

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA ADVENTISTA: UMA VISÃO QUALITATIVA DA ALIMENTAÇÃO

AUTOR

OLIVEIRA, Sabrina Nucine

Discente do Curso de NUTRIÇÃO - UNILAGO

TEIXEIRA, Carla Somaio

Docente do Curso de NUTRIÇÃO- UNILAGO

RESUMO

A religião por muitas vezes apresenta um impacto positivo na vida e nas práticas dos fieis, sendo que para os Adventistas do Sétimo Dia, a religião impacta principalmente no que se refere à saúde. A alimentação adventista se divide em vegetariana estrita, ovo-lacto-vegetariana e consumo de carnes consideradas puras, citadas nos livros de Levíticos e Deuteronômio da Bíblia. O estudo teve como objetivo avaliar os critérios qualitativos do regime alimentar vegetariano adotado pelos indivíduos Adventistas do Sétimo Dia, mostrando a correlação e influência das crenças religiosas na alimentação e ampliando os conhecimentos nutricionais sobre o assunto. Participaram do estudo, 75 indivíduos membros da Igreja Adventista do Sétimo Dia com idade entre 18 a 60 anos, praticantes do regime alimentar adventista por mais de 6 meses. O resultado obtido foi que, dentre o público estudado, 61,33% eram consumidores de carne e 38,66% são aderidos da alimentação vegetariana. Os indivíduos adeptos a alimentação vegetariana apresentaram melhor IMC, prevenção às doenças crônicas, mais disposição às tarefas diárias e pratica de atividade física, ótimo sistema imunológico, menor índice de hospitalização e melhora na saúde.

PALAVRAS - CHAVE

Alimentação vegetariana. Adventista do Sétimo Dia. Hábitos Alimentares.

1. INTRODUÇÃO

A religião por muitas vezes apresenta um impacto positivo na vida e nas práticas dos fieis, sendo que para os Adventistas do Sétimo Dia, a religião impacta principalmente no que se refere à saúde (LEITÃO, 2016). A Igreja Adventista do Sétimo Dia tem como base de saúde o que consideram oito remédios naturais, sendo: água, ar puro, alimentação saudável, exercício físico, descanso, temperança, luz solar e a confiança em Deus (ABDALA *et al.*, 2018). Estudos apontam que tais práticas de estilo de vida em cuidados com a saúde, tem aumentado a qualidade de vida e longevidade dos Adventistas em comparação a população geral (VELTEN, 2016).

A alimentação Adventista a princípio está embasada na Bíblia no livro de Genesis, onde a alimentação era baseada em frutos, sementes e vegetais, e essa dieta foi alterada permitindo então o consumo de carnes (PORTES, 2017). Acreditando também em Levíticos e no Deuteronômio, são mostrados quais animais permitidos para consumo, classificando-os em puros e impuros. Os animais puros e apropriados para consumo são, os de unha fendida que ruminam, ou seja, todo animal que possuir as duas características é considerado próprio para consumo, um exemplo é a carne bovina, o boi é um animal que ruma e tem a casca fendida, esse é considerado puro, já o coelho apesar de ruminar, não possui a casca fendida, sendo considerado impróprio para consumo. É também desmontado o grupo de aves que não podem ser consumidas e as características dos peixes que são considerados puros, sendo eles de barbatanas e escamas, devendo ter as duas características para ser considerado próprio para consumo (ROMANELLI, 2006).

Os Adventistas do Sétimo Dia acreditam que uma mulher estadunidense chamada Ellen G. White foi inspirada por Deus em seus escritos (SALES, 2020), sendo eles livros de saúde como *A Ciência do Bom Viver*, *Conselhos sobre Regime Alimentar*, *Temperança*, *Vida no Campo*, *Conselhos sobre Saúde*, com conselhos que ajudariam a aumentar a longevidade ter uma melhor qualidade de vida do ser humano (CAMPELO, 2014).

A alimentação Vegetariana Estrita e Ovo-lacto-vegetariana passa a ser apresentada no livro *A Ciência do Bom Viver* (1905), devendo ser saudável, saborosa, e atraente, além de relatar outras orientações que devem ser seguidas, como, realizar uma boa mastigação, atenção aos intervalos alimentares, evitar ingestão de líquidos durante as refeições, cuidados com as combinações alimentares, escolha adequada de queijos, e evitar o consumo de cafeína entre outros componentes estimulantes ou substâncias que podem causar vício e dependência (CAMPELO, 2014), como também ressalta atenção a doces e abstinência a alguns alimentos, como, bebidas alcoólicas, e condimentos e especiarias que irritam o trato gastrointestinal (FERREIRA, 2019).

