

**Scientific Electronic Archives**

Issue ID: Sci. Elec. Arch. Vol. 16 (6)

June 2023

DOI: <http://dx.doi.org/10.36560/16620231725>

Article link: <https://sea.ufr.edu.br/SEA/article/view/1725>



## Assistência do enfermeiro no desenvolvimento de crianças com dieta vegetariana

### Nurse assistance in the nutritional development of children with a vegetarian diet

**Jessica Camila Schreiber**

Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz

**Thayná Cristina Lievore**

Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz

**Renata Zanella**

Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz

**Gabriele Balbinot**

Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz

*Corresponding author*

**Luana Patricia Weizemann**

Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz

[lpweizemann@minha.fag.edu.br](mailto:lpweizemann@minha.fag.edu.br)

**Maycon Hoffmann Cheffer**

Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz

**Resumo.** A dieta vegetariana é aquela em que o indivíduo não consome nenhum tipo de carne animal, seja de forma pura ou seus derivados. O desenvolvimento infantil é baseado nos nutrientes que a criança ingere nesta fase da vida e a sua falta pode acarretar em prejuízos no desenvolvimento neuropsicomotor. **Objetivo:** apresentar o papel do enfermeiro no acompanhamento do desenvolvimento de crianças adeptas a dietas vegetarianas. **Materiais e Métodos:** trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com busca de dados nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), com as palavras chaves: vegetarianismo, enfermagem, nutrição infantil, desenvolvimento infantil, referentes ao recorte temporal 2012 a 2022. **Resultados e Discussão:** emergiram três categorias: Acompanhamento no pré-natal de gestantes vegetarianas; prevenção a deficiências nutricionais e atraso do desenvolvimento neuropsicomotor relacionado à dieta vegana e Acompanhamento do desenvolvimento neuropsicomotor durante puericultura pelo enfermeiro da atenção básica. **Conclusão:** Um planejamento alimentar adequado e acompanhado assegura o suprimento de nutrientes necessários em cada idade, resultando em uma boa nutrição e desenvolvimento saudável ao longo da vida. **Palavras-chaves:** Vegetarianismo, Enfermagem, Nutrição Infantil, Desenvolvimento Infantil.

**Abstract.** A vegetarian diet is one in which the individual does not consume any type of animal meat, either pure or its derivatives. Child development is based on the nutrients that the child ingests at this stage of life and its lack can lead to developmental damage neuropsychomotor. **Objective:** to present the role of nurses in monitoring the development of children who adhere to vegetarian diets. **Materials and Methods:** this is a narrative review of the literature, with a search for data in the Virtual Health Library (VHL) databases, with the keywords: vegetarianism, nursing, child nutrition, and child development, referring to the time frame 2012 to 2022. **Results and discussion:** three categories emerged: Prenatal care for vegetarian pregnant women; prevention of nutritional deficiencies and delay in neuropsychomotor

development related to the vegan diet and Monitoring of neuropsychomotor development during childcare by the primary care nurse. **Conclusion:** Adequate and accompanied food planning ensures the supply of necessary nutrients at each age, resulting in good nutrition and healthy development throughout life.

**Keywords:** Vegetarianism, Nursing, Child Nutrition, Child Development

## Introdução

Nas últimas décadas tem crescido o conhecimento acerca do impacto dos aspectos nutricionais sobre a saúde da população (BARRANHA, 2017). Neste contexto, dietas alimentares alternativas têm tido aumento significativo de adesão.

O vegetarianismo é uma opção alimentar na qual são excluídos da alimentação quaisquer tipos de carne (SLYWITCH, 2018). Existem diferentes tipos de vegetarianismo, dentre os quais destaca-se o ovolactovegetarianismo, que permite o uso de ovos, leite e laticínios na alimentação; o lactovegetarianismo, que permite o uso de leite e laticínios; o ovovegetarianismo, que utiliza ovos na alimentação, e o vegetarianismo restrito, que não utiliza nenhum produto de origem animal na alimentação. Ainda, existe a alimentação vegana que não utiliza qualquer alimento ou produto de origem animal ou que tenha sido testado em animais.

Tornar-se vegetariano é uma decisão pessoal, e muitas vezes pode estar atrelada a questões ecológicas e de sustentabilidade do planeta, sociopolítica, médico-nutricional, moral, espiritual ou religiosa (SCHUCK e RIBEIRO, 2015). A pessoa que opta por seguir uma dieta vegetariana pode ser influenciada por vários fatores, racionais ou emocionais. Muitos acreditam que seja uma opção melhor para a saúde, outros são movidos pela ética e direito dos animais, impacto sobre o meio ambiente e até mesmo a religião (COUCEIRO; SLYWITCH e LENZ, 2008).

