
ALIMENTAÇÃO PARA PRÉ-ESCOLARES COM DIABETES TIPO I

Lilian Regina dos Santos Severiano¹; Débora Tarcinalli Souza²;

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – lilian.santos01@hotmail.com;

²Docente do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – nutricao@fibbauru.br;

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Diabetes mellitus; Pré-escolar; Crianças; Nutrição

Introdução: Lopes *et al.* (2018) discorrem que a qualidade e a quantidade de alimentos consumidos na infância podem trazer benefícios ou malefícios ao longo de toda a vida, associando-se ao perfil de saúde e nutrição, já que nesta fase as crianças encontram-se biologicamente mais vulnerável às deficiências e aos distúrbios nutricionais. Um dos distúrbios apresentado pelas crianças é o diabetes mellitus (DM), principalmente o tipo I, sendo assim o Ministério da Saúde (BRASIL, 2018) discorre que o DM é uma síndrome metabólica de origem múltipla, caracterizada por hiperglicemia e associada a várias complicações, disfunções e insuficiência de vários órgãos, sendo resultado de defeitos na secreção e/ou ação insulínica envolvendo processos patogênicos específicos.

Objetivos: mostrar como deve ser realizada a alimentação para pré-escolares diabéticos e como o ambiente familiar é fundamental para a adesão da dieta.

Relevância do Estudo: o DM pode acontecer em qualquer fase da vida, embora o diabetes mellitus tipo 1 (DM1) aconteça com maior frequência em crianças, sendo uma doença crônica e congênita, que vem aumentando nos últimos anos. Este quadro pode estar associado ao estilo de vida materno (diabetes gestacional) ou até mesmo ao diagnóstico precoce desta doença. Por isso, este trabalho tem por finalidade apresentar como a dietoterapia pode melhorar a qualidade de vida de pré-escolares diabéticos.

Materiais e métodos: trabalho de revisão de literatura, realizado por meio de bases de dados e o Google Acadêmico para a busca dos artigos, sendo datados de 2010 a 2018.

Resultados e discussões: A fase pré-escolar engloba a idade de 2 a 6 anos, e, é caracterizada pela redução da velocidade de crescimento e do apetite, grande interesse pelo ambiente e reduzido interesse pelos alimentos. Sendo esse um período crítico na vida da criança, uma vez que é uma fase de transição: onde ela é dependente (lactentes) passando a ter maior independência (se torna escolar). Melo *et al.* (2018) citam que essa fase é decisiva para a formação de hábitos alimentares que pode se estender até na vida adulta. Quando as escolhas alimentares são inadequadas, pode ocorrer carências nutricionais a curto e longo prazo, sendo fundamental estimular a criança a provar novos alimentos, proporcionar refeições saudáveis em local adequado e sempre que possível junto aos demais familiares. Ressalta-se que a infância constitui um período da vida caracterizado por intenso crescimento e desenvolvimento, abrangendo aspectos biológicos, psíquicos, emocionais, culturais e sociais, podendo surgir doenças, que poderão acomete-las durante toda a vida, dentre elas destaca-se o DM 1. Nesse cenário, o DM1 aparece, mundialmente, como uma das principais doenças crônicas da infância (SIMÕES *et al.* 2010). Nessa perspectiva, essas crianças e os adolescentes com DM1 se enquadram na classificação de necessidades especiais de saúde, pois são clinicamente frágeis, necessitando de cuidados diferenciados, apresentando demanda medicamentosa, como insulino terapia contínua, bem como a demanda de cuidado habitual modificado à medida que necessitam de adequações na dieta, atividades físicas regulares e a monitorização contínua da glicemia (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2017). Para alcançar os objetivos do tratamento e do controle metabólico, mudanças na

dinâmica familiar são inevitáveis, pois a criança terá de mudar seus hábitos alimentares, receberá múltiplas aplicações subcutâneas de insulina exógena, dependendo do tipo de DM, e realizará monitorizações glicêmicas frequentes, além das atividades físicas monitoradas (SIMÕES *et al.* 2010). Sendo assim, a adoção de uma alimentação saudável é um dos principais pilares do tratamento e gerenciamento do DM. As recomendações baseadas no fracionamento correto das refeições e no consumo de alimentos naturais, como hortaliças, frutas, cereais integrais, leguminosas, além da redução de alimentos fontes de gordura, sódio e açúcar, contribuem para a manutenção do controle metabólico, estado nutricional adequado, bem como na prevenção das complicações decorrentes da doença (ZANCHIM *et al.* 2018). Tieche *et al.* (2014) e a Sociedade Brasileira de Diabetes (2016) completam que a nutrição é uma das bases na obtenção do equilíbrio glicêmico, dizendo que um dos métodos utilizados na terapia nutricional, é a contagem de carboidrato (CHO) das refeições, que consiste na soma das gramas de CHO consumidos em cada refeição, e para usufruir de toda a eficácia dessa estratégia, faz-se necessário ter em mãos o “Manual de Contagem de Carboidratos para Pessoas com Diabetes” que apresenta informações nutricionais dos alimentos para estes paciente.

