



Mini Guia Prático

*Como entender 3 exames
essenciais para quem é
vegetariano ou vegano*

(e o que fazer se estiverem alterados)

Boas Vindas:

Por que você precisa deste guia

Se você é vegetariano(a), vegano(a), ou está em transição, provavelmente já se sentiu inseguro(a) ao olhar seus exames de sangue e não entender o que eles realmente significam.

Ao eliminar ou reduzir os alimentos de origem animal, é normal surgir a dúvida “e agora? como obter todos os nutrientes que meu corpo precisa?”.

E, talvez já tenha ouvido algo como:

“Seus exames estão normais...”

...mas você continua cansado(a), com queda de cabelo, sem energia ou se perguntando se está faltando alguma coisa.

Este guia é para você que quer cuidar da sua saúde com consciência, sem depender de achismos ou viver na dúvida.

Aqui, você vai entender os **3 exames mais importantes** para quem não consome carne, com explicações simples, diretas e úteis.

Sem termos técnicos. Sem julgamentos. Sem complicação.

Vamos juntos(as)?

Exame 1: Vitamina B12

Por que é importante?

Quem não consome alimentos de origem animal pode ter deficiência com o tempo, **mesmo se estiver se sentindo bem**.

A vitamina B12 é fundamental para a saúde do cérebro, do sangue e da energia. Ela participa de processos importantes no corpo todo.

O que a deficiência pode causar?

- Cansaço frequente
- Palidez ou tontura
- Formigamento nas mãos ou pés
- Dificuldade de concentração
- Queda de cabelo ou irritabilidade

Valor ideal no exame:

- Acima de **500 pg/mL** é o mais indicado.
- Abaixo de 400 merece atenção.
- Abaixo de 350 é deficiência.

Dica prática:

Suplementar vitamina B12 **não é opção, é cuidado básico** para todos, independente de comer produtos de origem animal ou não. É seguro, acessível e pode prevenir muitos problemas antes mesmo deles aparecerem.

Procure um profissional que **entenda da sua escolha alimentar** e faça o exame pelo menos 2x ao ano, para se necessário, fazer a suplementação adequada.

Exame 2: Ferritina

Por que é importante?

O ferro ajuda a levar oxigênio para todas as células do corpo. A ferritina mostra **quanto ferro você tem guardado**, como um estoque de energia e força.

Se você é **mulher e estiver em idade fértil**, pode ter dificuldade em manter bons níveis mesmo comendo bem.

O que a deficiência pode causar?

- Cansaço mesmo após dormir bem
- Queda de cabelo e unhas fracas
- Falta de ar em atividades simples
- Palidez, tontura ou desânimo

Valor ideal no exame:

- Entre **50 e 70 ng/mL** é considerado ótimo.
- Abaixo de 45 já pode causar sintomas.
- Abaixo de 30 indica deficiência.

Dica prática:

Evite tomar café ou chá preto logo após as refeições principais.

Tente combinar alimentos ricos em ferro (como feijão, lentilha, folhas verdes escuras) com frutas cítricas ou limão, isso ajuda na absorção.

E lembre: **a ferritina precisa ser acompanhada, mesmo que seu hemograma esteja “normal”**.

Exame 3: Vitamina D

Por que é importante?

A vitamina D é produzida quando tomamos sol e influencia desde a imunidade até o humor. Mesmo morando no Brasil, **é muito comum ter níveis baixos**, especialmente se você usa muito protetor solar, se expões pouco ao sol ou trabalha em ambientes fechados.

O que a deficiência pode causar?

- Fadiga persistente
- Baixa imunidade (vive gripando)
- Tristeza ou ansiedade sem motivo claro
- Dores nos ossos ou músculos
- Dificuldade de concentração

Valor ideal no exame:

- Entre **40 e 60 ng/mL** é considerado bom.
- Abaixo de 30 é insuficiente.
- Abaixo de 20 é deficiência real.

Dica prática:

Pegue **15 a 20 minutos de sol por dia**, com braços ou pernas expostos, sem protetor solar (antes das 10h ou após as 16h).

Se não for possível, converse com um profissional sobre **realizar exames e verificar a necessidade de suplementação individualizada**.

Esse simples hábito pode mudar sua energia, imunidade e até seu humor.

E agora, o próximo passo?

Agora que você já entendeu a importância de cuidar da sua saúde com mais consciência, é hora de dar o próximo passo.

Este Mini Guia Prático foi criado exclusivamente para membros do **Clube Veg**. Uma comunidade gratuita feita para quem quer informação de verdade, acolhimento e apoio na jornada sem carnes. ❤️

Importante: O grupo é fechado para comentários e 100% focado em conteúdo útil, sem spam, sem enrolação.

Além disso, por lá você recebe em primeira mão:

- Novidades sobre alimentação vegetariana e vegana
- Conteúdos que não posto nas redes sociais
- **Ofertas exclusivas** em serviços, materiais e avaliações
- Acesso antecipado a eventos e lançamentos

Você pode sair quando quiser, mas tenho certeza de que vai querer ficar. 😊

Sua saúde começa com informação.
E melhora com acompanhamento.

Com carinho da sua Nutri,

Tiane Brites