



## Alimentação Vegetariana SAUDÁVEL: Verdades & Mitos

Caro utente,

Neste CSI de Abril de 2023 vamos falar da **alimentação vegetariana!** Trata-se de um tema cada vez mais preponderante e polémico na actualidade.

Sabia que a Direção Geral de Saúde elaborou em Julho de 2015 – no âmbito do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNAPS) – um manual com linhas de orientação para a prática de uma alimentação vegetariana saudável?

Vamos então fazer um resumo dessas orientações e desmistificar alguns mitos associados às mesmas!



CelaSaúdeInformativo

n.º 4 | Abril 2023

Redação:  
Mariana Pedroso

Colaboração:  
Ivone Rodrigues  
Tiago Flório  
Isabel Araújo

Revisão:  
Emília Nina

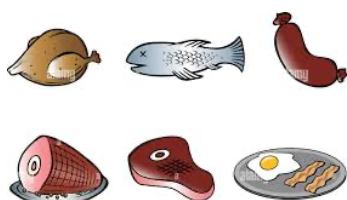
*“Reinventar o quotidiano –  
a arte de superar os  
objetivos.”*

Começamos por rever o conceito e a classificação de dieta vegetariana. A **dieta vegetariana** tem por base uma alimentação com predomínio de **produtos de origem vegetal**. Predomínio, porque pode – ou não – incluir laticínios e ovos. No entanto, **exclui sempre a carne e o pescado**.

Alguns alimentos são comuns aos diversos tipos de alimentação vegetariana: hortícolas, leguminosas, cereais, fruta, sementes, frutos gordos.

## ➤ Classificação da dieta vegetariana:

Ovolactovegetariana	Exclui <b>carne e pescado</b> ; permite ovos e laticínios
Lactovegetariana	Exclui <b>carne, pescado e ovos</b> ; permite laticínios
Ovovegetariana	Exclui <b>carne, pescado e laticínios</b> ; permite ovos
Vegetariana estricte e Vegana	Exclui <b>todos os alimentos de origem animal</b>



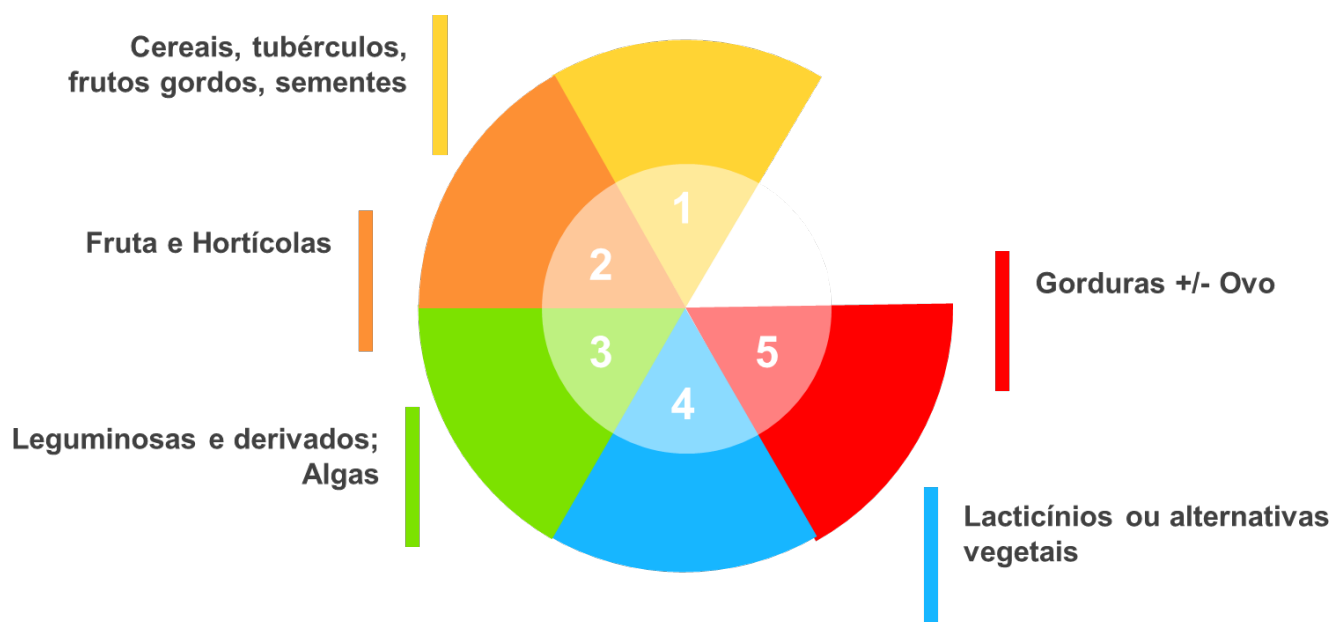
Carne, Pescado, Ovos e seus derivados  
Laticínios, Mel  
Gelatina (excepto se origem vegetal)  
Banha, ovas  
Insectos  
Moluscos, crustáceos, etc.