Conclusão: A nutrição é uma das principais bases para o equilíbrio glicêmico. O controle efetivo do DM requer adoção de prática alimentar saudável e mudanças na rotina familiar, sendo visto como um dos principais pilares para o gerenciamento da doença, assim como os demais tipos de tratamento, por isso, o nutricionista é de suma importância no acompanhamento do DM.

Referências

- LOPES, W. C. *et al.* Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida. **Rev. Paul. Pediatr.** São Paulo, v. 36, n. 2, p. 164-170, jun 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822018000200164&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 24 abr. 2019.
- MELO, K. S. *et al.* Avaliação do estado nutricional e consumo alimentar de pré-escolares e escolares residentes em caetés-pe. **Rev. Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, SP. v. 12. n. 76. Suplementar 2. p.1039-1049. Jan./Dez. 2018. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/848>>. Acesso em: 15 abr. 2019.
- SIMÕES, A. L. A. *et al.* Conhecimento dos professores sobre o manejo da criança com diabetes mellitus. **Texto contexto-enferm.**, Florianópolis, v. 19, n. 4, p. 651-657, Dec. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072010000400007&lng=en&nrm=iso>. Acesso 03 jun. 2019.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretrizes da sociedade brasileira de diabetes 2017-2018**. Organização OLIVEIRA, J. E. P. de *et al.* São Paulo: Editora Clannad, 2018. Disponível em: <<https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/2017/diretrizes/diretrizes-sbd-2017-2018.pdf>> Acesso: 04 set. 2019.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Departamento de Nutrição. **Manual de contagem de carboidratos para pessoas com diabetes**. 2016. Disponível em: <<https://www.diabetes.org.br/publico/images/manual-de-contagem-de-carboidrato2016.pdf>> Acesso: 17 maio 2019
- TIECHE, C. V. *et al.* Controle glicêmico de diabéticos tipo I com contagem de carboidratos: uma revisão da literatura. **Com. Ciências Saúde**. v. 25, n. 2, p. 149-156. Disponível em: <http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/periodicos/Controle_glicemico_de_diabeticos_tipo.pdf>. Acesso: 03 jun. 2019.
- ZANCHIM, M. C. *et al.* Marcadores do consumo alimentar de pacientes diabéticos avaliados por meio de um aplicativo móvel. **Ciênc. saúde coletiva**, RJ, v. 23, n. 12, p. 4199-4208, Dez 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232018001204199&lng=en&nrm=iso>. Acesso:03 jun. 2019.

USO DE MEDICAMENTOS FITOTERÁPICOS NO AUXÍLIO AO TRATAMENTO DA OBESIDADE

Bruna Carolina Leme Anholetto¹, Eliriane Jamas Pereira².

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – brunaanholetto@outlook.com.br;

²Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB eliriane@gmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Fitoterapia, Obesidade, Chá Verde, Hibisco.

Introdução: Com as modificações da alimentação, a obesidade e as doenças relacionadas com a mesma estão aumentando muito, fazendo com que as pessoas busquem formas de emagrecerem (CUNHA *et al.* 2016). O uso de plantas medicinais, bem como a prática da fitoterapia, está inserido na tradição popular, principalmente pela administração oral (BRUNING *et al.* 2012).

Objetivos: Verificar através de revisão bibliográfica, as evidências científicas sobre o uso dos fitoterápicos *Camellia Sinensis* e *Hibiscus sabdariffa* para os fins da perda de peso.

Relevância do Estudo: A principal contribuição deste trabalho é mostrar a importância da introdução dos fitoterápicos *Camellia Sinensis* e *Hibiscus sabdariffa* no auxílio a perda de peso pois nos dias de hoje a obesidade vem acarretando muitos problemas de saúde e também a insatisfação com o corpo levando a baixo auto estima.

Materiais e métodos: Este trabalho consistiu em revisão bibliográfica de trabalhos clínicos, realizada após consulta nas bases de dados Pubmed, Bireme e Scielo, englobando publicações de 2002 – 2015.