Em uma pesquisa em 142 municípios nas capitais, periferias e interiores das regiões Norte, Centro-Oeste, Nordeste, Sul e Sudeste do Brasil em 2018 encomendada pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), o Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE) concluiu que cerca de 14% da população brasileira se considerava vegetariana, o que corresponde a 30 milhões de brasileiros. Em relação a uma pesquisa do mesmo instituto de 2012, 15,2 milhões de brasileiros se declaravam vegetarianos, correspondendo a 8% da população (CHAVES, 2012). Esses dados mostram que o número de brasileiros que se declaram vegetarianos praticamente dobrou em seis anos, o que aumenta a importância de se analisar os riscos e benefícios desse tipo de dieta para a saúde.

A Estratégia Saúde da Família (ESF) representa o cenário onde o enfermeiro atua com grande autonomia, como, por exemplo, na consulta de enfermagem, puericultura e nas visitas domiciliares (BRASIL, 2009). A ESF foi responsável pela redução da mortalidade infantil nos últimos anos. Segundo o Núcleo Ciência pela Infância (NCPI), no segundo ano após a implantação da ESF

em um município a taxa de mortalidade infantil cai, em média, entre 3% e 9% com relação ao período anterior (NCPI, 2019).

De acordo com Estrela et al. (2013), as ações desenvolvidas pelo enfermeiro nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), quanto à nutrição infantil de qualidade, são essenciais para a prevenção de agravos, promoção do crescimento e desenvolvimento infantil saudável, considerando que a enfermagem possui ampla responsabilidade e contribuições na assistência à criança da sua área de abrangência.

A pesquisa sobre a o papel do enfermeiro sobre a nutrição infantil, no que tange ao vegetarianismo, se justifica frente ao crescimento dessa opção alimentar na população brasileira. Discutir sobre a adoção de tal dieta em crianças, principalmente na primeira infância, que é a fase que requer maior acompanhamento nutricional, se mostra relevante mediante os possíveis riscos de falta de vitaminas e nutrientes necessárias para o desenvolvimento físico e cognitivo, devido às restrições características deste tipo de dieta. Nesta perspectiva, surge o interesse em apresentar o papel do enfermeiro e sua contribuição na qualidade nutricional em crianças vegetarianas.

Diante da problemática envolvendo o crescimento de adeptos da dieta vegetariana e como as crianças se tornam vegetarianas desde o seu desenvolvimento dentro da barriga da mãe, surge a dúvida de como elas se mantêm nutridas para se desenvolverem de forma adequada durante seu crescimento. Quais são as vitaminas e nutrientes presentes em produtos de origem animal que devem ser ingeridas pelas crianças? Quais alimentos, que não possuem origem animal, contém esses nutrientes? Quais são os riscos a que as crianças são expostas por serem adeptas à dieta vegetariana? Qual é o papel do enfermeiro diante dessas situações?

Nessa perspectiva, o objetivo do artigo é apresentar o papel do enfermeiro no acompanhamento do desenvolvimento de crianças adeptas a dietas vegetarianas.

## Materiais e Métodos

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura. A revisão de literatura é o processo de busca e análise descrevendo um corpo de conhecimento a fim de responder as questões levantadas (UNESP, 2015). Engloba todo o material pertinente relacionado ao assunto: livros, periódicos, teses, dissertações, artigos, entre outros.

As revisões narrativas desempenham um papel significativo na formação continuada, uma vez que proporcionam aos leitores conhecimentos sobre determinado assunto ou tema (NAZARETH, 2021).

A escolha pelo método de elaboração narrativo deve-se ao fato deste permitir uma busca na literatura com uma temática aberta e flexível, sem a necessidade de um protocolo rigoroso para inclusão das fontes utilizadas no estudo. Sendo assim, não esgota as fontes de informações e permite a fundamentação teórica de diversas produções científicas (UNESP, 2015).

A revisão narrativa pode fazer uso de fontes de informação eletrônicas ou bibliográficas para obter resultados de pesquisas de outros autores a fim de fundamentar teoricamente um determinado objetivo (ROTTER, 2007).

A pesquisa foi desenvolvida em cinco etapas: 1) identificação do tema central e elaboração da questão de pesquisa; 2) estabelecimento dos critérios de inclusão/exclusão dos estudos; 3) definição das informações a serem extraídas; 4) avaliação dos estudos incluídos; 5) apresentação dos resultados encontrados com a revisão.

O tema central do estudo é apresentar a atuação do profissional enfermeiro frente ao desenvolvimento de crianças com dieta vegetariana.

Os descritores utilizados para a busca foram: Vegetarianismo e enfermagem, Enfermagem e nutrição e Enfermagem e desenvolvimento. O recrutamento dos trabalhos completos ocorreu no mês de setembro de 2022. O banco de dados utilizado para o recrutamento dos artigos foi a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), a qual possui a gestão da informação, conhecimento científico e técnico em saúde na América Latina e Caribe. Os critérios de inclusão abarcaram artigos que estavam disponíveis na íntegra com acesso livre em meio eletrônico, em todos os idiomas, de 2012 a setembro de 2022.

