



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

**ANÁLISE DA VARIAÇÃO ALIMENTAR ENTRE VEGETARIANOS E
VEGANOS**

Jeovana Alves Guimarães

Pollyanna Ayub Ferreira De Rezende

Brasília, 2020

RESUMO

Devido ao crescente número da população vegetariana, as preocupações nutricionais aumentam da mesma forma que avaliar a necessidade do consumo alimentar. Nos últimos seis anos houve um aumento de 29 milhões de pessoas declaradas vegetarianas, algumas apresentaram melhora na saúde e aumento no consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, porém algumas pessoas podem demonstrar um déficit nutricional com a exclusão desses alimentos. A presente pesquisa objetivou avaliar o consumo, a qualidade e a variação alimentar de vegetarianos e veganos segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira, através do recordatório alimentar de 24 horas durante quatro dias da semana e classificou à alimentação da amostra em variada ou monótona, com adequada ou não em proteína e vitamina B12. A presente pesquisa trata-se de um estudo analítico descritivo com coleta de dados pelas plataformas on-line contendo 140 formulários do Google respondidos de acordo com o recordatório alimentar de pessoas declaradas vegetarianas ou veganas. Resultou em 75,7% para variação alimentar, 62,8% com fontes de proteínas, 17,8% dos recordatórios alimentares demonstraram consumo de alimentos fontes de vitamina B12 e 22,3% dos formulários respondidos obteve a utilização da suplementação dessa vitamina. Conclui-se que a população vegetariana estudada, em sua maioria, obtém uma boa variedade nutricional e adequação no consumo de proteínas, mas necessitam se atentar às recomendações de vitaminas e minerais, principalmente, vitamina B12, visto que esse nutriente prove somente de fontes animais ou suplementação dele.

Palavras-chave: Vegetarianos. Consumo alimentar. Recordatório 24h. SBV.

1. INTRODUÇÃO

Há vários tipos de consumo que compõem o vegetarianismo e as motivações que levaram à adoção e levam à manutenção da dieta (que podem ser variáveis, sucedâneas ou concomitantes) implicam diferentes atitudes em relação à carne. As duas motivações mais frequentes são as evitações dos abates e as preocupações com a própria saúde (FOX E WARD, 2008).

Questões relacionadas com a saúde, desigualdade social, produção industrial, meio ambiente e direito dos animais são algumas das preocupações que os consumidores veganos consideram para excluírem esse grupo de produtos do seu cotidiano, já o consumo desses produtos estão guiados por fatores sociais, culturais, econômicos, ambientais e pessoais que atuam sobre o comportamento do consumidor e decisão de compra (NEVES, 2018).

Considera vegetariano todo indivíduo que exclui de sua alimentação todos os tipos de carne, aves, peixes e seus derivados, podendo ou não utilizar laticínios ou ovos (SBV, 2012).

O veganismo se encaixa em um tipo de política de vida, política está voltada para as formas atuais de preocupações com o corpo, com a saúde e com os posicionamentos éticos. De outro modo, esta política é uma forma de ação que alarga o sentido para as questões estéticas, filosóficas e morais (TRIGUEIRO, 2013).

De acordo com Castro e Colaboradores (2004) é importante a avaliação do estado nutricional para estabelecer estratégias de intervenção, visto que dados antropométricos e dietéticos podem ser modificados de acordo com o estilo de vida, alimentação, controle do peso corporal e prática de atividades físicas.

Para *American Dietetic Association* (ADA), as dietas vegetarianas planejadas adequadamente apresentam benefícios para a saúde, pois apresentam vantagens por serem ricas em produtos de origem vegetal e pobre em alimentos de origem animal, colaborando assim, para a prevenção de doenças cardiovasculares (TEIXEIRA et al., 2007).