A partir dessas orientações, os praticantes da alimentação adventista se dividem em diferentes grupos, os vegetarianos estritos, que não consomem nenhum alimento de origem animal, ovo-lacto-vegetarianos que consomem ovos e laticínios, pescovegetarianos que consomem peixe além de ovos e laticínios, semivegetarianos que consomem somente carne branca, e os participantes não vegetarianos que consomem as carnes consideradas puras (GUIMARÃES *et al.*, 2017).

A alimentação vegetariana vem sendo apresentada como uma alternativa para melhora na saúde, apresentando vários benefícios no aumento da longevidade, por apresentar a diminuição de doenças que afetam negativamente a qualidade de vida, como a obesidade, doenças cardiovasculares, redução nos níveis de colesterol LDL, hipertensão arterial, e diabetes mellitus tipo 2 (KREY, 2017).

O Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos serve como base para avaliação e entendimento da alimentação vegetariana, evidenciando que, a maioria das pessoas que aderem à alimentação vegetariana apresentam a decisão relacionada ao seu juízo de valor (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2012). Os juízos de valores vinculados à religião possuem grande peso no estilo de vida do indivíduo, tornando de suma

importância que os profissionais de saúde e nutricionistas tenham o conhecimento desses hábitos alimentares e suas características qualitativas na alimentação dessas pessoas. O estudo teve como objetivo avaliar a qualidade do regime alimentar vegetariano Adventista.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa de campo entre os membros da Igreja Adventistas do Sétimo Dia, utilizando o método “bola de neve” onde os participantes indicaram outras pessoas para a pesquisa em diferentes partes do estado de São Paulo. Foram selecionadas 75 pessoas com idade entre 18 a 60 anos, praticantes do regime alimentar adventista por mais de 6 meses, sendo, vegetarianos estritos, ovolactovegetarianos, consumidores de carne adventistas. Adotado como critério de exclusão, pessoas com idade inferior a 18 anos e superior a 60 anos, recém aderidos à doutrina Adventista, e não praticantes do regime alimentar proposto pela religião. Após a concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi aplicado aos participantes um questionário sobre o consumo de frequência alimentar, através da plataforma digital *Google Forms*, observando a prevalência e exclusão de alimentos e a associação do consumo alimentar com os ensinamentos da religião.

Além dos alimentos consumidos, o questionário conteve informações como, sexo, idade, peso, altura, tempo de adesão à alimentação, consumo de álcool, prática de atividade física, suplementação, presença de alguma doença crônica, se houve evolução ou controle da doença após o início do regime alimentar, eficácia do sistema imunológico, disposição quanto às atividades diárias e classificação geral do estado de saúde. Através dos dados coletados, os participantes foram separados em vegetarianos e os consumidores de carnes. Foi realizado, a avaliação dos dados coletados em percentuais no programa *Windows 10 Excel*, calculado Índice de Massa Corporal (IMC) através do peso e altura informado, realizado a comparação das características qualitativas da dieta vegetariana ao *Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas (SVB 2012)*. Ao final foi feita uma comparação dos resultados do grupo Vegetariano aos Consumidores de Carne. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética, (CAAE:

48217221.7.0000.5489), Número do Parecer: 4.791.240, em conformidade com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (2012).