A busca foi integrada com recursos de filtros, exportação de resultados, busca avançada e interoperação com os descritores estabelecidos pelos pesquisadores. As coleções de fontes de informação da BVS utilizadas compuseram as bases de dados bibliográficos: *Lilacs* (Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde), Medline (Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica), *SciELO* (*Scientific Eletronic Library Online*), e *Google Acadêmico*.

Foram critérios de inclusão artigos que continham em seu resumo a atuação do enfermeiro no acompanhamento de crianças com dieta vegetariana, e critérios de exclusão artigos que não estavam com acesso a seu conteúdo na íntegra, artigos experimentais, e artigos que não contemplassem a atuação do enfermeiro ou não fosse artigos sobre nutrição infantil.

Foram atendidas neste trabalho as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos (Resolução CNS nº. 466/2012). Devido às características da referida pesquisa não foi necessário submetê-la para aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

## Resultados e Discussão

### *Acompanhamento no pré natal de gestantes vegetarianas*

A dieta materna não é somente importante para a saúde da mãe, mas também diretamente relacionada com a saúde do nascituro (RODRIGUES; AZEVEDO; CORREIA-SANTOS, 2022). Nas últimas décadas, as dietas vegetarianas têm sido popularizadas no mundo inteiro. Essas dietas estão intimamente ligadas a melhores resultados de saúde, mas ainda não está claro se são adequadas às necessidades nutricionais durante a gravidez.

O vegetarianismo mais restritivo em mulheres grávidas acarreta risco maior de problemas nutricionais à mãe e ao bebê, uma vez que os nutrientes consumidos pela mãe também são compartilhados com o feto. A ausência de alguns nutrientes cruciais para a manutenção da saúde da mãe e do feto pode resultar em problemas irreversíveis durante e após a gravidez (RODRIGUES; AZEVEDO; CORREIA-SANTOS, 2022).

Embora o uso de dietas vegetarianas aumente o risco de deficiências nutricionais, tais como proteínas, ferro, cálcio, ácidos graxos, ômega-3 e vitamina B12, as evidências disponíveis mostram que dietas vegetarianas bem planejadas podem ser consideradas seguras durante a gravidez. No entanto, essas dietas exigem forte conhecimento para garantir a ingestão equilibrada de nutrientes essenciais. Portanto, é necessário o aconselhamento pré-gestacional e no período gravídico a fim de evitar problemas com a nutrição materna e o resultante crescimento fetal inadequado (RODRIGUES; AZEVEDO; CORREIA-SANTOS, 2022).

De acordo com a literatura existente uma alimentação com base em vegetais favorece a saúde, porém podem ocorrer déficits nutricionais caso o regime alimentar seja desequilibrado (VALERIANO, 2020). Assim, é importante o acompanhamento por profissionais de saúde e o acesso a informações adequadas aos que pretendem adotar este regime alimentar.

É responsabilidade primordial do enfermeiro, junto com a equipe multiprofissional promover a saúde, educar e ensinar as pessoas em busca de um estilo de vida saudável de acordo com o regime nutricional que pretendem adotar, de modo a favorecer o crescimento e desenvolvimento mais saudável possível (VALERIANO, 2020).

Manter a saúde do binômio mãe-bebê em perfeitas condições requer acompanhamento nutricional constante. Alguns nutrientes precisam ser suplementados porque seria difícil obter a ingestão diária recomendada apenas com a alimentação (RODRIGUES; AZEVEDO; CORREIA-SANTOS, 2022). Nessa perspectiva, acredita-se que se a dieta for planejada e seguida sob orientação profissional para complementar os nutrientes essenciais para a gravidez, principalmente com ferro, ácidos graxos e ômega-3, gestantes

vegetarianas não apresentam riscos nutricionais distintos daqueles que podem existir em mulheres onívoras.

*Prevenção a deficiências nutricionais e atraso do desenvolvimento neuropsicomotor relacionado à dieta vegana*

A alimentação da criança tem efeitos que perduram por toda a vida do indivíduo, em especial nos primeiros anos de vida, desde o seu nascimento (PIRES, 2019). A alimentação de uma criança está diretamente relacionada e interfere no seu crescimento e desenvolvimento, sendo fundamental conscientizar tanto os pais quanto os próprios filhos sobre a necessidade de consumir uma variedade de alimentos saudáveis diariamente. Os hábitos alimentares futuros da criança são moldados pelo aprendizado gradual de novos sabores e texturas, bem como daqueles que se formam nos primeiros anos de vida (TOMADA; FERREIRA; RÉGO, 2015). A alimentação desequilibrada e inadequada promove o surgimento de doenças que afetam o crescimento e o desenvolvimento da criança, podendo se manifestar apenas na vida adulta (VALERIANO, 2020).