Resultados e discussões: O chá de hibisco (*Hibiscus sabdariffa*) é rico em cálcio, contém polissacarídeos em boas quantidades, açúcares redutores, como a glicose e a frutose, magnésio, niacina, riboflavina, ferro, vitaminas A e C, ácidos como o tartárico, succínico, málico, oxálico, cítrico e hibíscico, além de fibras alimentares, alto teor de pectinas mais de 3% (UEYDA *et al.* 2015) e o chá verde (*Camellia sinensis*) e seus componentes têm demonstrado propriedades antidiabéticas, antioxidantes, anticarcinogênicas, em estudos com humanos e animais (SANTANA *et al.* 2015). Em uma pesquisa com ratos da linhagem Wistar-Hannover foi avaliado um grupo obeso e o grupo controle. Após seis meses do processo de obesidade, todos os animais foram subdivididos em grupos tratados e não tratados. Os grupos submetidos a tratamento receberam 2 ml de chá preparado com 1 g de folhas de chá verde seco em 75 ml de água deionizada, fervida a 90°C. Após duas semanas, observou-se diminuição do peso corporal, da esteatose no fígado e melhora no teste de tolerância a glicose (VERA-CRUZ *et al.* 2010). Santana *et al.* (2015) apresentaram a realização de estudo para analisar os benefícios adquiridos pelo consumo do chá-verde sobre a massa corporal em cobaias, o experimento foi realizado durante 4 meses com auxílio de 36 ratos que foram divididos em 3 grupos com dietas de mesmo aporte calórico, no entanto o grupo de número 3 recebeu extrato de chá verde. Ao final do estudo constatou-se que o grupo 3 adquiriu menor ganho de massa corporal quando comparados com o grupo 1 e 2. Sugere-se que a bebida apresenta mecanismos capazes de atuar no processo de emagrecimento, tais como: o aumento da termogênese, da oxidação lipídica, redução da digestibilidade e inibição de enzimas digestivas (PRESTES *et al.* 2015). Em outro estudo também realizado com camundongos, Alarcon *et al.* (2007) administraram o extrato aquoso de hibisco contendo 33,64mg de antocianinas totais para cada 120mg de extrato que foi administrado via oral (120 mg/kg/dia) durante período de 60 dias para camundongos saudáveis e obesos. A

administração do extrato de hibisco reduziu significativamente o ganho de peso nos camundongos. Ensaio clínico realizado agora com humanos, indicou a competência do uso do extrato de Hibiscus como fator inibitório de gordura e melhora na condição da esteatose hepática não alcoólica devido a boa concentração de polifenóis no extrato, o que com certeza está ligada ao fator de proteção ao fígado. As informações recolhidas mostraram que o uso do chá reduziu o peso corporal, o IMC, a gordura e a relação cintura quadril, sendo que os ácidos graxos livres no soro também sofreram redução (GALVÃO *et al.* 2002).

Conclusão: Observou-se que o chá verde e o hibisco podem ser administrados como terapia complementar na ajuda a perda de peso. Os dois apresentaram diminuição dos níveis de lipídeos totais, IMC, como também a relação cintura e quadril tendo em vista que estimulam a oxidação de gordura pela ativação comprovada da termogênese.

Referências

ALARCON-AGUILAR F. J., *et al.* Effect of *Hibiscus sabdariffa* on obesity in MSG mice. **Journal of Ethnopharmacology**, vol. 114, oct. 2007. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17765418>. Acesso em: 01.10.2019

BRUNING, M. C. R. *et al.* A utilização da fitoterapia e de plantas medicinais em unidades básicas de saúde nos municípios de Cascavel e Foz do Iguaçu - Paraná: a visão dos profissionais de saúde. **Ciência & saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 10, p. 2675-2685, 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232012001000017&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 07. Abr. 2019.

CUNHA, J. M. *et al.* Os efeitos do hibisco (*Hibiscus sabdariffa*) no emagrecimento. **Revista Científica Univicosa**, v. 8, n. 1, Viçosa – MG, Jan -Dez, p. 657-661, 2016. Disponível em: <https://academico.univicosa.com.br/revista/index.php/RevistaSimpac/article/download/715/913>. Acesso em: 01.10. 2019

GALVÃO R. *et al.* Hipertensão arterial no paciente obeso. **Revista Brasileira de Hipertensão**, v.9, 2002. Disponível em: http://www.kleberpersonal.com.br/artigos/artigo_105.pd. Acesso em: 7. Abr. 2019.

PRESTES, M.O *et al.* Associação do consumo de chá verde com o peso corporal de mulheres adultas. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. v. 8. n. 48. 2014. p. 175-180. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/viewFile/353/332>. Acesso em: 01.10. 2019

SANTANA, L.S. *et al.* Efeitos da suplementação de chá verde sobre a perda de peso. **Ciências Biológicas e de Saúde Unit**, Aracaju, v. 2, n. 3, p. 39-54, mar 2015. Disponível em: <<https://periodicos.set.edu.br/index.php/cadernobiologicas/article/view/2001/1185>>. Acesso em: 16 set 2018.

UYEDA; M. Hibisco e o processo de emagrecimento: uma revisão da literatura. 2015. **Saúde em Foco**, Edição nº: 07/Ano: 2015. Disponível em: www.unifia.edu.br. Acesso em: 08. 05. 2017

VERA-CRUZ, M. *et al.* Efeito do chá verde (*Cameliasinensis*) em ratos com obesidade induzida por dieta hipercalórica. **Jornal Brasileiro de Patologia e Medicina Laboratorial**, Rio de Janeiro, v. 46, n. 5, p. 407-413, Out, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-4/hibisco24442010000500010&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 08. Abr. 2019.

TRANSTORNOS ALIMENTARES ANOREXIA E BULIMIA EM ADOLESCENTES E JOVENS ADULTAS E A CONDUTA NUTRICIONAL

Beatriz Barreto do Nascimento¹; Taís Baddo de Moura e Silva²;

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – beatrizbarretobn@gmail.com;

²Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB taisbaddo@hotmail.com.