A Associação Americana de Dietética e as nutricionistas do Canadá reconhecem os benefícios da dieta vegetariana equilibrada, incluindo a dieta vegana, para todos os indivíduos e durante todas as fases da vida. Contudo, alguns nutrientes

específicos podem não estar disponíveis em dietas vegetarianas, predispondo ao risco de desenvolvimento de doenças carenciais (ADA, 2003).

Embora os vegetais proporcionem menor oferta proteica em relação aos alimentos de origem animal, as dietas vegetarianas são adequadas e, geralmente, excedem as necessidades de proteínas. A constatação da ausência de alguns aminoácidos essenciais em determinadas proteínas de origem vegetal também não constitui limitação à adequação de dietas vegetarianas, visto que as possíveis deficiências são facilmente compensadas pela combinação de alimentos vegetais complementares, como as verduras, os legumes, os grãos integrais, as nozes e as sementes consumidos ao longo do dia (ADA, 2003).

No Brasil, 14% da população se declara vegetariana, segundo pesquisa do IBOPE Inteligência conduzida em abril de 2018. Isso representa quase 30 milhões brasileiros são adeptos a esta opção alimentar um número maior do que as populações de toda a Austrália e Nova Zelândia juntas (IBOPE, 2018).

Com o devido planejamento, as dietas vegetarianas são seguras, como qualquer dieta com ou sem carne. Motivos ligados ao juízo de valor são os que levam a maioria dos indivíduos a adotar essa dieta que, segundo dados do IBOPE, é seguida por 10% dos homens e 9% das mulheres no Brasil. Quando bem planejadas, como todas devem ser, as dietas vegetarianas promovem o crescimento e desenvolvimento adequados e podem ser adotadas em qualquer ciclo da vida, inclusive na gestação e na infância. As dietas vegetarianas trazem resultados benéficos na prevenção e no tratamento de diversas doenças crônico-degenerativas não transmissíveis. Não há estudos demonstrando aumento de doenças em grupos vegetarianos. As dietas ovolacto e lactovegetariana fornecem todos os nutrientes necessários ao organismo humano. A dieta vegetariana estrita não apresenta fontes nutricionais de vitamina B12, que deve ser obtida por meio de alimentos enriquecidos ou suplementos (GUIA ALIMENTAR DE DIETAS VEGETARIANAS PARA ADULTOS, 2012).

O Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos traz subsídios aos profissionais da nutrição para atender pacientes vegetarianos e aqueles que desejam adotar a alimentação vegetariana. (ERIC SLYWITCH, 2012).

Quadro 1. Principais classificações dos vegetarianos de acordo com o padrão alimentar (inclusão de alimentos derivados de animais).

| | |
|----------------------------|--|
| Lactovegetariano | Consomem leite e laticínios. |
| Ovolactovegetariano | Incluem ovos, leite e laticínios em sua alimentação. |
| Ovovegetariano | Incluem apenas ovos em sua alimentação |
| Vegetariano estrito | Não consomem nenhum tipo de produto de origem animal. |
| Vegano | Padrão mais restritivo que exclui qualquer produto de origem animal para consumo, incluindo seu vestuário, produtos testados em animais, entre outros. |

Fonte: Adaptado de SOUZA et al.,2013 e MORALEJO, 2014

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO PRIMÁRIO

- Avaliar a alimentação de vegetarianos/veganos para qualificar a variação de alimentos e o consumo de alimentos fontes de proteínas e vitamina B12 através do recordatório alimentar 24 horas. Não foi objetivo da pesquisa comparar a alimentação entre os vegetarianos e veganos, mas sim uma análise da alimentação do público alvo em geral.

2.2 OBJETIVOS SECUNDÁRIOS

- Verificar os alimentos presentes e/ou ausentes na alimentação vegetariana e vegana;
- Analisar a frequência dos alimentos dessa população;
- Averiguar o consumo de alimentos processados e ultra processados na dieta da amostra.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Desenho de estudo

O presente estudo trata-se de uma pesquisa analítica descritiva e verificou a ingesta alimentar de veganos e vegetarianos.