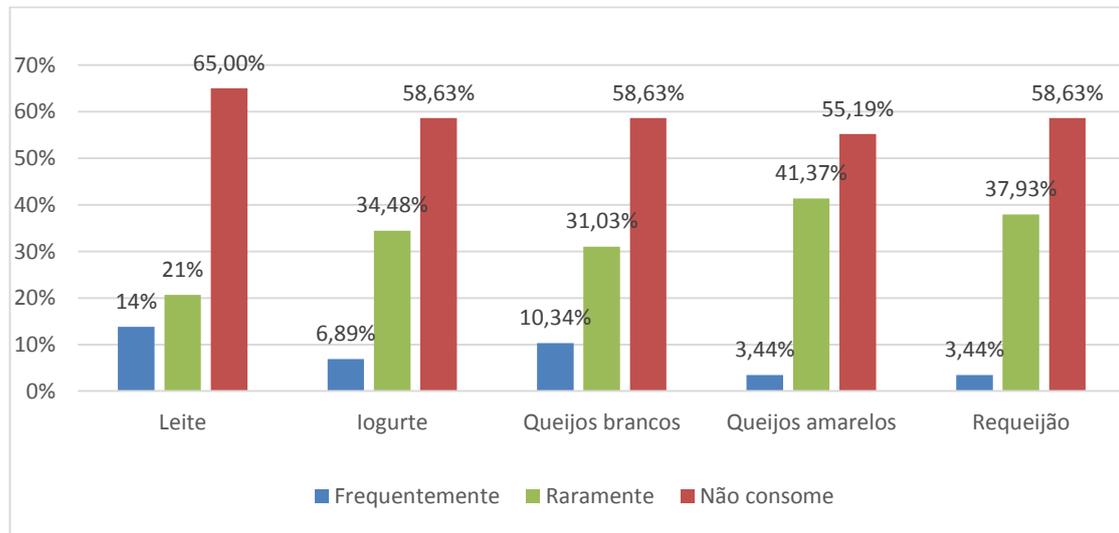
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na presente pesquisa sobre a alimentação adventista, no público estudado 38,66% dos indivíduos eram vegetarianos desse grupo 48,3% eram vegetarianos estritos e 51,7% ovolactovegetarianos. 61,33% eram considerados consumidores de carnes puras, sendo esse grupo composto por 10,9% pescovegetarianos, 8,7% semivegetarianos e 80,4% consumidores de outras carnes consideradas puras. Os participantes de forma geral apresentaram idade média de $29 \pm 9,19$ anos. A relação entre a adesão alimentar e gêneros, evidencia que o público feminino é mais adepto ao regime alimentar vegetariano, representando 79,3% e apenas 20,7% do público masculino. Enquanto no grupo consumidor de carne, o público masculino encontra-se em maior número representando 58,7%.

De acordo com a *Sociedade Brasileira Vegetariana* os vegetarianos ter conhecimento de todos os grupos de alimentos essenciais para manutenção do corpo, sendo uma alimentação composta por cereais, leguminosas, amiláceos, legumes, verduras e óleos (SPLYWICHTH, 2011). O questionário de frequência alimentar aplicado entre os grupos, aponta que, o grupo vegetariano estrito demonstrou preferência por alimentos integrais, frutas frescas, vegetais, hortaliças e leguminosas, apontando a busca por alimentos de boas fontes e consumindo com

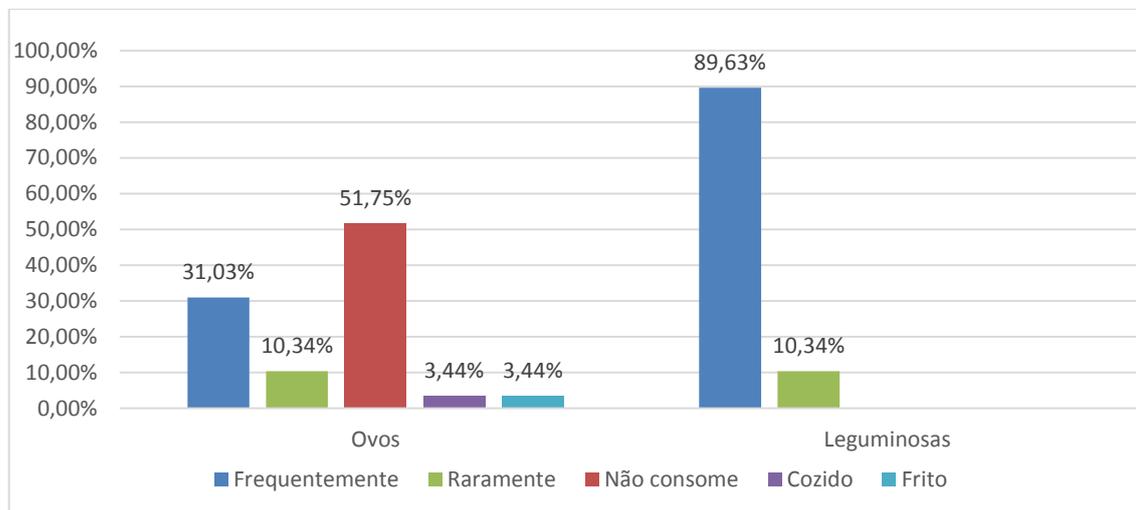
frequência todos os grupos alimentares indicados pelo *Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas* (SVB, 2012). No estudo já relatado por Guimarães (2020) traz que a alimentação ovolactovegetariana possui um padrão similar a vegetariana estrita, porém há a inclusão de ovos e laticínios. No presente estudo, apesar do grupo ovolactovegetariano realizar o consumo desses alimentos de origem animal, é possível observar uma baixa na frequência de ingestão de laticínios e ovos, sendo também apontados como “raramente consumidos” e evidencia a busca maior por proteínas de origem vegetal em sua alimentação, como mostra nas Figuras 1 e 2.

Figura 1. Frequência do consumo do grupo vegetariano.



Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Figura 2. Frequência do consumo de ovos e leguminosas do grupo vegetariano.

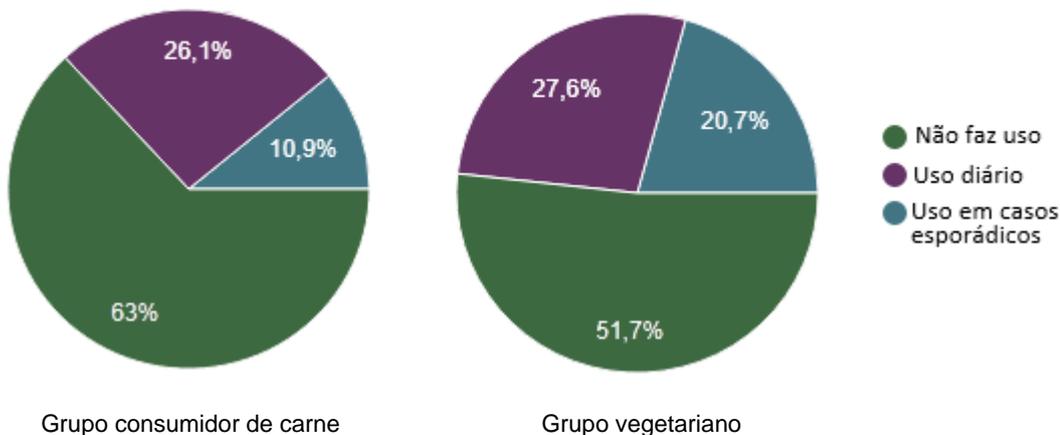


Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Segundo a *Sociedade Vegetariana Brasileira* (SVB) a suplementação de vitamina B12 na dieta vegetariana torna-se necessária quando há a exclusão de alimentos como ovos, leite e derivados, como o grupo vegetariano que apresenta boa parte de indivíduos vegetarianos estritos que excluem completamente os alimentos de origem animal em sua alimentação. Há um aumento da possibilidade de esses desenvolverem deficiências pela baixa ingestão de vitamina B12, vitamina D, riboflavina, ferro, cálcio e zinco, já que a maioria destes nutrientes são encontrados em alimentos de origem animal (MATTOS, 2017). Na Figura 3, apesar de

ambos os grupos fazerem uso de suplementos (vegetarianos e consumidores de carne), nota-se uma atenção maior ao uso do grupo vegetariano para a suplementação necessária.

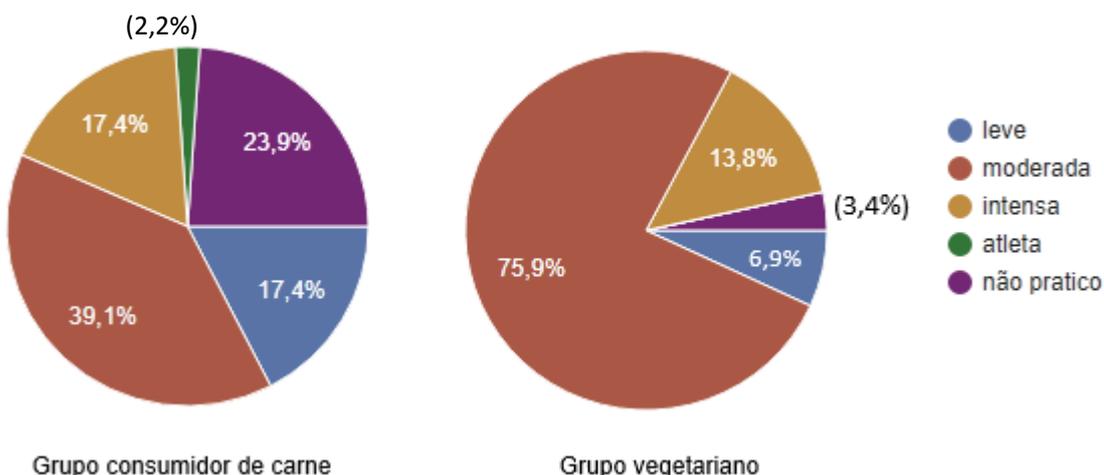
Figura 3. Uso de suplementação entre o grupo consumidor de carne e vegetariano.



Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

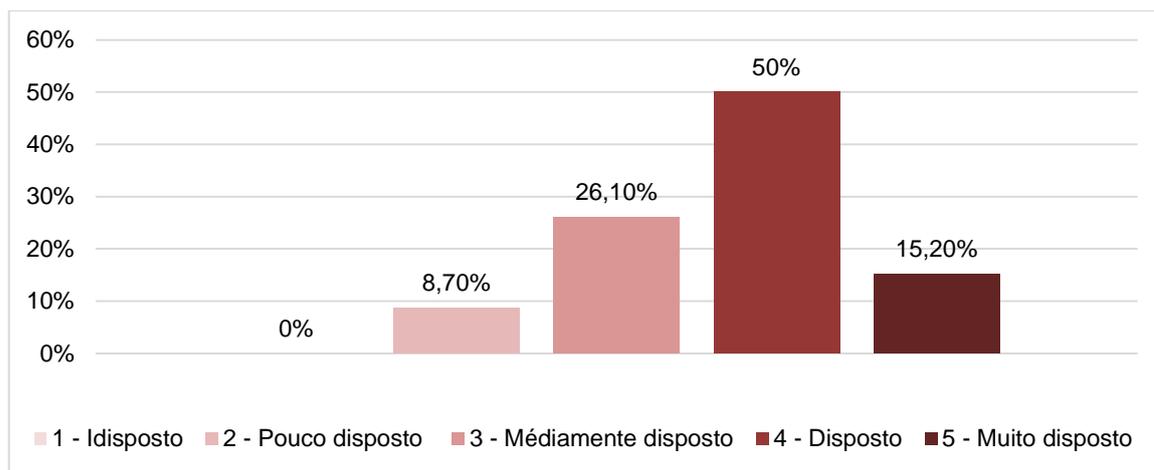
No que se trata de cuidados com a saúde e melhora da qualidade de vida, a atividade física mostra-se parte da rotina de autocuidado associada à alimentação vegetariana. É possível observar que os indivíduos adeptos da dieta vegetariana apresentam maior disponibilidade à prática de atividade física em comparação ao grupo consumidor de carne na Figura 4, demonstrando também maior energia e disposição às atividades diárias como mostra nas Figuras 5 e 6. Segundo Oliveira (2021) a escolha por carboidratos complexos ricos em fibras na alimentação favorece o controle da glicemia e evitam picos glicêmicos, promovendo a digestão, absorção e liberação da glicose de forma mais lenta, trazendo energia e disposição por um período de tempo maior.

Figura 4. Prática de Atividade Física entre o grupo consumidor de carne e vegetariano.



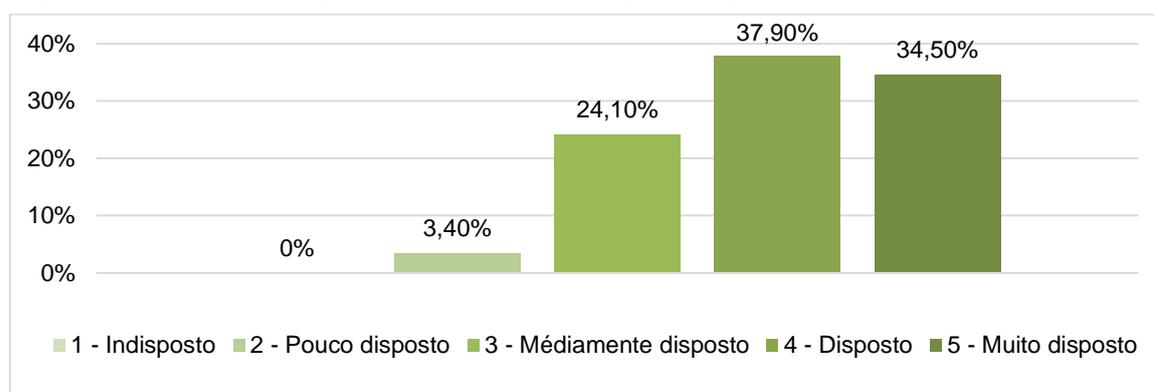
Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Figura 5. Nível de disposição às tarefas diárias do grupo consumidor de carne.



Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Figura 6. Nível de disposição às tarefas diárias do grupo vegetariano.



Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

O consumo de carne está associado ao aumento da taxa de obesidade e doenças cardiovasculares, isto está relacionado ao cumprimento do intestino humano, devido a sua longa extensão, onde a carne por sua vez, passa um longo período no intestino enquanto já deveria ser eliminada, por motivo que a nossa anatomia, fisiologia e genética é propícia e adequada para o consumo e digestão de plantas (FONTES, 2018).

A escolha na alimentação vegetariana por alimentos ricos em fibras, antioxidantes, de baixo teor de gorduras saturadas e de colesterol associados a uma alta ingestão de carboidratos complexos e integrais, relatados no questionário de frequência alimentar do grupo vegetariano, mostrou-se ter grande influência na saúde quando avaliamos os resultados estatísticos e indicativos do estado corporal dos indivíduos, podendo identificar maior índice de obesidade, sobrepeso e desnutrição entre o grupo consumidor de carne.

