que fizessem a análise dessa variável.

Em relação ao sono, encontrou-se que os vegetarianos apresentaram uma diminuição na qualidade do sono nas últimas 2 semanas, sendo que apenas 9,2% dos onívoros relataram uma moderada diminuição, comparado aos 22,7% dos vegetarianos. Além disso, 22,7% do grupo vegetariano relatou não ter tido diminuição da qualidade do sono, contrastando com os 39,3% do grupo onívoro com a mesma resposta. Não foram encontrados estudos sobre dieta vegetariana e qualidade do sono. Porém, Amit, Green et al., encontrou que uma refeição noturna com carne não afeta a qualidade do sono, quando comparada a uma refeição vegetariana<sup>18</sup>. O que não vai de encontro com os resultados do presente estudo, mas não confirma estes resultados, pois também não encontrou-se uma piora na qualidade do sono após uma refeição vegetariana.

Por fim, não houve uma diferença significativa em torno do consumo de álcool, porém os vegetarianos relataram um maior uso de substâncias psicoativas. 67,5% dos onívoros disseram não ter feito uso nas últimas 2 semanas, enquanto apenas 50% dos vegetarianos afirmaram a mesma coisa, e 13,6% desse último grupo disse ter tido um consumo moderado nesse período, sendo que nenhum onívoro referiu o uso moderado. Também não foram encontrados estudos que relacionem as variáveis de dieta vegetariana e consumo de substâncias psicoativas e álcool.

O presente estudo teve como limitação a seleção dos participantes através das redes sociais das pesquisadoras e pelo processo de “Bola de Neve”, alcançando apenas uma parte da população com características socioeconômicas parecidas, não refletindo a diversidade da população em geral. Além disso, não foram levadas em

consideração possíveis variáveis confundidoras como prática de exercício físico, tabagismo e produtos consumidos na dieta, podendo eles serem mais saudáveis e naturais ou industrializados. Ademais, por ser um estudo transversal, pode apenas levantar hipóteses, e não comprová-las, sendo necessários estudos com outras metodologias para tal.

Apesar das limitações citadas, este estudo apresenta diversas vantagens. Entre elas, a análise da relação entre o tipo de dieta e o padrão de sono e consumo de álcool e substâncias psicoativas, algo que não foi encontrado em outros estudos semelhantes.



## **7 CONCLUSÃO**

Participantes com dieta vegetariana apresentaram uma maior frequência de pouco interesse ou prazer em realizar as coisas e uma piora na qualidade do sono. No mesmo grupo foi notada uma tendência a se sentir desanimado, deprimido ou sem esperança e de fazer uso de substâncias psicoativas. Não foram encontradas diferenças significativas no IMC, ritmo intestinal, consumo de álcool e demais alterações no humor.

É importante que os profissionais de saúde estejam atentos sobre possíveis diferenças ao realizar o atendimento de pessoas com dieta sem o consumo de produtos animais. Este estudo teve como objetivo aumentar o conhecimento científico sobre o tema emergente do vegetarianismo, e a partir dele tornar possível levantar hipóteses e informar os vegetarianos sobre possíveis impactos da sua dieta, para que tenham mais conhecimento sobre o seu estilo de vida.