Dietas mais restritivas em crianças aumentam o risco de deficiências nutricionais, que podem acarretar em graves prejuízos para seu ciclo vital (VALERIANO, 2020).

O vegetarianismo promove uma dieta baseada em alimentos à base de plantas e, apesar de apresentar benefícios clínicos como menor incidência de doenças cardiovasculares, câncer e diabetes, apresenta uma potencial deficiência de nutrientes envolvidos em funções biológicas essenciais (CABRAL et al., 2020).

Como acontece com qualquer princípio nutricional, deve existir um equilíbrio entre os nutrientes fornecidos e o estágio de desenvolvimento da criança para garantir o crescimento e o desenvolvimento saudáveis da criança (BARRANHA, 2017).

Todos os aminoácidos essenciais estão presentes nos alimentos do reino vegetal, porém existe a crença de que as proteínas vegetais são mais restritas, incompletas ou que crianças vegetarianas podem consumir menos proteína do que o necessário, o que não é verdade. Após aconselhamento adequado e recomendações referentes à quantidade adequada de proteína, torna-se simples atender todas as necessidades proteicas para o organismo, bem como todos os seus aminoácidos essenciais (NAVOLAR; VIEIRA, 2020).

Dadas as necessidades únicas durante cada fase de crescimento e desenvolvimento, as crianças necessitam de atenção redobrada à adequação destas dietas para a manutenção da saúde (BARRANHA, 2017).

A prática de uma dieta vegetariana pode diminuir significativamente a prevalência de certas patologias, principalmente pela redução do peso corporal, da taxa de mortalidade por doenças

cardiovasculares e cânceres, principalmente os do sistema digestivo, e a probabilidade de desenvolvimento de diabetes (VALERIANO, 2020). Corroborando com as afirmações, Ramos e Fernandes (2020) também enfatizam que existe uma incidência menor de doenças entre os vegetarianos, incluindo hipertensão arterial, diabetes tipo 2, doença arterial coronariana, dislipidemia, câncer de próstata e testicular, e uma menor taxa de mortalidade como resultado.

Uma dieta vegetariana balanceada e compensada é capaz de proporcionar crescimento e desenvolvimento adequados. Entretanto, alguns nutrientes, como a vitamina B12, os ácidos graxos, ômega-3 e a quantidade de ferritina, requerem atenção especial. Outros nutrientes, como cálcio e vitamina D, também requerem atenção, mas os padrões de consumo e as recomendações para reposição diferem apenas ligeiramente entre os vegetarianos em relação à população em geral (RAMOS; FERNANDES, 2020).

As crianças que são vegetarianas têm níveis mais baixos de ferritina, mas não apresentam maiores riscos de anemia ou desenvolvimento neurológico comprometido. Apesar da tendência de menor peso e estatura, a antropometria das crianças que não consomem carne é semelhante à das crianças que consomem. A ingestão de ômega-3 é menor, devido à pequena quantidade encontrada em alimentos de origem vegetal (RAMOS; FERNANDES, 2020).

As gorduras encontradas em alguns alimentos são necessárias para o bom funcionamento do organismo e têm efeitos positivos quando consumidas nas quantidades certas. Do ponto de vista vegetariano, as crianças consomem menos gordura do que as crianças não vegetarianas (VALERIANO, 2020). Não há diferença perceptível na ingestão de calorias entre os grupos, mas há menor ingestão de gordura por crianças vegetarianas, que está associada à diminuição da prevalência de obesidade e doenças cardiovasculares e há maior ingestão de fibras (RAMOS; FERNANDES, 2020).

As dietas vegetarianas e todas as suas variações são seguras para uso na prática pediátrica se planejadas com cuidado e suplementadas conforme necessário, possibilitando benefícios a longo prazo. É vital que os profissionais estejam atentos a quaisquer possíveis sinais de alerta de problemas com o crescimento e desenvolvimento de uma criança. Além disso, destaca-se a importância da educação dos pais para este tema, principalmente porque é possível obter melhores resultados quando as famílias estão envolvidas (BARRANHA, 2017).

Um dos nutrientes de maior preocupação para suplementação nas dietas vegetarianas, em especial as estritamente vegetarianas, é a vitamina B12, já que as principais fontes ativas são de origem animal. Essa vitamina participa de mais de 100 reações químicas do organismo e desempenha um importante papel na produção do DNA, de

células vermelhas do sangue, células do sistema nervoso e neurotransmissores, sendo fundamental para o desenvolvimento neurológico da criança (NAVOLAR; VIEIRA, 2020), e assim, um desenvolvimento neuropsicomotor adequado.