3.2 Metodologia

Foi utilizado um questionário e o recordatório alimentar 24 horas elaborado no formulário do *Google* e enviado aos participantes via e-mail. Os participantes preencheram o próprio consumo alimentar em 24 horas por 4 dias da semana: Terça-feira, quinta-feira, sábado e domingo. Conforme realizavam as refeições o próprio participante preenchia o questionário. No questionário foi coletado dados sobre os alimentos consumidos, tipo de refeição, a data e hora das refeições e se faziam uso de suplementação alimentar, se sim, especificavam qual nutriente suplementado. Junto com o formulário foi enviado o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), no mesmo formato do *google* formulários e um vídeo explicativo sobre a presente pesquisa e como preencher a ferramenta do consumo alimentar em 24 horas, com isso foi possível minimizar os possíveis erros que poderiam ser cometidos durante o preenchimento do documento.

Após a coleta de dados, analisou-se cada formulário de acordo com os parâmetros a serem averiguados: a variedade, fontes de proteínas e vitamina B12, e as perguntas dos questionários, com foco na pergunta referente a suplementação alimentar.

Para estimar a variedade dos alimentos levou-se em consideração se os participantes consumiam mais de quatro alimentos diferentes por refeição, abaixo disso dieta foi considerada monótona.

Em relação a fontes proteicas foi analisada, se as refeições durante as 24 horas, possuíam uma fonte proteica por refeição, ou seja, se consumiam no mínimo quatro alimentos proteicos por dia.

O consumo de vitamina B12 entre os vegetarianos estudados foi analisado pela ingestão dos alimentos de origem animal, como leites e ovos, já para os veganos/vegetarianos restritos foi analisada através da pergunta do formulário específica sobre a uso de suplementação alimentar. Visto que, os recordatórios alimentares que continham alimentos de origem animal, esses não eram recordatórios de veganos ou vegetarianos restritos, porém a pesquisa não faz diferenciação do público alvo.

3.3. Sujeitos da pesquisa

Para convidar os participantes, divulgou-se a pesquisa em grupos do *facebook* voltados para o público vegetariano, vegano e sobre o tema nutrição, também foi divulgada no *stories* do *Instagram* da pesquisadora, assim as pessoas que seguem o estilo vida a ser estudado, responderam às publicações e aceitaram participar do estudo.

A pesquisa foi respondida por pessoas dos sexos feminino e masculino, em diversas faixas etárias, veganos ou vegetarianos, nas diversas regiões administrativas do Distrito Federal, no estado de Goiás e São Paulo, cidades de João Pessoa e Porto Alegre visto que a pesquisa foi executada via internet.

3.4. Critérios de inclusão e exclusão

Inclusão

Os participantes que são considerados vegetarianos ou veganos pela Sociedade Brasileira de Vegetarianos (SBV), ou seja, exerciam a alimentação vegetariana ou o estilo vegano por no mínimo 6 meses. Obtinham acesso a redes sociais online e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Exclusão

Consumiam carnes esporadicamente.

3.5. Critérios para encerrar ou suspender a pesquisa

A pesquisa poderia ser suspensa em caso de não obter o número mínimo de respostas para atingir a análise necessária.

3.6. Aspectos éticos

Constituiu-se mantido total anonimato dos participantes, eles não foram expostos a qualquer tipo de discriminação ou constrangimento. A todos os participantes foi solicitado a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), aprovado pelo comitê de ética do Centro Universitário de Brasília sob o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética nº 31543520.6.0000.0023.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A presente pesquisa resultou em 140 formulários respondidos para análise dos requisitos objetivados: variação alimentar, consumo de fontes proteicas e de vitamina B12, tanto por consumo alimentar e/ou uso de suplementação alimentar. A pergunta sobre a suplementação alimentar obteve um total de 121 respostas, sendo 74,3% responderam que não fazem o uso de suplementos alimentares.

Segue os gráficos para exposição dos resultados.