## 8 REFERÊNCIAS

1. Sociedade Vegetariana Brasileira [homepage na internet]. Vegetarianismo [acesso em 01 de jun 2021]. Disponível em: <https://www.svb.org.br>
2. Vegan Society [homepage na internet]. Definition of veganism [acesso em 01 de jun 2021]. Disponível em: <https://www.vegansociety.com>
3. Leitzmann C. Vegetarian diets: what are the advantages? Forum Nutr. 2005 [acesso em 06 de set 2021]. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15702597/>
4. Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE). Pesquisa de Opinião Pública sobre o Vegetarianismo. 2018 [acesso em 01 de jun 2021]. Disponível em: [https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB\\_0416\\_VEGETARIANISMO.pdf](https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf)
5. Slywitch, E. Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos. Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB). 2012 [acesso em 01 de jun 2021]. Disponível em: <https://www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf>
6. Couceiro P, Slywitch E, Lenz F. Padrão alimentar da dieta vegetariana. Einstein. 2008 [acesso em 23 de jun 2021]. Disponível em: <http://apps.einstein.br/revista/arquivos/pdf/518-v6n3arw518portp365-73.pdf>
7. Craig WJ. Nutrition concerns and health effects of vegetarian diets. Nutr Clin Pract. 2010 [acesso em 23 de jun 2021]. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21139125/>
8. Michalak, J., Zhang, X., Jacobi, F. Vegetarian diet and mental disorders: results from a representative community survey. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2012 [acesso em 27 de out 2021]. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3466124/>
9. Lavalley K, Zhang XC, Michalak J, Schneider S, Margraf J. Vegetarian diet and mental health: Cross-sectional and longitudinal analyses in culturally diverse samples. J Affect Disord. 2019 [acesso em 29 de out de 2021]. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30731282/>
10. Matta, J., Czernichow, S., Kesse-Guyot, E., Hoertel, N., Limosin, F., Goldberg, M., Zins, M., & Lemogne, C. Depressive Symptoms and Vegetarian Diets: Results from the Constances Cohort. *Nutrients*. 2018 [acesso em 27 de out de 2021]. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6267287/>
11. Clarys, P., Deliens, T., Huybrechts, I., Deriemaeker, P., Vanaelst, B., De Keyser, W., Hebbelinc, M., & Mullie, P. Comparison of nutritional quality of the vegan, vegetarian, semi-vegetarian, pesco-vegetarian and omnivorous diet. *Nutrients*. 2014 [acesso em 27 de out de 2021]. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3967195/>

12. Craig WJ. Health effects of vegan diets. *Am J Clin Nutr.* 2009 [acesso em 27 de out de 2021]. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19279075/>
13. Tomova, A., Bukovsky, I., Rembert, E., Yonas, W., Alwarith, J., Barnard, N. D., & Kahleova, H.. The Effects of Vegetarian and Vegan Diets on Gut Microbiota. *Frontiers in nutrition.* 2019 [acesso em 14 de nov de 2021]. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6478664/>
14. (APA), American Psychiatric A. DSM-5. [Brasil]: Grupo A, 2016. 9788582711835. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582711835/>. Acesso em: 27 mai. 2022.
15. Martinez AP, Azevedo GR. Tradução, adaptação cultural e validação da Bristol Stool Form Scale para a população brasileira. *Rev. Latino-Am. Enfermagem.* 2012 [acesso em 22 de nov de 2021]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/vDBpwytkNhBsLbzyYkPygFq/?format=pdf&lang=pt>
16. Money, A., Babin, B., Samouel, P. Fundamentos de métodos de pesquisa em administração. 1ª edição. Bookman, 2005 [acesso em 27 de maio de 2022]
17. Fontes T, Rodrigues LM, Ferreira-Pêgo C. Comparison between Different Groups of Vegetarianism and Its Associations with Body Composition: A Literature Review from 2015 to 2021. *Nutrients*, 2022 [acesso em 09 de set de 2022]. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9104728/>
18. Amit G, Simona S, Nohar S, Niv M, Yaron D. The effect of nocturnal "meat" versus "vegetarian" dinners on sleep quality and daily functioning. *Sleep Breath.* 2021 [acesso em 09 de set de 2022]. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32681417/>

**APÊNDICE A**

Nome completo \*

Sua resposta

Celular \*


Sua resposta

E-mail \*

Sua resposta

Data de nascimento: \*

Data

dd/mm/aaaa 

Gênero: \*

- Masculino
- Feminino
- Não binário
- Outro

Renda familiar média: \*

- Até R\$5.000,00
- Entre R\$5.000,00 e R\$10.000,00
- Acima de R\$10.000,00

Você segue uma dieta: \*

- Vegetariana estrita (sem carnes, ovos, leite, derivados, mel, entre outros)
- Ovolactovegetariana (não consome carnes mas consome ovos, leite e derivados)
- Lactovegetariana (não consome carnes mas consome leite e derivados)
- Ovovegetariana (não consome carnes mas consome ovos)
- Onívora (consome carnes brancas e vermelhas)
- Onívora (consome apenas carnes brancas)

Há quanto tempo você segue essa dieta? \*

- Menos de 1 ano
- Entre 1 e 2 anos
- Mais de 2 anos
- Mais de 5 anos
- A vida toda

Você realiza atividade física quantas vezes na semana? \*

- Nenhuma
- 1 vez
- 2 vezes
- 3 vezes
- 4 vezes
- 5 vezes ou mais

Qual a duração da atividade física que você pratica?