As dietas ovolactovegetarianas devem ter preferência sobre as outras dietas vegetarianas, pois apresentam o menor risco de interferir no crescimento e desenvolvimento de bebês e crianças. A dieta vegana é a que apresenta os maiores riscos porque proíbe completamente o uso de produtos de origem animal, necessitando de supervisão próxima devido à necessidade de suplementação e vigilância contínua. Assim, a noção de que o risco de deficiências nutricionais, com sérias repercussões para os demais ciclos essenciais, aumenta com a restrição alimentar e a idade da criança (PIMENTEL; TOMADA; RÊGO, 2018).

Independentemente do estilo escolhido de alimentação, esta deve ser baseada em produtos de alta qualidade, priorizando frutas e verduras, sem quantidades excessivas de açúcar, sal ou adoçantes artificiais e com o mínimo de processamento possível. Alimentos ultraprocessados, mesmo os de origem vegetal, são igualmente prejudiciais em relação aos de origem animal. De modo geral, o vegetarianismo não afeta o desenvolvimento da criança se a dieta for bem pensada e variada. Para tanto, consultas regulares com médicos e nutricionistas fazem-se imprescindíveis. A vitamina B12 é essencial para o desenvolvimento do sistema nervoso da criança; ela deve ser monitorada e suplementada por via oral para evitar danos irreversíveis. Se necessário, os níveis de ferro, zinco, cálcio, ômega-3 e ferritina também devem ser complementados (CABRAL, 2020).

As Associações Dietética Americana, de Nutricionistas do Canadá e Espanhola de Pediatria, bem como a Sociedade Alemã de Pediatria recomendam a elaboração de uma dieta vegetariana equilibrada e bem planejada para as crianças, a fim de promover um desenvolvimento físico e nutricional saudável. Já o Grupo Francês de Hepatologia Pediátrica, Gastroenterologia e Nutrição contraindica uma dieta vegetariana para bebês devido ao risco de deficiências nutricionais. Independentemente de a dieta ser aconselhada ou não, o número de vegetarianos está crescendo e todos devem estar preparados para acompanhar os pacientes, apoiar as famílias e orientar as escolhas alimentares para prevenir deficiências nutricionais e, caso ocorram, saibam como preparar e orientar combinações de alimentos que sejam palatáveis e nutritivos (RAMOS; FERNANDES, 2020).

#### *Acompanhamento do desenvolvimento neuropsicomotor durante puericultura pelo enfermeiro da atenção básica*

A infância é um período de tempo que se estende desde o nascimento até os 11 anos de

idade na vida humana. É o estágio durante o qual uma pessoa apresenta o salto mais acelerado de desenvolvimento físico, emocional e intelectual (NAVOLAR; VIEIRA, 2020).

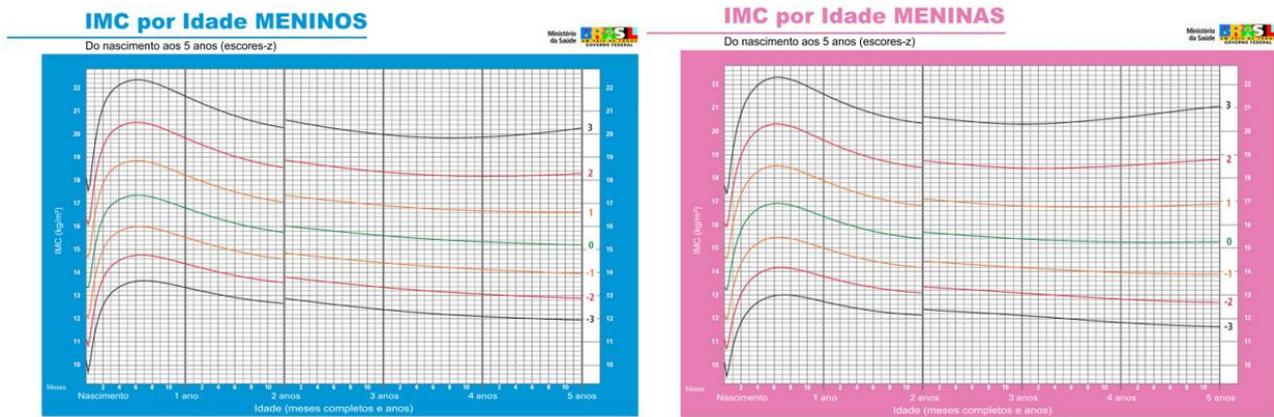
Quando comparada à população adulta, as necessidades energéticas e nutricionais das crianças são maiores, necessitando de maior atenção (RAMOS; FERNANDES, 2020). Os riscos de deficiências energéticas e nutricionais em qualquer fase da vida são aumentados pelas dietas vegetarianas e, particularmente, pela sua forma mais restrita. Dietas mal pensadas para lactentes são inadequadas, pois podem interferir no crescimento, desenvolvimento e maturação do bebê de forma mais ou menos irreversível (PIMENTEL; TOMADA; RÊGO, 2018).