Gráfico 1. Resultados dos recordatórios alimentares

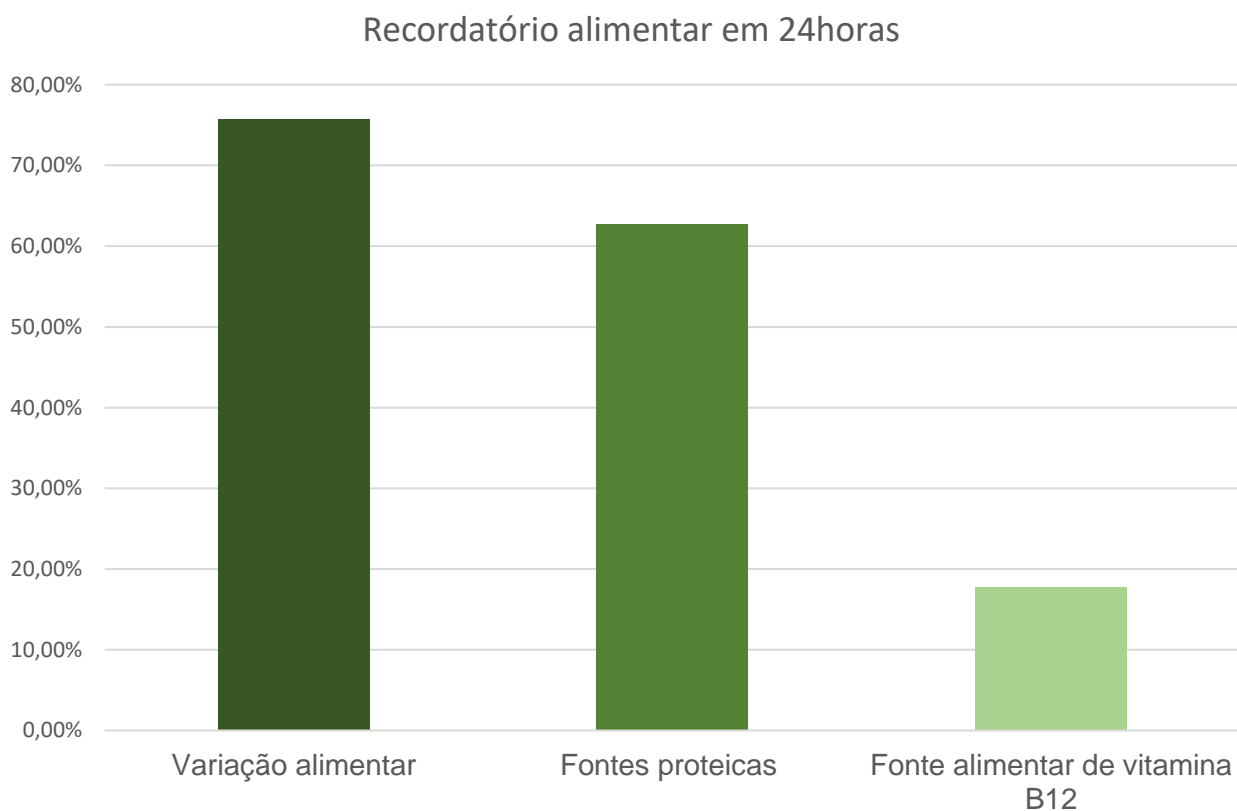
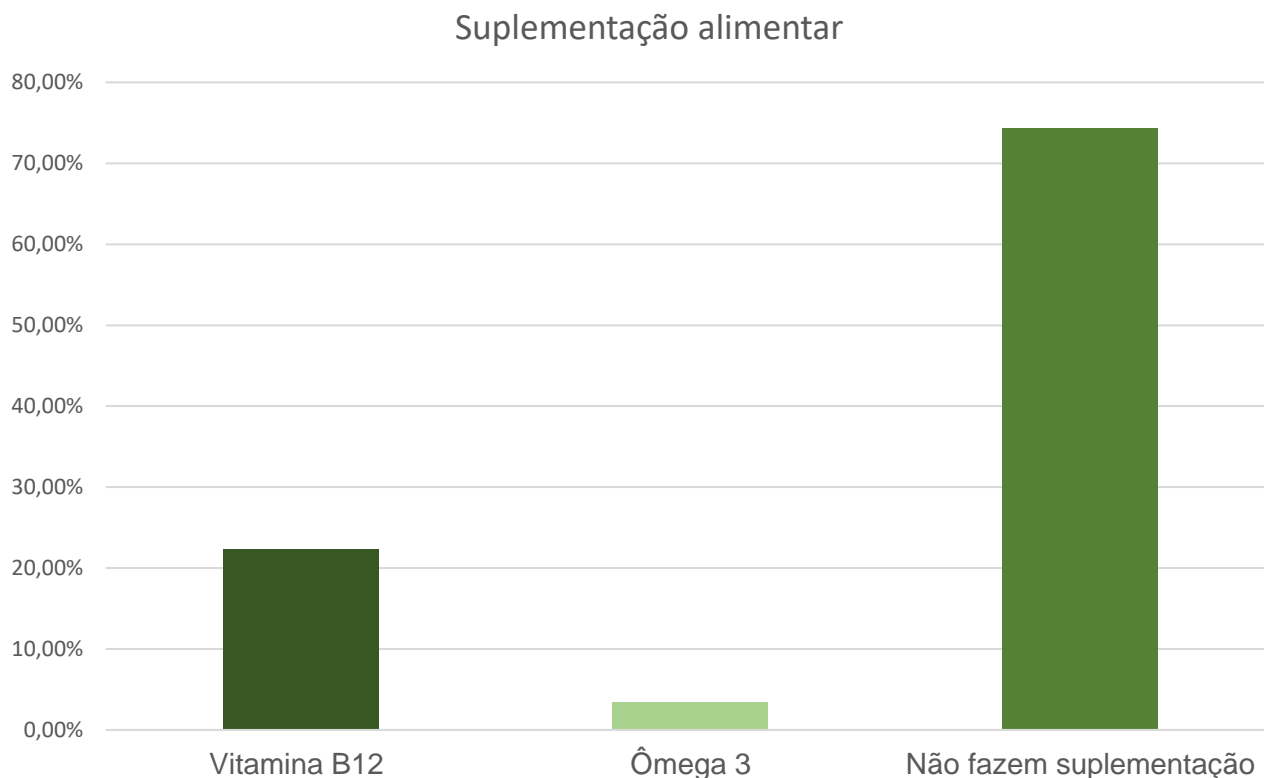