- 15 a 20 minutos
- 30 a 40 minutos
- 45 minutos a 1 hora
- mais que 1 hora

Qual o seu peso atual (em kg)? \*

Sua resposta \_\_\_\_\_

Qual a sua altura atual (em metros)? \*

Sua resposta \_\_\_\_\_

Você faz uso contínuo de algum medicamento? \*

Sim

Não

Se sim, qual?

Sua resposta \_\_\_\_\_

Qual o seu ritmo intestinal (eliminação das fezes)? \*

Todos os dias


Dia sim, dia não

Dia sim, dois dias não

Outro: \_\_\_\_\_



Geralmente qual é a consistência das suas fezes? \*

<p><b>TIPO 1</b> Caroços duros separados, como nozes.</p> 	<p><b>1 – Pedacos separados, duros como amendoim</b></p>
<p><b>TIPO 2</b> Na forma de salsicha mas com caroços.</p> 	<p><b>2 – Forma de salsicha, mas segmentada</b></p>
<p><b>TIPO 3</b> Na forma de salsicha ou cobra mas com rachas na superfície.</p> 	<p><b>3 - Forma de salsicha, mas com fendas na superfície</b></p>
<p><b>TIPO 4</b> Como uma salsicha ou cobra, regular e macia.</p> 	<p><b>4 – Forma de salsicha ou cobra, lisa e mole</b></p>
<p><b>TIPO 5</b> Caroços moles com cantos bem demarcados.</p> 	<p><b>5 – Pedacos moles, mas com contorno nítidos</b></p>
<p><b>TIPO 6</b> Caroços moles com cantos arredados.</p> 	<p><b>6 – Pedacos aerados, contornos esgarçados</b></p>
<p><b>TIPO 7</b> Totalmente líquido.</p> 	<p><b>7 – Aquosa, sem peças sólidas</b></p>

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Você fuma? \*

- Sim
- Não

Se sim, quantos maços por dia?

Sua resposta \_\_\_\_\_

Se sim, com que idade começou?

Sua resposta \_\_\_\_\_

Você possui alguma doença crônica como alergia alimentar (com manifestações gastrointestinais), doença celíaca (intolerância ao glúten), diarreia crônica (doença inflamatória intestinal: doença de Crohn ou retocolite ulcerativa) ou outras doenças intestinais crônicas? \*

- Sim
- Não

Durante as últimas 2 semanas, o quanto (ou com que frequência) você teve pouco interesse ou prazer em fazer as coisas? \*

- Nada/De modo algum
- Muito leve/Raramente, menos de um ou dois dias
- Leve/Vários dias
- Moderado/Mais da metade dos dias
- Grave/Quase todos os dias

Durante as últimas 2 semanas, o quanto (ou com que frequência) você sentiu-se desanimado, deprimido ou sem esperança? \*

- Nada/De modo algum
- Muito leve/Raramente, menos de um ou dois dias
- Leve/Vários dias
- Moderado/Mais da metade dos dias
- Grave/Quase todos os dias

Durante as últimas 2 semanas, o quanto (ou com que frequência) você sentiu-se mais irritado, mal-humorado ou zangado que o normal? \*

- Nada/De modo algum
- Muito leve/Raramente, menos de um ou dois dias
- Leve/Vários dias
- Moderado/Mais da metade dos dias
- Grave/Quase todos os dias

Durante as últimas 2 semanas, o quanto (ou com que frequência) você dormiu menos do que o usual, mas ainda tem muita energia? \*