Conhecer as necessidades nutricionais e as especificidades das várias fases do desenvolvimento, juntamente com uma sensibilidade aos efeitos dos hábitos alimentares arraigados no comportamento alimentar futuro, são fatores fundamentais para determinar o planejamento de qualquer intervenção pediátrica (TOMADA; FERREIRA; RÊGO, 2015).

Quando comparado à alimentação onívora, o vegetarianismo oferece vantagens indiscutíveis para a prevenção de doenças. Indivíduos que buscam um estilo de vida saudável estão se tornando mais interessados no vegetarianismo, e mais pessoas estão aderindo a esse estilo de vida (SILVA, 2013).

As curvas de crescimento constituem instrumento primordial para o atendimento infantil. Seu valor está em ajudar a estabelecer o nível em que o desenvolvimento físico e as necessidades de crescimento ao longo do período crítico da infância estão sendo atendidos. A utilização das curvas de crescimento é essencial, pois a avaliação do desenvolvimento de uma criança requer conhecimento sobre sua trajetória de crescimento para, a partir disso, selecionar as intervenções adequadas para melhorar a saúde da criança (DE ONIS, 2015). Essas curvas são acompanhadas em especial pelos enfermeiros da atenção básica durante as consultas de puericultura.

Existe concordância internacional sobre a eficácia dos padrões de crescimento infantil da OMS na avaliação do desenvolvimento de crianças de 0 a 5 anos de idade. As normas são derivadas de crianças que foram criadas em ambientes que minimizaram os fatores de restrição do crescimento, incluindo má nutrição e infecção antes da gestação. As diretrizes demonstram o crescimento humano típico em condições ambientais ideais e podem ser usadas para avaliar crianças em qualquer lugar, independentemente de sua etnia, nível socioeconômico ou tipo de alimentação, demonstrando que, em condições ideais, as crianças apresentam os mesmos padrões análogos de desenvolvimento (ONIS, 2015).



**Figura 1.** Curvas de crescimento por IMC. (Fonte: WHO Child Growth Standards, 2006. Disponível em: <https://www.who.int/childgrowth/en/>).

A avaliação correta e frequente do crescimento infantil são fundamentais, uma vez que desvios nas curvas de crescimento podem ser um dos primeiros sinais de problemas de saúde, antes mesmo dos sintomas das doenças pediátricas mais comuns nessa fase da vida, como problemas respiratórios e infecções, bem como outras condições que podem ter impacto na vida adulta, como aterosclerose, hipertensão arterial e doenças crônicas (RAPHAEL; RIGHI, 2016).

Em termos de antropometria, os vegetarianos apresentam desenvolvimento apropriado, apesar da tendência de menor peso e estatura, continuam dentro da faixa de referência (RAMOS; FERNANDES, 2020). Mesmo crianças vegetarianas, inclusive as estritas, seguem a mesma trajetória de crescimento prevista pela Organização Mundial da Saúde, não assumindo marcos de desenvolvimento distintos do previsto. Estão sujeitas a todas as vantagens e desvantagens de qualquer outra criança que esteja em plena fase de desenvolvimento durante a primeira infância. Não é necessário se preocupar com a dieta vegetariana nesta fase da vida, mas sim, com a relutância, conhecimentos ultrapassados e uma falta de supervisão insuficiente (NAVOLAR; VIEIRA, 2020).

Existem aspectos da nutrição vegetarianana que podem ajudar a explicar a tendência para uma antropometria mais baixa. Uma das hipóteses é o fato de que crianças vegetarianas recebem o aleitamento materno por mais tempo do que crianças carnívoras e, conseqüentemente, recebem menos fórmula infantil. Sabe-se que o uso de fórmulas infantis está associado a maiores índices de obesidade. Outros aspectos relacionados à antropometria incluem o maior consumo de grãos integrais, vegetais e fitoquímicos, bem como menor consumo de açúcar, principalmente açúcares refinados e gorduras saturadas. Além disso, o excesso de proteína na infância está ligado ao excesso de peso, o que pode ser um dos fatores associados à diferença do crescimento entre crianças vegetarianas e não vegetarianas (RAMOS; FERNANDES, 2020).

É fundamental que haja orientação dietética contínua pelo profissional enfermeiro, a fim de garantir um estilo de vida saudável. Essas orientações devem conter informações acerca da diversificação alimentar durante o primeiro ano de vida, riscos e benefícios deste tipo de regime alimentar e suas variações, além de especificidades nutricionais para garantir um desenvolvimento saudável (VALERIANO, 2020).

A melhor e primeira opção para alimentar bebês vegetarianos é por meio do aleitamento materno; porém, nos casos em que isso não for possível, existem fórmulas à base de soja disponíveis. As primeiras refeições, aos seis meses, devem ser ricas em proteínas, ferro e zinco, sendo a vitamina B12 o nutriente mais preocupante devido ao seu papel no desenvolvimento neurológico da criança, devendo ser suplementada conforme a necessidade (CABRAL et al., 2020).