Gráfico 2. Resultados sobre a utilização de suplementação alimentar



VARIAÇÃO ALIMENTAR

Os resultados obtidos na presente pesquisa em que 106 refeições (75,7%) das 140 refeições analisadas apresentam variação alimentar, corroboram com o estudo de Slywitch (2015), em que os vegetarianos tendem a manter uma alimentação mais variada em relação aos onívoros, e assim diversificam mais suas fontes nutricionais. Campbell (2017) ainda pontuou que quanto mais alimentos à base de proteína animal são incluídos na dieta, há menos alimentos à base de plantas.

Segundo Vieira et al (2019), em sua pesquisa sobre a percepção que vegetarianos possuem sobre a sua dieta, saúde e qualidade de vida, explica que a alimentação simples, variada em grãos, cereais, leguminosas, ovos, frutas e vegetais foi citada como a base da alimentação dos vegetarianos entrevistados, que mencionaram ainda, evitar o consumo de alimentos industrializados e a preferência por alimentos orgânicos. Assim, a variação alimentar resultante desse estudo também é percebida em outras pesquisas sobre alimentação vegetariana e vegana.

FONTES PROTEICAS

Em relação ao consumo alimentar de fontes proteicas, o estudo em pauta totalizou 88 refeições (62,8%) das 140 refeições avaliadas demonstrando ingestão proteica. Comprovados pelo estudo de Couceiro (2008) onde confirma, em revisão da literatura, que vegetarianos podem atingir a ingestão recomendada de proteínas, mesmo sem comer carnes, ovos e leites.

Em relação a proteína vegetal a SVB (2012) declara que a combinação de alimentos de grupos variados pode ser capaz de fornecer todos os aminoácidos em quantidades ótimas. A qualidade da ingestão proteica depende da combinação e da fonte da proteína vegetal.

VITAMINA B12

O presente estudo com o objetivo de avaliar o consumo de vitamina B12 observou que 25 refeições (17,8%) das 140 refeições possuíam fontes dessa vitamina. Também foi averiguada a ingestão desse nutriente pela utilização de suplementação alimentar, na pergunta sobre o uso de suplementação que totalizou 121 respostas e demonstrou que 22,3% fazem a suplementação de vitamina B12.

Para a Sociedade Brasileira Vegetariana esse é o único nutriente que o vegetariano e/ou vegano talvez precise complementar, mesmo com uma alimentação bem planejada, pois a vitamina B12 só está presente em quantidade significativa nos alimentos de origem animal. Devemos lembrar que leite, queijos e ovos são de origem animal e contêm essa vitamina. Logo, quem consome esses alimentos regularmente talvez não precise de complementação.

Miranda et al. (2013) afirmando que outros estudos com indivíduos vegetarianos informam que pode ocorrer deficiência de vitamina B12, cuja fonte natural na dieta se restringe a alimentos de origem animal, especialmente carnes, leite e ovos. A vitamina B12 é essencial para a manutenção da bioquímica celular e em diversas reações orgânicas específicas, sua deficiência pode ocasionar transtornos hematológicos, neurológicos e cardiovasculares.

OUTRAS SUPLEMENTAÇÕES EXPLÍCITAS

Embora a suplementação de ômega 3 não tenha sido um parâmetro objetivado pelo estudo, alguns participantes responderam que faziam o uso do suplemento. De acordo com as 121 respostas sobre suplementação alimentar, 3,4% responderam que fazem de o uso ômega 3, mesmo sendo um resultado mínimo, demonstra uma porcentagem que se atenta à essa necessidade nutricional. A sociedade brasileira vegetariana explica que há dois tipos de lipídios que nosso organismo não consegue produzir: o ômega-6 (Ω -6) e o ômega-3 (Ω -3), também chamados de óleos essenciais. A não ingestão, na quantidade adequada, gera uma deficiência no organismo que pode ocasionar efeitos negativos na saúde. Consumo de ômega 3 é importante para o equilíbrio de diversas funções do organismo como melhora reação inflamatória e imunológica, por exemplo. Os estudos demonstram que os vegetarianos costumam ter ingestão maior de Ω -6 em relação ao Ω -3, portanto muitas vezes indica-se a correção do ômega-3 pela alimentação e melhoras das desordens que podem ocasionar. Mulheres vegetarianas devem ingerir 2,2 g de ômega-3 diariamente e os homens, 3,2 g (SBV, 2014).

5. CONCLUSÃO

O total de questionários respondidos foram suficientes para verificar os objetivos dessa pesquisa, concluindo que o público estudado possui refeições variadas, com bom consumo de alimentos fontes de proteínas vegetal e animal (leite animal, ovos, leguminosas, cereais e oleaginosas). Em relação a ingestão de fontes de Vitamina B12 podemos classificar em uma inadequação no consumo desse micronutriente, visto que tanto o consumo alimentar como a suplementação forneceram parâmetros baixos devido a importância de se atentar a adequa desse nutriente, principalmente para público alvo da pesquisa. Ressalta-se que os participantes veganos que não fazem suplementação da vitamina B12 precisam de análises bioquímicas individuais para verificar dosagem desse micronutriente e deveriam ser orientados por um profissional nutricionista.