- Nada/De modo algum
- Muito leve/Raramente, menos de um ou dois dias
- Leve/Vários dias
- Moderado/Mais da metade dos dias
- Grave/Quase todos os dias

Durante as últimas 2 semanas, o quanto (ou com que frequência) você sentiu-se nervoso, ansioso, assustado, preocupado ou tenso? \*

- Nada/De modo algum
- Muito leve/Raramente, menos de um ou dois dias
- Leve/Vários dias
- Moderado/Mais da metade dos dias
- Grave/Quase todos os dias

Durante as últimas 2 semanas, o quanto (ou com que frequência) você sentiu pânico ou se sentiu amedrontado? \*

- Nada/De modo algum
- Muito leve/Raramente, menos de um ou dois dias
- Leve/Vários dias
- Moderado/Mais da metade dos dias
- Grave/Quase todos os dias

Durante as últimas 2 semanas, o quanto (ou com que frequência) você evitou situações que o deixam ansioso? \*

- Nada/De modo algum
- Muito leve/Raramente, menos de um ou dois dias
- Leve/Vários dias
- Moderado/Mais da metade dos dias
- Grave/Quase todos os dias

Durante as últimas 2 semanas, o quanto (ou com que frequência) você sentiu dores e sofrimentos sem explicação (exemplo: cabeça, costas, articulações, abdome, pernas)? \*

- Nada/De modo algum
- Muito leve/Raramente, menos de um ou dois dias
- Leve/Vários dias
- Moderado/Mais da metade dos dias
- Grave/Quase todos os dias

Durante as últimas 2 semanas, o quanto (ou com que frequência) você teve pensamentos de ferir a si mesmo? \*

- Nada/De modo algum
- Muito leve/Raramente, menos de um ou dois dias
- Leve/Vários dias
- Moderado/Mais da metade dos dias
- Grave/Quase todos os dias

Durante as últimas 2 semanas, o quanto (ou com que frequência) você teve problemas com o sono que afetaram a qualidade do seu sono em geral? \*

- Nada/De modo algum
- Muito leve/Raramente, menos de um ou dois dias
- Leve/Vários dias
- Moderado/Mais da metade dos dias
- Grave/Quase todos os dias

Durante as últimas 2 semanas, o quanto (ou com que frequência) você teve problemas com a memória (exemplo: aprender informações novas) ou com a localização (exemplo: encontrar o caminho para casa)? \*

- Nada/De modo algum
- Muito leve/Raramente, menos de um ou dois dias
- Leve/Vários dias
- Moderado/Mais da metade dos dias
- Grave/Quase todos os dias

Durante as últimas 2 semanas, o quanto (ou com que frequência) você sentiu-se desligado ou distante de si mesmo, do seu corpo, do ambiente físico ao seu redor ou de suas lembranças? \*

- Nada/De modo algum
- Muito leve/Raramente, menos de um ou dois dias
- Leve/Vários dias
- Moderado/Mais da metade dos dias
- Grave/Quase todos os dias



Durante as últimas 2 semanas, o quanto (ou com que frequência) você ficou sem saber quem você realmente é ou o que você quer da vida? \*

- Nada/De modo algum
- Muito leve/Raramente, menos de um ou dois dias
- Leve/Vários dias
- Moderado/Mais da metade dos dias
- Grave/Quase todos os dias

Durante as últimas 2 semanas, o quanto (ou com que frequência) você não se sentiu próximo a outras pessoas ou desfrutou das suas relações com elas? \*

- Nada/De modo algum
- Muito leve/Raramente, menos de um ou dois dias
- Leve/Vários dias
- Moderado/Mais da metade dos dias
- Grave/Quase todos os dias

Durante as últimas 2 semanas, o quanto (ou com que frequência) você bebeu no mínimo 4 drinques de qualquer tipo de bebida alcoólica em um único dia? \*

- Nada/De modo algum
- Muito leve/Raramente, menos de um ou dois dias
- Leve/Vários dias
- Moderado/Mais da metade dos dias
- Grave/Quase todos os dias