O profissional precisa informar a família, destacar os riscos, orientando que uma dieta vegetariana bem planejada e de alta qualidade não afeta o desenvolvimento da criança, mas requer monitoramento regular para avaliação e incorporação de suplementos a dieta, quando necessário (CABRAL et al., 2020).

É responsabilidade do profissional de saúde orientar e auxiliar a família na obtenção de uma alimentação adequada para que a criança possa se desenvolver antropométrica e neuropsicomotoramente, estimulando hábitos saudáveis para manter os padrões de saúde adequados ao desenvolvimento (RAMOS; FERNANDES, 2020).

## Conclusão

A bibliografia levantada mostra que a adoção de dietas vegetarianas por crianças e gestantes pode trazer riscos ao desenvolvimento infantil, quando não há o acompanhamento adequado por profissionais de saúde. O vegetarianismo infantil pode ser rico em nutrientes, pois há alimentos e suplementos que substituem os nutrientes de origem animal. Uma dieta vegetariana equilibrada e bem planejada permite que as

crianças se desenvolvam física e nutricionalmente em todo o seu potencial.

Em uma época de intenso e crescente interesse pelo vegetarianismo, é fundamental que os profissionais de saúde ampliem seus conhecimentos sobre o tema e tenham habilidade para orientar quem busca assistência na transição nutricional, além de sensibilizar e incentivar a adesão a dietas com aporte nutricional adequado.

É imprescindível que o profissional de enfermagem recomende aos pais da criança vegetariana a adequação desses regimes alimentares às características únicas dos primeiros anos de vida, idade em que deve ocorrer a diversificação alimentar, o treinamento do paladar e a aculturação a diferentes texturas, até o início da dieta familiar.

A alimentação vegetariana assistida por profissionais e avaliada constantemente não apresenta problemas para o desenvolvimento infantil. Para tanto, é fundamental a elaboração de abordagens individualizadas para suprir as necessidades nutricionais da criança. Atenção especial deve ser voltada para a vitamina B12, a qual participa do desenvolvimento neurológico da criança, podendo acarretar danos irreversíveis caso não seja suplementada nem adquirida na alimentação. Ferro, zinco e cálcio também precisam ter seus níveis monitorados para o crescimento saudável da criança.

## Referências

BARRANHA, S.G.W. Alimentação vegetariana em idade pediátrica: riscos, benefícios e recomendações. 2017. Dissertação (Mestrado) – Mestrado Integrado em Medicina, Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Porto, 2017.

BRASIL. Conselho Federal de Enfermagem-COFEN. Resolução COFEN n.º 358/2009. Dispõe sobre a Sistematização da Assistência de Enfermagem e a implementação do Processo de Enfermagem em ambientes, públicos ou privados, em que ocorre o cuidado profissional de Enfermagem, e dá outras providências [Internet]. 2009. Disponível em: [http://www.cofen.gov.br/resoluco-cofen-3582009\\_4384.html](http://www.cofen.gov.br/resoluco-cofen-3582009_4384.html). Acesso em: 31 out. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Res0466.pdf>. Acesso em: 30 out. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar. Brasília: Ministério da Saúde; 2009.

CABRAL, A. A. et al. Implicações nutricionais da alimentação vegetariana e vegana no desenvolvimento infantil: uma revisão narrativa. *Residência Pediátrica*, v. 332, n. 1, p. 1-17, 2020.

CHAVES, F. IBOPE 2012: 15,2 milhões de brasileiros são vegetarianos. *Vista-se*, 01 out. 2012. Disponível em: <https://www.vista-se.com.br/ibope-2012-152-milhoes-de-brasileiros-sao-vegetarianos/>. Acesso em: 30 out. 2022.

COUCEIRO, P.; SLYWITCH, E. e LENZ, F. Padrão alimentar da dieta vegetariana.

DE ONIS, Mercedes. Curvas de referência da Organização Mundial da Saúde. 2015. Disponível em: <https://ebook.ecog-obesity.eu/wp-content/uploads/2017/05/ECOG-Obesity-eBook-Curvas-de-referencia-da-organizacao-mundial-da-saude.pdf>. Acesso em 31 out. 2022.

ESTRELA et al. Contribuição do enfermeiro na promoção da qualidade nutricional infantil na Unidade Básica de Saúde. 2013. *Enfermagem Brasil* v12,n1, p. 21-28.

IBOPE INTELIGÊNCIA. Pesquisa de opinião pública sobre vegetarianismo. [S. l.]: IBOPE, 2018. Disponível em: [https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB\\_0416\\_VEGETARIANISMO.pdf](https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf). Acesso em: 30 out. 2022.