Com este estudo pode-se observar que tem tido um crescimento pela opção vegetariano e vegano, mas recomenda-se um acompanhamento nutricional individualizado para ajustar as necessidades de nutrientes com objetivo na melhora

da qualidade de vida e prevenção de doenças. Pois o nutricionista é o único profissional capacitado para orientação e prescrição de planos alimentares individualizados e específicos para cada indivíduo, que contenham adequação de todos os macros e micronutrientes e assim evitar carências nutricionais.

6. REFERÊNCIAS

- ADA (American Dietetic Association). **Journal of the American dietetic association**. v. 64, p. 62-81, 2003.
- BAENAI, R.C. Dieta vegetariana: riscos e benefícios. **Revista Diagnóstico & tratamento**, São Paulo, v. 20, p.56-64, 2015.
- BEARDSWORTH, A.; KEIL, T. "The vegetarian option: varieties, conversion, motives and careers". **The Sociological Review**, v.40 (2): p.253-293, 1992.
- BARROS A.E.L., SOUZA G.B., RODRIGUES K.J.E.S., DIAS N.M.C. Análise e comparação da vitamina B12 sérica em adeptos ao vegetarianismo e indivíduos não vegetarianos. **Faculdade União de Goyazes**, 2019.
- CAMPBELL, T. Colin. An Historical Perspective. The Past, Present, and Future of Nutrition and Cancer. Part 2. Misunderstanding and Ignoring. **Journal Nutrition and Câncer** V. 69. P. 962 á 968, 2017.
- CASTRO, L.C.V.; FRANCESCHINI, S.C.C.; PRIORE, S.E.; PELUZIO, M.C.G. Nutrição e doenças cardiovasculares: os marcadores de risco em adultos. **Revista de Nutrição**. v. 17. n. 3. p.369-377, 2004.
- COUCEIRO, P.; SLYWITCH, E.; LENZ, F. Padrão alimentar da dieta vegetariana. **Einstein**, São Paulo. V. 6. N. 3. p. 365-373. 2008. Disponível em: <http://www.cookie.com.br/site/wpcontent/uploads/2014/11/padrao_alimentar_da_dieta_vegetariana.pdf>
- FOX, N. & WARD, K. "Health: ethics and environment: a qualitative study of vegetarian motivations". **Appetite**, v.50: p.422-429, 2008.
- FRASER, GE. Associations between diet and cancer, ischemic heart disease, and all-cause mortality in non-Hispanic white California Seventh-day Adventists. **The American Journal of Clinical Nutrition**. V.70 n. Suppl 3., p. 532S3-538S, 1999.
- IBOPE. 2018. **14% da população se declara vegetariana, segundo pesquisa do IBOPE inteligência**. Disponível em <<http://www.ibopeinteligencia.com/noticias-e-pesquisas/14-da-populacao-se-declara-vegetariana/>> Acesso em: 14 de julho de 2020.
- MIRANDA, D.E.G.A., GOMES A.R., MORAIS J.A., TONETTI T.C., VASSIMON H.S. Qualidade nutricional de dietas e estado nutricional de vegetarianos, **Demetra: alimentação, nutrição & saúde**, V.8, N.2 P. 163-172, 2013.
- MORALEJO, CS. Nutrição no atleta vegetariano. PORTO. **Monografia-graduação (licenciatura em ciências de nutrição) -Universidade Fernando Pessoa**, 2014.
- NASCIMENTO, F. M. C.; DIAS, N. K. F.; MENDES, G. F. Estado nutricional e nível de atividade física de vegetarianos e onívoros do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, Distrito Federal, v. 74, n. 12, p.740-745, 2018.

NEVES, L. F. D. Fatores de influência na intenção de compra de produtos veganos: Estudo comparativo do comportamento do consumidor português e brasileiro. **Tese (Doutorado) - Curso de Economia, Universidade de Coimbra, Coimbra**, 2018.