Durante as últimas 2 semanas, o quanto (ou com que frequência) você usou algum dos seguintes medicamentos POR CONTA PRÓPRIA, isto é, sem prescrição médica, em quantidades maiores ou por mais tempo do que o prescrito: analgésicos (como paracetamol), estimulantes (como metilfenidato ou anfetamina), sedativos ou tranquilizantes (como comprimidos para dormir ou diazepam) ou drogas (como maconha, cocaína, crack, ecstasy, LSD, heroína, inalantes ou solventes, ou metanfetamina)? \*

- Nada/De modo algum
- Muito leve/Raramente, menos de um ou dois dias
- Leve/Vários dias
- Moderado/Mais da metade dos dias
- Grave/Quase todos os dias



## APÊNDICE B

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Previamente, gostaria de agradecer pelo seu interesse em colaborar com a pesquisa e ratificar que a mesma possui objetivos acadêmicos e científicos. As informações aqui prestadas são sigilosas e sua participação é anônima.

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa "COMPARAÇÃO ENTRE DADOS CLÍNICOS E INDICADORES DE QUALIDADE DE VIDA ENTRE JOVENS VEGETARIANOS E ONÍVOROS". Este projeto faz parte da disciplina Metodologia da Pesquisa da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública (EBMSP) e tem como objetivo analisar os impactos de uma dieta vegetariana nos indicadores de saúde de jovens.

O questionário a seguir, aplicado virtualmente, é o instrumento principal de coleta de dados da pesquisa. Ao aceitar participar da pesquisa você deverá:

1. Eletronicamente aceitar participar da pesquisa, o que corresponderá à assinatura do TCLE, o qual poderá ser impresso se assim o desejar.
2. Responder ao questionário. O questionário é on-line e, portanto, respondido no momento e local de sua preferência.

O questionário contém perguntas objetivas sobre identificação, dieta adotada, alterações de humor, ritmo intestinal e padrão do sono, além de hábitos de vida, peso e altura. O tempo previsto para preenchimento é de 5 a 10 minutos.

A participação nesta pesquisa trará ou poderá trazer benefícios ao contribuir para a produção de conhecimento científico. Ademais, não há benefícios financeiros para as pesquisadoras desta pesquisa, o retorno é estritamente científico e social.

A pesquisa prevê riscos mínimos que se referem ao desconforto em responder ao questionário e quebra de sigilo. Em qualquer fase da pesquisa você poderá recusar-se a participar ou poderá retirar seu consentimento, sem penalização alguma por parte da pesquisadora ou da instituição. Informo ainda que, de acordo com a legislação brasileira, você tem direito à indenização em casos de danos comprovadamente decorrentes da pesquisa.

Em caso de desistência da participação desse estudo, basta enviar um e-mail para o pesquisador responsável solicitando a retirada de sua participação e informando dia e horário do preenchimento. Solicitamos a sua autorização para o uso dos dados coletados para a produção de artigos técnicos e científicos, ratificando que a sua privacidade será mantida através da não identificação do seu nome. Os dados ficarão armazenados em planilha virtual com senha, sendo acessados apenas pelas pesquisadoras, e serão destruídos após 5 anos de concluída a pesquisa. Além disso, quando o convite for enviado por e-mail, será para apenas um destinatário ou em forma de lista oculta, para evitar a exposição dos nomes dos participantes. A plataforma que será utilizada, o Google Forms, segundo a sua política de privacidade, não compartilha as informações pessoais dos participantes, com exceção dos seguintes casos: com o consentimento do utilizados, por motivos legais, para

processamento externo e caso seja estudante ou trabalhe para uma entidade que utilize os Serviços Google.