NAVOLAR, T.S., VIEIRA, A. Alimentação vegetariana para crianças e adolescentes: guia alimentar para a família. [S. l.]: SVB, 2020.

NAZARETH, C. C. G. Revisão de literatura e revisão sistemática: uma análise objetiva. *Revista Fluminense de Odontologia*, 2021. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/ijosd/article/view/43132>. Acesso em: 31 out. 2022.

NÚCLEO CIÊNCIA PELA INFÂNCIA (NCPI). Impactos da Estratégia Saúde da Família e desafios para o desenvolvimento infantil: estudo 5. São Paulo : NCPI, 2019. Disponível em: [https://ncpi.org.br/wp-content/uploads/2020/03/NCPI-WP\\_5.pdf](https://ncpi.org.br/wp-content/uploads/2020/03/NCPI-WP_5.pdf). Acesso em: 30 out. 2022.

PIMENTEL, D., TOMADA, I., RÉGO, C. Alimentação vegetariana nos primeiros anos de vida: considerações e orientações. *Acta Portuguesa de Nutrição*, v. 14, p. 10-17, 2018.

PIRES, E. M. Dieta vegetariana no desenvolvimento infantil: consequências e benefícios nutricionais. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Centro Universitário FACVEST, Lages, 2019. Disponível em: <https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/143a4-pires,-e.-m.-dieta-vegetariana-no-desenvolvimento-infantil-consequencias-e->

beneficios-nutricionais.-nutricao.-lages\_-unifacvest,-2019-02\_.pdf>. Acesso em: 31 out. 2022.

RAMOS, L.R., FERNANDES, M.I.M. Aspectos nutricionais e crescimento de crianças vegetarianas e veganas. ResidPediatr.[Internet], 2020. Disponível em:

<<https://residenciapediatrica.com.br/detalhes/1110/apectos%20nutricionais%20e%20crescimento%20de%20criancas%20vegetarianas%20e%20vegnas>>. Acesso em: 01 abril 2022.

RAPHAEL, L.B.M., RIGHI, C.G.B. Avaliação antropométrica de crianças e adolescentes nas curvas de crescimento: uma revisão da literatura. UNILUS Ensino e Pesquisa, v. 13, n. 32, p. 58-66, 2016. Revista Einstein. São Paulo, v. 6, n. 3, p. 365-73, 2008. Disponível em: 518-v6n3aRW518portp365-73.pdf (einstein.br). Acesso em: 31 out. 2022.

RODRIGUES, P.O., AZEVEDO, T.C.C.D., CORREIA-SANTOS, A.M. Dietas vegetarianas na nutrição de mulheres grávidas. Research, Society and Development, v. 11, n. 4, p. e6911427162-e6911427162, 2022.

ROTHER, E. T. Revisión sistemática X Revisión narrativa. Acta paulista de enfermagem, v. 20, p. v-vi, 2007. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>>. Acesso em: 31 out. 2022.

SCHUCK, C., RIBEIRO, R. Comendo o planeta: Impactos Ambientais da Criação e Consumo de Animais. Departamento de medicina e nutrição Sociedade Vegetariana Brasileira, Florianópolis - SC, 2015. Disponível em: <[www.svb.org.br/livros/comendo\\_o\\_planeta.pdf](http://www.svb.org.br/livros/comendo_o_planeta.pdf)>. Acesso em: 30 out. 2022.

SILVA, M.D.C.E. Incentivo à prática de hábitos alimentares vegetarianos em uma equipe do Programa Saúde da Família em São João Del Rei, Minas Gerais. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) – Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família, Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Minas Gerais, São João del Rey, 2013.

SLYWITCH, E. Tudo o que você precisa saber sobre nutrição vegetariana. 2. ed. [S. l.]: SVB, 2018. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/images/livros/alimentacao-vegetariana2019-web-.pdf>>. Acesso em: 30 out. 2022.

TOMADA, I., FERREIRA, R.M., RÊGO, C. Diminuição do apetite de causa não orgânica na primeira infância. Acta Portuguesa de Nutrição, v. 1, p. 10-14, 2015.

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA (UNESP). Tipos de revisão de literatura. Botucatu: UNESP, 2015. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/12500538-Tipos-de-revisao-de-literatura.html>>. Acesso em: 31 out. 2022.

VALERIANO, Ana. Alimentação vegetariana em idade pediátrica: capacitar os enfermeiros para uma alimentação alternativa. 2020. Relatório de estágio (Mestrado) – Mestrado em Enfermagem, Instituto Politécnico de Portalegre; Universidade de Évora; Instituto Politécnico de Beja; Instituto Politécnico de Setúbal; Instituto Politécnico de Castelo Branco, Portalegre, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Child growth standards. Disponível em: <<https://www.who.int/toolkits/child-growth-standards>>. Acesso em: 01 nov. 2022.