

ESTUDO DA ASSOCIAÇÃO ENTRE ANEMIA MEGALOBLÁSTICA E VEGANISMO

Anna Karolina Nascimento de Lira - Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual - PB

Hugo Araújo de Barros II - Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual - PB

Maria Júlia Ribeiro Silva Chaves - Graduando do Curso de Farmácia da Universidade Estadual - PB

Lucas Lemuel David de Oliveira Silva - Graduando do Curso de Medicina da Unifacisa – PB

Lauriston Emmanoel Barros Soares - Orientador - Graduado em Ciências Biológicas e Pós-Graduado em Hematologia Laboratorial, Universidade Estadual - PB

Contatos: anna.Karolina.lira@aluno.uepb.edu.br; hugo.ii@aluno.uepb.edu.br;
maria.julia.chaves@aluno.uepb.edu.br; llemueldavid97@gmail.com; lauristonsoares@hotmail.com

➤ OBJETIVOS:

- Compreender como o veganismo pode afetar a ingestão de nutrientes essenciais, como a vitamina B12;
- Promover a conscientização sobre a importância de monitorar a ingestão de vitaminas e minerais;
- Desencorajar a adoção de dietas específicas sem acompanhamento nutricional ou médico;
- Contribuir para a Saúde Pública através da identificação de grupos de risco – que, nesse sentido, entende-se como veganos - para garantir estratégias de prevenção e de intervenção.

➤ JUSTIFICATIVA:

- Evitar deficiências de Vitamina B12 e Folato, promovendo uma dieta mais saudável;
- Prevenir a anemia megaloblástica em veganos, melhorando sua saúde e sua qualidade de vida;
- Incentivar escolhas alimentares conscientes, não apenas para os veganos, mas para qualquer pessoa interessada em adotar a dieta;
- Contribuir cientificamente para os estudos em nutrição vegana.

➤ INTRODUÇÃO:

- A anemia é uma condição hematológica que afeta indivíduos em todo o mundo, entre os principais fatores que desencadeiam a condição está a deficiência nutricional, como a carência de ferro, de vitamina B12 e de Folato - que pode evoluir para doenças severas se não tratadas;
- A anemia megaloblástica é caracterizada pela produção anormal de glóbulos vermelhos na medula óssea, que resulta em glóbulos grandes e imaturos. E, embora a deficiência de folato também possa causar esta condição, a causa mais comum é a carência de vitamina B12;
- A vitamina B12 é encontrada exclusivamente em alimentos de origem animal. Nesse contexto, é importante observar as implicações da dieta vegana para saúde das pessoas que a adotam sem acompanhamento nutricional adequado.
- O objetivo do presente trabalho é, principalmente, fazer uma análise em relação a incidência de anemia em veganos.

➤ METODOLOGIA:

- Estudo fundamentado em uma revisão de literatura de trabalhos acadêmicos que tratam das anormalidades em glóbulos vermelhos e seus sintomas em pacientes;
- Pesquisa realizada em 2023, mas filtrada entre os anos de 2018 e 2023, no idioma português;
- Palavras-chaves utilizadas: “*distúrbios hematológicos e a precariedade da dieta vegana*”, “*alimentação vegana e suas problemáticas*” e “*anemia megaloblástica e veganismo*”.

➤ RESULTADO E DISCUSSÃO:

- A anemia megaloblástica é resultado da precariedade de vitamina B12 ou de ácido fólico, neste aspecto a hematopoese é considerada ineficiente, pois a ausência destes nutrientes leva à instabilidade de todas as linhagens das células hematológicas (SANTIAGO et al., 2021)
- Devido aos animais serem alvos constantes de sofrimento por muitas indústrias, vários movimentos sociais de oposição surgiram com o objetivo de promover melhores condições de vida para estes animais. Nesse sentido, são muitas as pessoas que estão adotando dietas veganas com o objetivo de não promover fins lucrativos para as indústrias do abatedouro (FALCÃO et al., 2018);

➤ RESULTADO E DISCUSSÃO:

- No entanto, os adeptos ao veganismo poderão desenvolver anemia dada a deficiência de vitaminas, em especial a B12, na alimentação. Ferreira et al., (2021) descreve que muitos veganos não possuem conhecimento adequado para se seguir uma dieta diferenciada.
- Se faz necessário compartilhar para comunidade os problemas de saúde oriundos da carência de B12. Tais problemas são capazes de atingir o ser humano em todas as idades, incluindo neonatos lactantes e idosos.

➤ CONSIDERAÇÕES FINAIS:

- A anemia megaloblástica é julgada um distúrbio hematológico que está associada a carência nutricional de B12 e ácido fólico. Ressalta-se que a falta de tais nutrientes a longo prazo pode desencadear outras complicações, especialmente neurológicas e psicomotoras em crianças que estão em desenvolvimento;
- O diagnóstico é realizado em exame laboratorial através de um hemograma simples, em conjunto a sintomas, como: náuseas, formigamentos, queda de cabelos, fraqueza, entre outros.
- Nessas condições, os aderentes a dieta vegana devem ser orientados ante à exclusão de alimentos de origem animal, sendo imprescindível que a comunidade científica abranja maneiras de tornar o conhecimento acessível para população, principalmente quando se considera o constante crescimento de movimentos sociais contra o consumo destes alimentos.

➤ REFERÊNCIAS:

ACEVEDO, C R et al. Motivação, valores e sentimentos por trás da resistência ao consumo e veganismo. **Brazilian Journal of Development**, v. 5, n. 8, p. 12979-13004, 2019.

CACHIADO, E A et al. Os efeitos do veganismo no desenvolvimento infantil. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 11, p. e227101119732-e227101119732, 2021.

CELESTE, G O et al. Manifestações neurológicas em decorrência da carência de cianocobalamina (Vitamina B12): Um relato de caso. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 5, p. 18562-18564, 2021.

FALCÃO, M C et al. Anemia megaloblástica em lactentes, filhos de mães adeptas a dieta vegana: Revisão bibliográfica e Relato de caso. **Semana de Pesquisa do Centro Universitário Tiradentes-SEMPESq-Alagoas**, n. 6, 2018.

FERREIRA, T B et al. CARÊNCIA DE VITAMINAS B9 E B12 NA GRAVIDEZ: ANEMIA MEGALOBLÁSTICA. **Anais do Seminário Científico do UNIFACIG**, n. 6, 2021.

SANTIAGO, A et al. OCORRÊNCIA DE ANEMIA MEGALOBLÁSTICA EM USUÁRIOS CRÔNICOS DE BEBIDAS ALCOÓLICAS. **Revista Transformar**, v. 15, n. 1, p. 387-403, 2021.