Caso o (a) Sr.(a) tenha alguma dúvida ou necessite de qualquer esclarecimento ou ainda deseje retirar-se da pesquisa, poderá procurar o Comitê de Ética em Pesquisa. Av. Dom João VI, nº 274, Brotas. Ao lado do Salvador Card. Salvador-BA. CEP: 40.285-001. TEL: [\(71\) 2101-1921](tel:(71)2101-1921) / [\(71\)98383-7127](tel:(71)98383-7127). E-MAIL: [cep@bahiana.edu.br](mailto:cep@bahiana.edu.br) Caso deseje o participante poderá contatar o orientador responsável pelo trabalho: Ila Sobral Muniz, e-mail [ilamuniz@bahiana.edu.br](mailto:ilamuniz@bahiana.edu.br), TEL: (71) 99268-2855 (71) 98883-7866.

Uma cópia deste TCLE será enviado para você, através do e-mail fornecido, junto com suas respostas, para que possa armazenar de forma segura e acessar quando quiser.

## ANEXO 1



**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** COMPARAÇÃO ENTRE DADOS CLÍNICOS E INDICADORES DE QUALIDADE DE VIDA DE JOVENS VEGETARIANOS E ONÍVOROS

**Pesquisador:** ILA SOBRAL MUNIZ

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 55765521.7.0000.5644

**Instituição Proponente:** Fundação Bahiana para Desenvolvimento das Ciências - FUNDEC

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 5.400.469

**Apresentação do Projeto:**

O vegetarianismo é uma prática que vem crescendo mundialmente, e com esse crescimento surgem dúvidas sobre os impactos dessa dieta na saúde dos indivíduos que a seguem. Estudos mostram os impactos em marcadores fisiológicos, como proteínas, vitaminas e outros nutrientes, porém pouco se fala sobre os impactos nos indicadores de saúde qualitativos, como humor, sono, ritmo intestinal.

Projeto submetido em 12 de abril de 2022.

**Objetivo da Pesquisa:**

**Objetivo Primário:**

O objetivo geral desse estudo é identificar possíveis diferenças no humor –ansiedade e depressão- e na qualidade de sono de jovens, relacionadas à dieta vegetariana.

**Objetivo Secundário:** detectar possíveis alterações na qualidade no sono de jovens com dieta vegetariana, observar possíveis alterações no ritmo intestinal da população estudada e comparar dados antropométricos, como peso e altura, entre jovens com dieta onívora e dieta vegetariana.

**Endereço:** AVENIDA DOM JOÃO VI, 274  
**Bairro:** BROTAS **CEP:** 40.285-001  
**UF:** BA **Município:** SALVADOR  
**Telefone:** (71) 3101-1321 **E-mail:** cep@bahiana.edu.br



Continuação do Formulário 1.426.409

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Segundo os autores

Riscos:

Esse estudo possui riscos mínimos, sendo eles: desconforto ao responder o questionário, que será minimizado através da possibilidade do participante de parar de responder o questionário a qualquer momento, sem prejuízos pessoais. A quebra de sigilo será minimizada devido a forma de armazenamento dos dados, sem constar os nomes dos participantes, em planilha virtual com senha, acessada apenas pelas pesquisadoras e com a destruição desse banco de dados após 5 anos da conclusão da pesquisa. Além disso, nos casos em que o convite for enviado por e-mail, será apenas para um destinatário ou na forma de lista oculta, evitando a exposição dos nomes dos participantes. A plataforma que será utilizada, o Google Forms, segundo a sua política de privacidade, não compartilha as informações pessoais, com exceção dos seguintes casos: com o consentimento do utilizados, por motivos legais, para processamento externo e caso seja estudante ou trabalho para uma entidade que utilize os Serviços Google.

Benefícios:

Contribuição para produção de conhecimento científico e promoção de autocuidado.