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: anorexia nervosa, bulimia nervosa, transtornos alimentares, tratamento nutricional.

Introdução: Anorexia e Bulimia são os Transtornos Alimentares (TAs) mais comuns. Considerados doenças crônicas, graves e que no seu desdobramento causam desnutrição na anorexia e obesidade na bulimia. Dentre os sintomas dessas patologias geralmente estão a prática de dietas restritivas, uso de medicamentos laxativos, excesso de exercícios físicos, vômitos induzidos, distorção da imagem e baixa autoestima (CASTRO *et al.* 2018).

Objetivos: avaliar a prevalência dos TAs no sexo feminino em adolescentes e jovens adultas, além da atuação da nutrição em relação a patologia e o trabalho em conjunto com a equipe multidisciplinar para a recuperação dessas pacientes.

Relevância do Estudo: É de suma importância expor a gravidade dos TAs, sendo fundamental a criação de políticas públicas para projetos de conscientização sobre a doença. Quando se fala em atendimento público, os profissionais da área da saúde, na graduação recebem pouco embasamento técnico, o atendimento pode ser precário, além do tratamento ser complicado, pois gera grande conflito entre os pacientes, pais e profissionais de saúde. A equipe multidisciplinar é formada por médico clínico geral, psicólogos, psiquiatra e nutricionistas (CASTRO *et al.* 2018).

Materiais e métodos: Para a realização do presente estudo foi feito um levantamento de dados sobre os transtornos alimentares, anorexia e bulimia nervosa, utilizando base de pesquisa científica online, tais como Scielo, Pubmed, Lilacs, Biblioteca Virtual em Saúde, durante o período de 2009 até 2019 selecionando 37 científicos, foram descartados 17, utilizando no final o total de 20.

Resultados e discussões: Os transtornos alimentares estão classificados como psicopatologia grave e de origem multifatorial quando se tem um diagnóstico e tratamento tardio a taxa de mortalidade é de 5% (RAMOS *et al.* 2013). O ciclo social em torno desses indivíduos, sejam eles pais, amigos e podemos incluir aqui a mídia social, reforçam a ideia de que para ter sucesso, credibilidade e aceitação é necessário ter um corpo ideal (FORTES *et al.* 2015). É na adolescência que ocorre o maior índice de TAs no sexo feminino, por ser essa, uma fase de mudanças físicas, psicológicas, fisiológicas e sociais. Estudos indicam que em torno de 20% desse grupo apresentam comportamentos alimentares de risco para os transtornos (FORTES *et al.* 2016). Para o tratamento dos TAs foram criadas diretrizes estabelecidas pela American Dietetic Association, começando pela educação nutricional que engloba temas tradicionais, como uma alimentação equilibrada, pirâmide alimentar e as necessidades nutricionais do organismo, tendo como foco desconstruir mitos e crenças sobre alimentação (ALVARENGA *et al.* 2010). Na Anorexia o objetivo da nutrição é recuperar o bom estado nutricional do paciente, é necessário ter uma visão ampla da situação e experiência para cuidar desses casos. Temos a bulimia nervosa como o transtorno alimentar mais comum com a taxa de 1% a 4,2% na população, sendo que o sexo feminino representa de 90% a

95% dos casos com o transtorno (SILVA *et al.* 2015). Como no tratamento da anorexia nervosa, na bulimia também é necessária uma equipe multidisciplinar com a presença de extrema importância do nutricionista que é o único com capacidade para cuidar da parte da terapia nutricional que deve ser diferenciada exigindo do profissional experiência, comprometimento, devendo estar sempre atualizado sobre o assunto (ALVARENGA *et al.* 2010).

Conclusão: Os TAs são considerados doenças multifatoriais, estão se tornando cada vez mais comuns nos dias atuais é de extrema importância que tenhamos um atendimento de qualidade, sendo essencial a equipe multidisciplinar formada por clínico geral, psiquiatra, psicólogo sendo o nutricionista o único responsável por toda parte nutricional.

Referências –

ALVARENGA, M. S. *et al.* Tratamento nutricional da bulimia nervosa. Universidade de São Paulo, Faculdade de Medicina, Instituto de Psiquiatria, Ambulatório de Bulimia e Transtornos Alimentares. **Rev. Nutr.** Campinas, v. 23, n. 5, p. 907-918, set. - out. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br>. Acesso em: 04 abr. 2019.

CASTRO, P. S. *et al.* Desafios da atenção à anorexia nervosa na adolescência: etnografia em serviço público de saúde no Rio de Janeiro, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva.** v. 23, n. 9, p. 2917-2916, set. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.org>. Acesso em: 24 mar. 2019.

FORTES, L. de S. *et al.* Autoestima, insatisfação corporal e internalização do ideal de magreza influenciam os comportamentos de risco para transtornos alimentares? **Rev. Nutr.** Campinas, v. 28, n. 3, p. 253-264, June 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732015000300253&lng=en&nrm=iso Acesso em: 04 abr. 2019.