A escolha de um tipo de dieta vegetariana versus outro prende-se frequentemente com os motivos que levam as pessoas a adoptar este tipo de alimentação: religião, saúde, bem-estar dos animais, ambiente, éticos ou espirituais.

O padrão alimentar **macrobiótico**, apesar de basear-se maioritariamente em produtos de origem vegetal, não é considerado um tipo de dieta vegetariana.

## ➤ Alimentos habitualmente presentes na dieta vegetariana:



## ➤ A dieta vegetariana é nutricionalmente adequada?

A dieta vegetariana, desde que planeada e cuidada, é saudável, adequada e pode ajudar a prevenir algumas doenças (hipertensão arterial, obesidade, níveis elevados de colesterol, diabetes, etc.). O consumo de produtos de origem vegetal (quer de forma exclusiva, quer não) está associado a uma maior longevidade.

**ATENÇÃO:** Isto é verdade para um indivíduo adulto saudável, mas **pode não ser adequado a todas as fases da vida.**

## ➤ Qualquer indivíduo pode/deve adoptar uma dieta vegetariana?

Não é bem assim! Cada fase da vida tem as suas particulares necessidades energéticas e nutricionais. Por exemplo, um atleta ou uma mulher durante a amamentação terão necessidade de ingerir mais calorias e proteínas diárias que outrém.

Uma dieta saudável, vegetariana ou não, deve adequar-se à fase de vida em que o indivíduo se encontra: infância, adolescência, gravidez, lactação, terceira idade.

---

*Assim sendo, não se pode extrapolar a adequação nutricional da dieta vegetariana a todas as fases da vida.*

---

Nestes casos, é recomendada a **elaboração de planos alimentares cuidados e personalizados, com o auxílio de profissionais treinados e com recurso a monitorização clínica.**

## ➤ Se adoptar uma dieta vegetariana vou ser mais saudável?

Uma dieta vegetariana saudável, por si só, poderá ser insuficiente. É recomendado associá-la a todo um estilo de vida mais saudável: praticar regularmente actividade física e de lazer, redução/eliminação de hábitos tabágicos e do consumo de álcool.

Por outro lado, se a dieta não for bem cuidada/planificada, poderá ser pobre ou incompleta a nível de certos nutrientes – o que poderá trazer malefícios à saúde.

**ATENÇÃO:** Uma dieta vegetariana saudável implica escolhas sensatas – **o abuso do açúcar, do sal ou das gorduras será tão prejudicial para a saúde de um vegetariano como de um não-vegetariano!**

## ➤ Se adoptar uma dieta vegetariana será preciso tomar suplementos alimentares/vitamínicos?

Para garantir que se cumprem as necessidades de nutrientes é necessário que se atinjam as necessidades energéticas diárias. Alguns destes nutrientes podem estar menos disponíveis numa dieta vegetariana.

Vejamos:

### VITAMINA B12



- Fundamental para Sistema nervoso
- Presente quase exclusivamente em produtos de origem animal
- Recomenda-se **suplementação** a praticamente **todos os vegetarianos**

### VITAMINA A



- Importante para a visão e imunidade
- Mais encontrada em produtos de origem animal
- É recomendada a **ingestão reforçada** de hortícolas cor de laranja/ amarelas/ verdes

## FERRO



- Essencial para componentes do sangue
- Menor absorção de ferro nos produtos de origem vegetal
- Vegetarianos requerem de maior dose diária
- **Nem todos precisam de suplementação**

## ODO

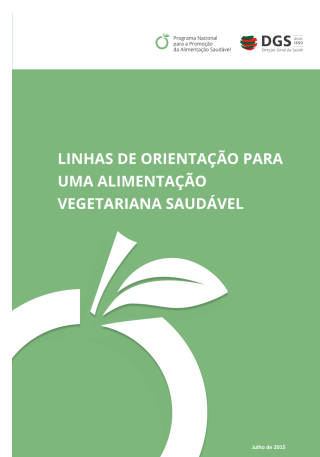


- Importante para o bom funcionamento da tiróide
- Vegetarianos apresentam maior risco de deficiência
- Recomenda-se **alimentos ricos em iodo**: algas, sal iodado ou suplementos

## Para terminar...

- Iniciar e manter uma dieta vegetariana saudável e nutricionalmente completa requer alguns conhecimentos na área da nutrição e alimentação.
- Apesar de “regras” simples, estas podem não ser exactamente intuitivas, exigindo a escolha criteriosa de certos alimentos com base nos nutrientes presentes.
- No caso de populações especiais (grávidas, pessoas com alergias alimentares importantes, etc.) a aquisição de ferramentas que auxiliem as escolhas alimentares é fundamental, tal como o aconselhamento com profissionais de saúde treinados.