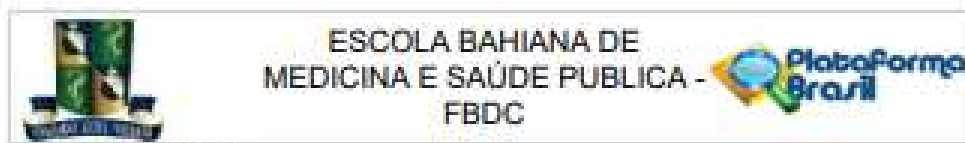
**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Pesquisa sobre comparação de dieta onívora e dieta vegetariana. Trata-se de um estudo observacional de corte transversal, que

será realizado através de questionário virtual. Este será enviado pelas redes sociais, como Instagram, Whatsapp e e-mail, para pessoas conhecidas residentes de Salvador, Bahia, que serão solicitadas a enviar para outras pessoas e assim por diante, aumentando assim o alcance da pesquisa, em um processo de Bola de Neve, até que o tamanho amostral seja alcançado. O participante poderá preencher no momento e onde se sentir confortável, porém somente após concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que será enviado juntamente com o questionário, pela mesma plataforma (Google Forms). Instrumentos de Coleta de Dados: Questionário de avaliação contendo 38 perguntas objetivas sobre (apêndice A): identificação, dieta adotada, alterações de humor (retiradas de tabela do DSM-5), ritmo intestinal (escala de Bristol) e padrão do sono, além de informações sobre realização de atividade física, uso de medicamentos, peso e estatura, doenças crônicas e tabagismo.

Critério de Inclusão:

Endereço: AVENIDA DOM JOÃO VI, 374	CEP: 40.285-001
Bairro: BROTAS	
UF: BA	Município: SALVADOR
Telefone: (71)3121-1221	E-mail: cnp@bahiana.edu.br



Continuação do Parecer: 5.450.488

-Sujeitos que responderam questionário virtual no Google Forms sobre dieta na infância-idade entre 10 e 24 anos

-Sujeitos que assinaram o termo de consentimento livre esclarecido.

**Critério de Exclusão:**

-Pessoas com dieta vegetariana com menos de 1 ano

-Pessoas com dieta apenas com carne branca

-Pessoas com doenças crônicas que possam comprometer o ganho de peso, como alergias alimentares, doença celíaca e doenças inflamatórias intestinais.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

- Apresenta folha de rosto preenchida e assinada.

-Cronograma de Execução: Apresentado com previsão da coleta de dados de maio a julho de 2022.

Orçamento: Apresentado no valor de R\$ 4575,00

-TCLE: Apresentado com correções.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Após análise biotética do protocolo de pesquisa, com base nas recomendações da Resolução 466/12 CNS/MS, após adequações na Metodologia, nos Riscos, TCLE e no Cronograma recomenda-se a aprovação.

**Considerações Finais e critério do CEP:**

Diante do exposto, o CEP-Bahiana, de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS nº 466 de 2012 e na Norma Operacional nº 001 de 2013 do CNS, manifesta-se pela aprovação deste protocolo de pesquisa dentro dos objetivos e metodologia proposta.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	FB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_1833597.pdf	12/04/2022 08:17:26		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_nova_versao.docx	12/04/2022 08:15:48	MARIA PASSOS PEREIRA VIEIRA	Aceito

Endereço: AVENIDA DOM JOÃO VI, 374

Bairro: BROTAS

CEP: 40.285-001

UF: BA Município: SALVADOR

Telefone: (71)2103-1021

E-mail: cep@bahiana.edu.br



Contribuição ao Parecer: 6.480.489

TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_nova_versao.docx	12/04/2022 08:11:10	MARIA PASSOS PEREIRA VIEIRA	Aceito
Outros	Folha_de_resposta.docx	04/04/2022 21:26:03	MARIA PASSOS PEREIRA VIEIRA	Aceito
Cronograma	Cronograma.docx	02/04/2022 17:08:50	MARIA PASSOS PEREIRA VIEIRA	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_Rosto.pdf	10/02/2022 18:07:26	MARIA PASSOS PEREIRA VIEIRA	Aceito
Orçamento	Orçamento.docx	05/11/2021 18:34:05	MARIA PASSOS PEREIRA VIEIRA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SALVADOR, 10 de Maio de 2022

Assinado por:  
Nilton Jorge Dias  
(Coordenador(a))

Endereço: AVENIDA DOM JOÃO VI, 374  
Bairro: BROTAS CEP: 40.285-001  
UF: BA Município: SALVADOR  
Telefone: (71)3104-1321 E-mail: conep@bahiana.edu.br