FORTES, L. S. *et al.* Relação entre o estado de humor e os comportamentos alimentares de risco para os transtornos alimentares em adolescentes. **Repositório Institucional.** v. 65, n. 2, p. 155-60, abr. 2016. Disponível em: <http://www.repositorio.ufff.br>. Acesso em: 24 mar. 2019.

PALMA, R. F. M. *et al.* Evolução nutricional de pacientes com transtornos alimentares: experiência de 30 anos de um Hospital Universitário. **Rev. Nutr.** Campinas, v. 26, n. 6, p. 669-678, Dec. 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732013000600006&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 04 abr. 2019.

RAMOS, T. M. B. *et al.* Acolhimento e Vínculo em um Serviço de Assistência a Portadores de Transtornos Alimentares. **Paidéia,** Ribeirão Preto, v. 23, n. 54, p. 113-1220. jan. - abril. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/paideia/v23n54/0103-863X-paideia-23-54-00113.pdf> Acesso em: 04 abr. 2019.

SILVA, T. A. B. da *et al.* As terapias cognitivo-comportamentais no tratamento da bulimia nervosa: uma revisão. **J. bras. psiquiatr.,** Rio de Janeiro, v. 64, n. 2, p. 160-168, June 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852015000200160&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 04 abr. 2019.

A INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS NA OBESIDADE INFANTIL

Emily Beatriz Pitta Lucas¹; Débora Tarcinalli Souza²

Aluna do Curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru¹ – emilybyasz@gmail.com

Docente do Curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru² – nutricao@fibbauru.br

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: obesidade infantil; criança, publicidade de alimentos

Introdução: Segundo Lopes *et al.* (2010) o período escolar envolve a idade de 6 a 12 anos, devendo a criança estar matriculada na escola. Nesta fase ela torna-se menos egocêntrica, consegue participar e ter ciência de trabalhar e de socializar-se em grupo. Convivendo e sendo influenciada por muitas pessoas com valores diversos da comunidade, na qual, está inserida. Dias *et al.* (2017) dizem que a obesidade, vem se destacando internacionalmente nos últimos anos, em todas as faixas etárias e em ambos os sexos, sendo considerada uma doença crônica definida pelo acúmulo anormal de gordura corporal, que causa prejuízos à saúde, inclusive das crianças. Lopes *et al.* (2010) citam ainda que a criança é influenciada de diversas formas, destacando a mídia, seja ela digital ou não, influenciando no consumo alimentar, pois a alimentação engloba tanto a necessidade de comer quanto o desejo do indivíduo. Ressalta-se que a quantidade de produtos destinados às crianças que incorporam algum apelo infantil é grande, favorecendo os quadros de obesidade (ROCHA, 2015).

Objetivos: mostrar a prevalência de obesidade entre crianças em idade escolar e identificar o impacto que as estratégias de marketing e mídias tem na alimentação infantil.

Relevância do Estudo: a obesidade vem aumentando, e com a globalização somos influenciados pelas variadas formas de mídia, que utilizam de estratégias para chamar-nos a atenção. As crianças, são mais suscetíveis e vulneráveis às mensagens persuasivas, são convencidas e convencem a seus pais de que precisam de determinado produto. Logo, há uma influência direta na alimentação das mesmas, que passam a consumir alimentos ultraprocessados, contribuindo assim com as taxas de obesidade infantil.

Materiais e métodos: revisão de literatura, utilizando-se de artigos científicos, pesquisados em bases de dados, e ferramentas de busca como o Google Acadêmico. A pesquisa foi fundamentada baseando-se em referências datadas do ano de 2010 até 2018.

Resultados e discussões: A obesidade infantil apresenta caráter epidêmico e prevalência crescente mundialmente, sendo influenciada por fatores nutricionais inadequados, como o aumento exagerado do consumo de alimentos ricos em gorduras e com alto valor calórico, associados ao sedentarismo e/ ou a práticas de hábitos que não geram gasto calórico, como assistir TV, uso de vídeo games, computadores, celulares entre outros. Sendo, portanto, importante a mudança no estilo de vida para a prevenção e tratamento da mesma (SILVA, 2011; SANTOS *et al.* 2018). Atualmente, os meios de comunicação em massa são responsáveis pela distribuição de informações recorrentes em todo o mundo, utilizando a tecnologia como ferramenta essencial a seu favor, levando em consideração a grande influência do processo de globalização. A criança é considerada um público muito influenciável, com isso as indústrias apelam para a mídia com relação aos alimentos, persuadindo com facilidade este grupo, omitindo assim, informações importantes sobre a composição dos mesmos. Os alimentos ultraprocessados e processados, são de grande prejuízo, esse dano se agrava na mesma velocidade que fortes campanhas midiáticas incentivam seu consumo, por meio de personagens, embalagens sedutoras e brindes. Porém, para o desenvolvimento da obesidade outros fatores são citados, como o sedentarismo e o