O IMC (Índice de Massa Corporal) é um padrão internacional de cálculo da obesidade de um indivíduo adotado pela OMS (Organização Mundial da Saúde) aponta que os participantes vegetarianos apresentam eutrofia com média de $22,72 \pm 3,32 \text{ kg/m}^2$, enquanto os consumidores de carnes apresentam IMC médio de $25,63 \pm 5,2 \text{ kg/m}^2$ estando acima do peso.

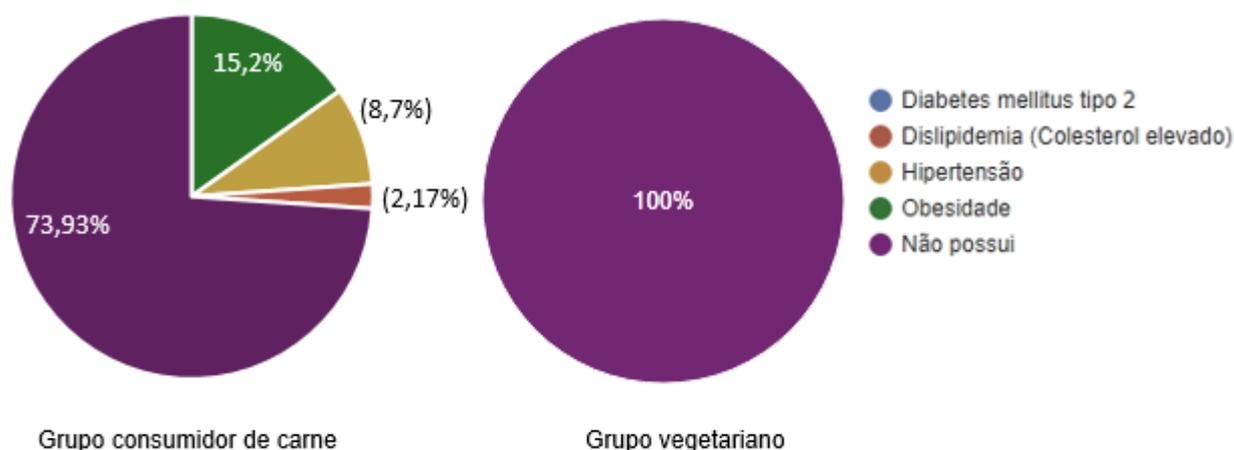
O artigo publicado por Yavorivski (2021) aponta que em estudos anteriores quatro pesquisas diferentes mostram a diferença nítida na pressão arterial dos vegetarianos, sendo menor tanto a sistólica quanto a diastólica, em comparação aos consumidores de carnes, que tinham 119% de chances a mais de desenvolver hipertensão arterial sistêmica.

Mcmacken e Shah (2017) retratam que o consumo de grãos integrais, leguminosas, frutas, vegetais, castanhas e aumento de consumo de fibras apresentam um efeito protetor, fazendo com que a prevalência e incidência de Diabetes Mellitus tipo 2 sejam significativamente menores em pacientes vegetarianos estritos e consequentemente evitando doenças renais e neuropatia diabética relacionadas a DM2.

O motivo que leva o público vegetariano apresentar menor índice de dislipidemia é referido por Sacks *et al.* (2017) pelo fato de a gordura saturada pode aumentar o LDL-c, enquanto que o colesterol dietético aumenta tanto o CT quanto o LDL-c e estas substancias possui prevalência em alimentos de origem animal, os quais foram excluídos da dieta vegetariana estrita e reduzidos na ovo-lacto-vegetariana.

É possível observar na Figura 7 a prevalência dos relatos de doenças crônicas, como obesidade, hipertensão e dislipidemia, nos indivíduos consumidores de carne, enquanto não se encontrou nos indivíduos adeptos a alimentação vegetariana.

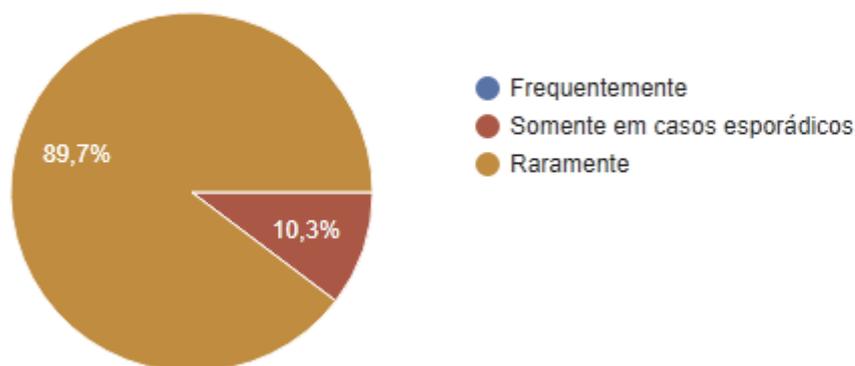
Figura 7. Percentual de doenças crônicas entre o grupo consumidor de carne e vegetariano.



Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Figura 8 mostra a baixa frequência com que esses indivíduos adoecem ou necessitam de hospitalização, sendo raramente ou somente em casos esporádicos. De acordo com a Universidade Federal de Pernambuco (UFPE, 2020), o consumo de alimentos ricos em nutrientes, fitoquímicos com propriedades protetoras, antioxidantes e anti-inflamatórias, destacando a vitamina A, os carotenoides (presentes nos ovos, vegetais folhosos verdes escuros, hortaliças e frutas amarelo-laranjadas), a vitamina C, o zinco (consumidos nos ovos), e o selênio, das castanhas do Brasil, farinha de trigo integral, auxiliam no fortalecimento do sistema imunológico, grupos alimentares que foram encontrados com frequência na alimentação vegetariana.

Figura 8. Percentual de frequência que os indivíduos do grupo vegetariano adoecem ou necessitam de hospitalização.



Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Foi possível notar através da pesquisa, e do questionário de frequência alimentar, que os indivíduos tendem a migrar de sua atual alimentação à novos hábitos mais saudáveis, quando observamos a redução e abstinência de alimentos nocivos, que de forma geral obtém um menor consumo e passam a serem consumidos “raramente” ou totalmente excluídos da alimentação. Tais escolhas influenciam positivamente na qualidade de vida, e propiciando mais saúde, disposição e bem-estar geral. Através de estudos epidemiológicos, Dinu *et al.* (2017), afirma que a alimentação vegetariana revela inúmeros benefícios à saúde, como também Melina, Craig e Levin (2016) reforça tais práticas alimentares são nutricionalmente adequada para todos os estágios da vida, na prevenção, controle e tratamento de doenças.

4. CONCLUSÃO

O estudo com adeptos da Alimentação Adventista mostrou que os ensinamentos religiosos possuem grande influência positiva no consumo alimentar e saúde dos indivíduos. Apesar a adesão ao consumo de carnes puras serem maior entre os praticantes, foi possível notar através do questionário de frequência alimentar que os indivíduos ovo-lacto-vegetarianos tendem a migrar para alimentação vegetariana estrita. Foi possível evidenciar a qualidade dessa alimentação através do consumo frequente de alimentos boa fonte, ricos em fibras, vitaminas, minerais, propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, com baixo teor de gorduras saturadas, colesterol, e integrais, mostra a qualidade da alimentação vegetariana adventista. Possibilitando observar escolhas adequadas dos grupos alimentares de forma completa, caracterizando uma dieta rica e nutritiva. Demonstrando melhores resultados no controle de peso, doenças crônicas, na disponibilidade à prática de atividade física, melhor disposição nas atividades cotidianas, um bom sistema imunológico e apresentando um menor índice de doenças e hospitalizações, representando de forma geral uma melhor saúde, o que influencia positivamente na qualidade de vida.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABDALA, G. *et al.* **Validação do questionário oito remédios naturais:** versão adulto, São Paulo: LifeStyle Letters, 2018.

ALIMENTARES: ANOREXIA E BULIMIA NERVOSAS, v. 39, n. 3, 2006. p. 335. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/388>. Acesso em: 27 abr. 2021.

BRASIL. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 13 jun. 2013. Disponível em: <Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html > Acesso em: 10 nov. 2021.

CAMPELO, K. **A influência da religião na formação dos hábitos alimentares**: estudo do Adventismo do Sétimo Dia. Orientado por: Oneide Bobsin, 2014. 79 p. Dissertação (Mestrado em teologia) – Faculdade EST. Programa de Pós Graduação, São Leopoldo, 2014.

DINU, M. *et al.* Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta analysis of observational studies. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**, v. 57. n. 17. p. 3640-3649, 2017.

FERREIRA, G. **Hábitos alimentares como consequência da fé**. Orientador: Sebastião Rogério de Freitas Silva. 2019. 55 folhas. TCC (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2019.

FRAGA, K. *et. al.* Adequação do consumo alimentar de adeptos da dieta vegetariana estrita. São Paulo: LifeStyle Letters, 2017.

