



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



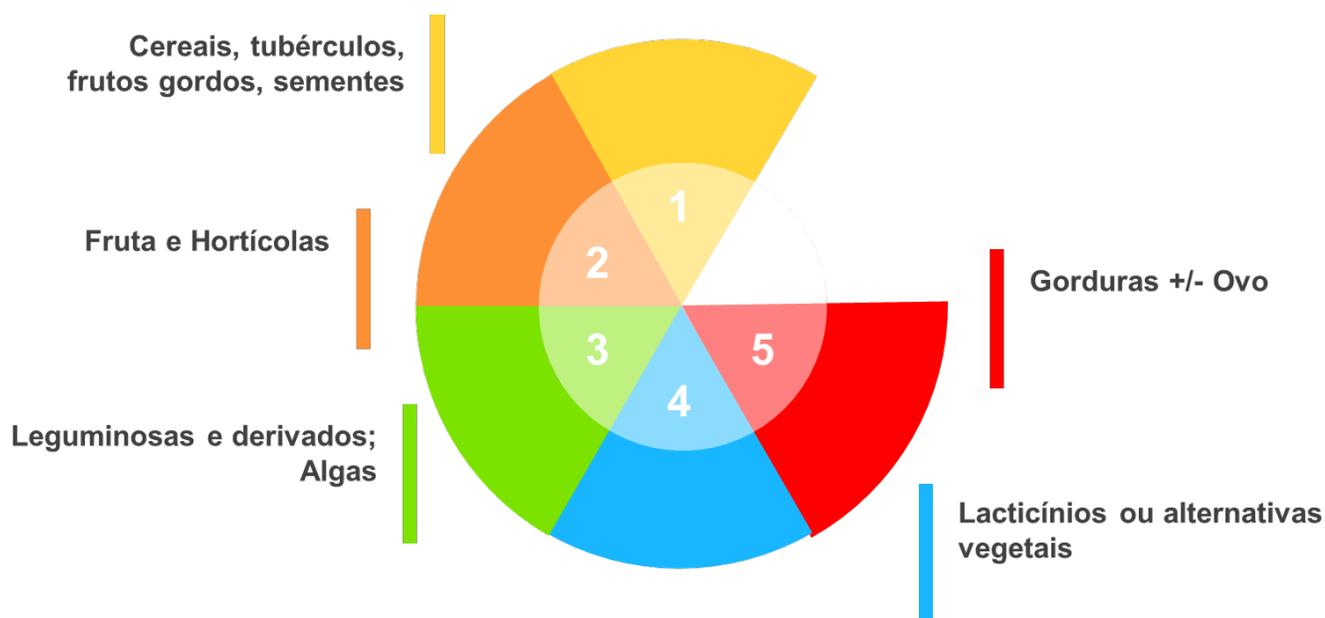
Carne, Pescado, Ovos e seus derivados
Laticínios, Mel
Gelatina (excepto se origem vegetal)
Banha, ovas
Insectos
Moluscos, crustáceos, etc.



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](#).



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.celasauade@arscentro.min-saude.pt

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