tempo gasto vendo TV (um forte influenciador de hábitos alimentares inadequados), favorecendo a redução de atividades, como: brincar, jogar bola e praticar atividade física, levando ao ganho de peso (SOUZA, 2018). Piedras (2013) em sua pesquisa documental traçou um panorama atual sobre a influência da mídia no consumo alimentar de crianças no Brasil, apontando que a indústria de alimentos, e seus publicitários, acham que colocar a culpa da obesidade neles, é uma atitude simplista. Afinal, vários fatores são determinantes para a obesidade. Concluiu que o “envolvimento de tantos atores sociais revela a complexidade do fenômeno do consumo infantil de alimentos permeado pela mídia”, mostrando que não existe apenas um “culpado” para os problemas relacionados com a obesidade infantil. Engler *et al.* (2016) citam questões referentes à influência da mídia, como indutora ao consumo e à obesidade infantil, apresentando uma visão clara dos impactos do consumo alimentar e da mídia, concluindo que os alimentos saudáveis não são importantes quando relacionados à escolha da refeição, e sim o brinde que pode ser escolhido pela criança. A mídia, ao propor novidades que geram desejo, é capaz de estimular o consumo, que quando associado às questões alimentares, favorece a alimentação inadequada contribuindo para o aumento da obesidade infantil.

Considerações Finais: Como visto a mídia pode influenciar de forma significativa na obesidade infantil, pois ela favorece o consumo de alimentos industrializados e muitas vezes inadequados.

Referências

- DIAS, P. C. *et al.* Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. **Cad. Saúde Pública**, RJ, v. 33, n. 7, e00006016, 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2017000705001&lng=en&nrm=iso. Acesso 10/05/2019.
- EGLER, R. C. *et al.* Design e consumo: a influência da mídia sobre a obesidade infantil. 12º P&D 2016. **Congresso Brasileiro de Pesquisa e Desenvolvimento em Design**. p. 5626-5637. Disponível em: <http://pdf.blucher.com.br/s3-sa-east-1.amazonaws.com/designproceedings/ped2016/0529.pdf> Acesso 15/02/2019.
- LOPES, P. C. S. *et al.* Fatores de risco associados à obesidade e atores de risco associados à obesidade e sobrepeso em crianças em idade escolar. **Revista Brasileira de Enfermagem**. Brasília, v. 63, n. 1, p. 73-78, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v63n1/v63n1a12.pdf>. Acesso 15/04/2019.
- PIEDRAS, E. R. Vulnerabilidade ou resistência? Um panorama da questão do consumo infantil de alimentos permeado pelo marketing e a mídia. **Rev. Comunicação, Mídia e Consumo**. São Paulo, v. 10, n. 29, p. 143-159, 2013. Disponível em: <http://revistacmc.espm.br/index.php/revistacmc/article/view/304> Acesso 28/01/2019.
- ROCHA, D. F. V. M. S. **Influência dos “mídia” e redes sociais nos hábitos alimentares da população jovem portuguesa**. Dissertação (Mestrado) Instituto Politécnico de Leiria Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar, Portugal, 2015, 158 f. Disponível em: <https://iconline.ipleiria.pt/handle/10400.8/2195>. Acesso em 13/02/2019.
- SANTOS, J. L. *et al.* Obesidade infantil a partir de uma percepção familiar. **Rev. e-ciência**. v. 6, n. 2, p. 78-82, 2018. Disponível em: <http://www.revistafjn.com.br/revista/index.php/eciencia/article/view/328> Acesso 14/03/2019.
- SILVA, L. M. F. **Obesidade infantil: importância de ações na atenção básica**. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização), Universidade Federal de Minas Gerais, polo Campos Gerais/MG. 2011, 30 f. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/2942.pdf>. Acesso 03/04/2019.
- SOUZA, V. K. S. *et al.* A influência da mídia televisiva sobre a obesidade infantil: uma revisão da literatura. **International Journal of Nutrology**, v. 11, p. S24-S327, 2018. Disponível em: <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0038-1674329> Acesso 03/04/2019.

COMPORTAMENTO ALIMENTAR HUMANO EM RESPOSTA AO ESTRESSE

Yasmin Veroneze¹, Fabiane Valentini Francisqueti- Ferron²

¹Aluna de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru – FIB – yasminveronezec@gmail.com

²Professora do curso de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru – FIB -
fabianevf@gmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: estresse, comportamento alimentar, saúde do trabalhador.

Introdução: Toda situação de estresse altera a homeostase corporal, ou seja, o equilíbrio do organismo (OPAS, 2017). Além disso, as substâncias produzidas pelo organismo em resposta ao estresse estão associadas a um quadro de “fome emocional”, com influência nas escolhas alimentares, colocando em risco a saúde dos indivíduos devido ao maior risco de desenvolvimento de doenças (FERREIRA, 2019).

Objetivo: avaliar como o estresse interfere nos hábitos alimentares.

Relevância do Estudo: Este estudo torna-se relevante visto que o estresse pode influenciar nas escolhas alimentares, colocando em risco a saúde dos indivíduos.