SLYWITCH, E. Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. São Paulo, SBV. 2012. Disponível em: <https://www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf>. Acesso em: 11/2019.

SLYWITCH, E. Alimentação sem carne: guia prático: o primeiro livro brasileiro que ensina como montar sua dieta vegetariana. **Editorial Alaúde, 2da Edição**. São Paulo, Brasil.p.145,236, 287, 2015.

Sociedade Vegetariana Brasileira. São Paulo. 2012. Disponível em: <www.svb.org.br>. Acesso em 11/2019.

TEIXEIRA, R.C.M.A.; MOLINA, M.D.C.B.; ZANDONADE, E.; MILLRISCO, J.G. Risco Cardiovascular em Vegetarianos e Onívoros: um Estudo Comparativo. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. v. 89. n. 4, 2007.

TEIXEIRA, R.C.M.A.; MOLINA, M.C.B.; FLOR, D.S.; ZANDONADE, E.; MILL, J.G. Estado nutricional e estilo de vida em vegetarianos e onívoros, São Paulo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. v. 9. n. 1, 2006.

TRIGUEIRO, A. Consumo, ética e natureza: o veganismo e as interfaces de uma política de vida. **Revista Internacional Interdisciplinar INTERTHESES**, v.10 n.1, p.237–260, 2013.

TURNEY BW, APPLEBY PN, REYNARD JM, ET AL. Diet and risk of kidney stones in the Oxford cohort of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). **European Journal of Epidemiology**; v.29 n.5 p.363-9, 2014.

VIEIRA, S. E., ORDONEZ, A. M., HIGASHI, P., SOUZA, I. F. A percepção que vegetarianos possuem sobre a sua dieta, saúde e qualidade de vida, Foz Do Iguaçu – PR. **Biblioteca Digital de TCC-UniAmérica**, v. 1, n.1, p. 1 – 18, 2019.

WHORTON, J. C. “Historical development of vegetarianism”. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 59 p. 1103-1109, 1994.

APÊNDICE 1

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA (UNICEUB)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Convidamos o (a) Sr. (a) para participar da Pesquisa “Análise da variação alimentar entre vegetarianos e veganos”, sob a responsabilidade da pesquisadora Pallyanna Ayub Ferreira de Rezende e discente Jeovana Alves Guimarães, a qual pretende verificar o consumo e a variação de alimentos consumidos por veganos e vegetarianos. Sua participação é voluntária e se dará por meio da realização de um recordatório alimentar particular. Sua participação na pesquisa não apresenta riscos a sua integridade física e moral. Se você aceitar participar, contribuirá para elaboração do trabalho de conclusão do curso de nutrição o qual verificará os alimentos mais consumidos, menos consumidos e ausentes na alimentação de vegetarianos e veganos. Se depois de consentir em sua participação o Sr. (a) desistir de continuar participando, tem o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados, independente do motivo e sem nenhum prejuízo a sua pessoa. Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo. O (a) Sr. (a) não terá nenhuma despesa e não receberá nenhuma remuneração. Os resultados da pesquisa serão analisados e publicados, mas sua identidade não será divulgada, sendo guardada em sigilo. Para qualquer outra informação, o (a) Sr. (a) poderá entrar em contato com o pesquisador pelo telefone (62 – 9 99911466).

Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas. O material com as suas informações ficará guardado sob a responsabilidade da professora Pollyanna Ayub Ferreira de Rezende com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade.

Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas, entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Caso tenham dúvidas sobre a pesquisa você terá total liberdade de entrar em contato com a docente responsável pelo trabalho, por e-mail: pollyanna.rezende@ceub.edu.br e com a discente responsável, por e-mail: jeovana.alves@sempreceub.com, ou se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 39661511 ou pelo e-mail: comitê.bioetica@uniceub.br.

Eu, _____ pós receber uma explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo. Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, ____ de _____ de _____