Para mais informações sobre este tema consulte as linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável no [sítio da Direcção Geral de Saúde](#).



## A cuidar de si

(a sua equipa de enfermagem)

Para uma alimentação vegetariana saudável deve ter em conta a diversidade de alimentos nas refeições que realiza, bem como o número de refeições a realizar em função das calorias ingeridas e eliminadas, não excluindo a preocupação com ingestão de alimentos que, se consumidos em excesso, poderão ser nocivos ou a médio/longo prazo e traduzir-se em menos saúde. Assim deve manter preocupações de outros estilos/dietas alimentares como são a redução de sal, açúcar e gorduras saturadas. Da mesma forma, a ingestão de água deve ser adequada e incluída nos estilos de vida saudáveis.

A biodisponibilidade de alguns nutrientes como a proteína, ácidos gordos essenciais, vitamina B12, vitamina D, iodo, ferro, cálcio e zinco, e também o valor energético, têm de ser muito bem regulados e ajustados a cada indivíduo, pelo que se recomenda que se informe com o profissional de saúde de referência, mais habilitado nesta condição de informação diferenciada e baseada em evidência científica.



### AUTODECLARAÇÃO DE DOENÇA ADD

Desde 1 de maio de 2023, as baixas por doença de curta duração, de até três dias, passaram a poder ser emitidas no SNS 24. Uma medida que resulta de uma alteração ao artigo 254.º do Código do Trabalho

#### Como funcionam as baixas por doença de até três dias?

Neste modelo, o Certificado de Incapacidade Temporária emitido pelo médico para justificar a ausência no trabalho é substituído por uma autodeclaração de doença do trabalhador, sob o seu compromisso de honra. Esta autodeclaração pode ser emitida na área pessoal do **Portal do SNS 24, na App SNS 24, ou ainda, se não for possível a emissão digital, através da Linha SNS 24 (808 24 24 24).**

Após a emissão da baixa, o trabalhador receberá um código por SMS ou e-mail, que deverá facultar à entidade patronal, para efeitos de fiscalização.

#### Quem pode pedir?

Qualquer trabalhador com idade igual ou superior a 16 anos, do setor privado ou do setor público, pode solicitar esta baixa de curta duração.

#### De quanto tempo pode ser a baixa?

Cada autodeclaração pode justificar, no máximo, três dias consecutivos de ausência no trabalho. Ou seja, a baixa pode ter uma duração de um dia, dois dias ou três dias seguidos.

#### Quantas baixas de até três dias se podem pedir no SNS 24?

Cada trabalhador tem direito a utilizar esta possibilidade duas vezes por ano. Ou seja, no limite, num ano, poderá justificar, por autodeclaração emitida no SNS 24, seis dias de ausência no trabalho.

#### E se for excedido o limite de utilização?

Quem já tiver pedido duas baixas de até três dias através do SNS 24 e voltar a ter de faltar ao trabalho por doença no mesmo ano, deve deslocar-se ao centro de saúde para atestar a incapacidade para trabalhar.

## Como proceder se a doença se prolongar por mais de três dias e for necessário continuar de baixa?

Também nesta situação o trabalhador deve dirigir-se ao hospital ou ao centro de saúde para estender a baixa.

## As baixas de até três dias são pagas pela Segurança Social?

Não. Neste aspeto, nada muda. Em regra, a Segurança Social só paga as baixas a partir do quarto dia de impedimento para o trabalho. Assim sendo, os primeiros três dias não são subsidiados. Por exemplo, numa baixa de seis dias, a Segurança Social só garante o pagamento de três dias

Para mais informações: <https://www.sns24.gov.pt/guia/autodeclaracao-de-doenca/>

*Gostou desta edição? Acha que podemos melhorar? A sua opinião conta!*

*Pode aceder ao formulário de satisfação desta publicação [aqui](#).*

Alternativas:

<https://tinyurl.com/opiniaoCSI>



---

### **USF CelaSaúde**

Alameda Dr. Armando Gonçalves, N° 40

3000-059 Coimbra

Telefones: 239 488 639 \_ em alternativa: 910 711 725 ou 960 183 414



E-mail: [usf.celasaude@arscentro.min-saude.pt](mailto:usf.celasaude@arscentro.min-saude.pt)

<https://www.usfcelasaude.com/>