Materiais e métodos: Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada por meio de livros e consultas em bases de dados: Pubmed (UsNational Library of Medicine National Institute of Health), Scielo (Scientific Eletronic Library Online) e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) englobando publicações entre 2002 e 2019. Foram considerados estudos relacionados ao efeito do estresse sobre as escolhas alimentares, utilizando como palavras chaves: estresse, stress, comportamento alimentar, food behavior, saúde do trabalhador, worker health. Foram incluídos também alguns artigos mais antigos por se tratar de estudos clássicos sobre estresse.

Resultados e discussões: O estresse é definido como uma condição, na qual, a homeostase do organismo é perturbada, gerando uma resposta adaptativa fundamental à sobrevivência, presente não só em mamíferos, como também em outros vertebrados (PAGLIARONE *et al.* 2009). Dependendo da intensidade e tempo de duração, o estresse pode ser classificado como agudo ou crônico. O agudo pode ser definido como uma ameaça imediata (que dura de minutos a horas), conhecida como resposta à luta ou fuga e que após finalizada, causa um estado de relaxamento. Por outro lado, o estresse é denominado crônico quando persiste por vários dias, semanas ou meses (DHABHAR, 2002). No entanto, situações causadoras de estresse tem forte influência sobre as escolhas e hábitos alimentares do indivíduo, sendo esses não impulsionados pela fome nem por necessidades nutricionais, mas sim, por necessidades externas (WANSINK *et al.* 2003). Porém, o consumo alimentar em resposta ao estresse varia entre os indivíduos. Alguns são caracterizados como “comedores do estresse” enquanto outros reduzem suas ingestões energéticas em resposta a estressores psicológicos, assim buscando uma válvula de escape através da alimentação inadequada ou até mesmo não suprindo suas necessidades por meio da mesma, podendo acarretar doenças futuras (DALLMAN *et al.* 2007). Dados da literatura reportam que 40% das pessoas aumentam sua ingestão alimentar em condições de estresse, 40% reduzem e 20% não apresentam alteração (YAU *et al.* 2013). Além disso, a resposta difere também entre homens e mulheres. Corroborando essas informações, Kim *et al.* (2017) citam que mulheres com altos níveis de estresse tendem a escolher alimentos como bolo de chocolate e menos tendência a escolher consumir saladas comparadas a homens com altos níveis de estresse.

Conclusão: Diante do exposto, pode-se observar que os efeitos causados pelos estímulos estressores interferem no hábito alimentar, aumentando o risco de quadros de compulsão alimentar bem como favorecendo a escolha de alimentos mais calórico, como doces. Todos esses fatores colaboram para o agravamento da obesidade, tornando necessárias intervenções que reduzam o estresse ou atenuem os efeitos negativos das escolhas alimentares ruins.

Referências

DALLMAN, M.F. *et al.* Glucocorticoids and insulin both modulate caloric intake through actions on the brain. **J Physiol**, v. 583, p.431-6, 2007. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2277039/>> Acesso 30 mar. 2019

DHABHAR, F. S. Stress-induced augmentation of immune function – the role of stress hormones, leukocyte trafficking, and cytokines. **Brain, Behavior, and Immunity**, v. 16, p. 785-98, 2002. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12480507>> Acesso em: 30 mar. 2019.

FERREIRA, J. **Alimentação e stress**. Fundação Portuguesa de Cardiologia. 2019. Disponível em: <http://www.fpcardiologia.pt/alimentacao-e-stress/>. Acesso em: 30 mar. 2019.

KIM, D. *et al.* Stress and food choices: Examining gender differences and the time horizon framing effect. **International Journal of Hospitality Management**, v.67, p.134- 142, 2017. Disponível em: < <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2017.08.012>> Acesso em: 30 mar. 2019.

LANGAME, A.P. *et al.* Qualidade de vida e rendimento acadêmico. **Rev. Bras. Promoção Saúde**, v.29, n. 3, p. 313-325, 2016. Disponível em: <<https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/4796/0>> Acesso em: 30 mar. 2019.

OPAS- ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE. **As causas do estresse e como combatê-lo**. 2017. Disponível em: <https://www.opas.org.br/as-causas-do-estresse-e-como-combate-lo/>. Acesso em: 31 mar. 2019.

PAGLIOARONE, A.C. *et al.* Estresse: revisão sobre seus efeitos no sistema imunológico. **Biosaúde**, v. 11, n. 1, p. 57-90, 2009. Disponível em: <<http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/biosaude/article/view/24304>> Acesso em: 31 mar. 2019.

TRYON, M.S. *et al.* Having your cake and eating it too: A habit of comfort food may link chronic social stress exposure and acute stress-induced cortisol hyporesponsiveness. **Physiology & Behavior**, v. 114–115, p. 32–37, 2013. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23500173>> Acesso em: 31 mar. 2019.

WANSINK, B. *et al.* Exploring comfort food preferences across age and gender. **Physiol. Behav.**, v. 79, n.4-5, p. 739-747, 2003. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12954417>> Acesso em: 31 mar. 2019.