FONTES, Carmén Liliana Nascimento. **Escolha de um regime alimentar vegetariano**: motivações e suas implicações na saúde e no ambiente. 2018. 85 folhas. Dissertação de Mestrado em Economia e Gestão do Ambiente - Universidade do Porto, Faculdade de Economia, Porto, 2018.

GUIMARÃES, F. *et. al.* Alimentos consumidos por adventistas expostos a diferentes padrões dietéticos vegetarianos. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde**, v. 19, n. 2, p. 92-99, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/rbps/article/view/18866>. Acesso em 14 mai. 2021.

GUIMARÃES, J. A. **Análise da variação alimentar entre vegetarianos e veganos**. 2020. Monografia (Bacharelado em Nutrição) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2020.

KREY, Izabela Pinheiro et al. Atualidades sobre dieta vegetariana. **Nutrição Brasil**, São Paulo, v. 16, n. 6, p. 406-413, 2017.

LEITÃO, E. **A influência da religião na alimentação**: estudo exploratório. 76 (f). Dissertação de Mestrado – Universidade Aberta, UAB, Lisboa: UAB, 2016.

MANHÃES ALVES, G.; DE OLIVEIRA CUNHA, T. C. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. **Perspectivas Online: Humanas & Sociais Aplicadas**, v. 10, n. 27, p. 46-62, 2020.

MATTOS, A. **Prevalência de suplementação de vitamina B12 (cobalamina) em indivíduos vegetarianos estritos**. 2017. 19 f. Graduação – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2017.

MCMACKEN, M.; SHAH, S. A plant-based diet for the prevention and treatment of type 2 diabetes. **JOURNAL OF GERIATRIC CARDIOLOGY** 14:342-354, 2017.

MELINA, V.; CRAIG W.; LEVIN S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets.

Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, v. 116, n. 12, p. 1970–1980, 2016.

OLIVEIRA, A. A. *et al.* Complicações da resistência à insulina associadas às dietas ricas em carboidratos. São Paulo: **Revista Científica de Saúde Higea**, v. 2, n. 5, 17 p., 2021.

PORTES, L.; SILVA, N. **Estilo de vida: fundamento adventista de saúde**. São Paulo: LifeStyle Letters, 2017.

ROMANELLI, G. O SIGNIFICADO DA ALIMENTAÇÃO NA FAMÍLIA: UMA VISÃO ANTROPOLÓGICA. **Medicina (Ribeirão Preto)**, [S. l.], v. 39, n. 3, p. 333-339, 2006.

SALES, G.; CASTRO, R. O protagonismo de Ellen G. White no projeto educacional cristão adventista no Brasil. Curitiba: **Revista Diálogo Educacional**, v. 20, n. 64, p. 462-467, 2020.

SANTOS, C. **Por Deus, pela fé e para a saúde: corpo, poder e reflexividade entre membros de uma Igreja Adventista do Sétimo Dia**. Orientador: João Batista de Menezes Bittencourt. 2017. 165 f. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) – Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2017.

SANTOS, R.; PORTES, L.; ALFIERI, F. Perfil de saúde de idosos adventistas que ultrapassaram a expectativa de vida. Em Pauta: **Revista Kairós**, São Paulo, n. 20, p. 175-194, 2017.

SLYWICHTH, E. **Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos**. Florianópolis: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2012.

SLYWICHTH, E. **Tudo que você precisa saber sobre alimentação vegetariana**. Florianópolis: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2011.

SACKS, F. M. *et al.* Dietary fats and cardiovascular disease: a presidential advisory from the American Heart Association. **Circulation**, v. 136, n. 3, p. 1-23, 2017.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO. **Como a alimentação pode melhorar a imunidade?** Dicas para uma alimentação saudável durante a quarentena, 2020. Recife, 2020. 10p.

VELTEN, A. *et al.* Perfil de mortalidade de adventistas e da população geral do estado do Espírito Santo. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde**, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/index.php/rbps/article/view/15737>. Acesso em 14 mai. 2021.

WHITE, Ellen G. **A ciência do bom viver**. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2013 a. p. 208. Disponível em: <http://centrowhite.org.br/files/ebooks/egw/A%20Ci%C3%AAncia%20do%20Bom%20Viver.pdf> Acesso em: 26 abr. 2021.

World Health Organization (WHO). **Noncommunicable Diseases: Progress Monitor 2015**. Genebra: WHO; 2015.

YAVORIVSKI, A.; KÖHLER, B.; DONEDA, D. Impactos da alimentação vegetariana na saúde da população brasileira. **Brazilian Journal of Development**, Porto Alegre, v. 7, n. 1, 21 p., 2021.