YAU Y. H. C. *et al.* Stress and Eating Behaviors. **Minerva Endocrinol**, v. 38, n.3, p.255- 267, 2013. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4214609/>> Acesso em: 31 mar. 2019.

HIGIENIZAÇÃO DE HORTALIÇAS EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Julia Martins Tudiçaki¹; Grazielle C. P. Navarro²

¹ Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - juliatudicaki@hotmail.com;

² Professora de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - graziellenavarro@hotmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição.

Palavras-chave: higiene dos alimentos, serviço de alimentação, segurança alimentar e nutricional.

Introdução: Uma opção em realizar refeições fora de casa são as Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN), fornecedores de refeições balanceadas, alimentos seguros e livres de doenças, podendo garantir nutrientes necessários para beneficiar a saúde de seus consumidores (SÃO JOSÉ, 2011; VIVEIROS *et al.* 2017). Para diminuir ou eliminar a contaminação de hortaliças em níveis suportáveis, é importante higienizar os alimentos. Os produtos mais utilizados pela população para a higienização são: o hipoclorito de sódio, a água sanitária e o ácido acético, mais conhecido como vinagre, que por sua vez, não possui eficácia (ADAMI *et al.* 2011; NASCIMENTO *et al.* 2014). Foram impostos em UAN métodos, seguindo critérios e padrões previstos por leis, de higienização, com o objetivo de evitar contaminações por Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA) considerando a produção em grande escala das refeições por meio de controles garantindo ainda mais a segurança dos alimentos produzidos (PEREIRA *et al.* 2018).

Objetivos: revisar diferentes métodos de higienização de hortaliças para a melhoria da segurança sanitária das refeições feitas em UAN.

Relevância do Estudo: É de suma importância fornecer e informar à população dados da ação benéfica de sanitização, os riscos de sua não utilização nos alimentos, condições higiênicas-sanitárias para os consumidores, além de conhecer a eficácia do uso de desinfetantes próprios para higienização de hortifrutis.

Materiais e métodos: Este trabalho consistiu em uma revisão bibliográfica de trabalhos, dissertações e publicações científicas, realizada após consultas na base de dados Pubmed, Scielo e Bibliotecas Eletrônicas, englobando publicações dos últimos anos no período entre janeiro de 2009 e junho de 2019. Sendo usados os seguintes descritores: higiene dos alimentos, serviço de alimentação, segurança alimentar e nutricional.

Resultados e discussões: Com aumento no consumo de frutas e vegetais *in natura*, a preocupação relacionada à higienização desses alimentos também é crescente, tendo em vista que as hortaliças folhosas são de fácil contaminação tornando-se veículos de transmissão para algumas DTA. Para evitar essas contaminações, lavar as hortaliças com água potável é uma das ações mais comuns para atingir o objetivo permitindo a remoção de resíduos do solo e parte do número de patógenos, porém esse método não é totalmente eficaz, mas se acrescentado na ação alguma solução sanitizante, pode-se reduzir ou até eliminar o risco de microrganismos. Portanto faz-se necessário o uso de sanitizantes para a devida higienização dos alimentos que serão consumidos crus e não passarão por nenhum processo de cocção, pois em temperaturas altas esses microrganismos não sobrevivem (CHAVES, *et al.* 2016; SÃO JOSÉ. 2017). Como os compostos clorados tem se tornado preocupantes devido a índices cancerígenos, empresas vem buscando novos e eficazes métodos para higienizar as frutas e verduras, entre eles, a utilização de ácido peroxiacético, ozonização, ácidos orgânicos e a utilização de ultrassons associado ou não aos compostos químicos, tem sido propostos como opções de sanitização (SÃO JOSÉ, 2017).

Ferreira *et al.* (2011), avaliou a eficácia do hipoclorito de sódio a 2% por 15 minutos, constatando sua eficácia na redução da carga microbiana inicial das amostras por coliformes termotolerantes e *Staphylococcus*. Já Adami *et al.* (2011) coletou amostras de alface e higienizou com vinagre por 15 minutos e concluiu que o vinagre reduz o número de microrganismos, mas não totalmente para torna-lo eficaz. Diante disso, para eliminar os microrganismos das hortaliças, é fundamental o processo de higienização com sanitizantes eficazes para que se possa consumi-las sem riscos, sendo necessário mais estudos para seleção do método mais seguro para higiene.

Conclusão: Com base nos estudos comparados, o hipoclorito de sódio ainda é um dos meios mais eficazes. O ácido acético, não reduz eficientemente o número de microrganismos, comprovando assim a necessidade da higienização com outros tipos de sanitizantes. Já os demais métodos, mais estudos possibilitariam resultados com diferentes sanitizantes e concentrações e aos efeitos gerados, uso a longo prazo e possíveis sabores residuais, podendo afetar a saúde e a qualidade sensorial do alimento.

Referências

- ADAMI, A. A. V. *et al.* Análise da Eficácia do Vinagre como Sanitizante na Alface. **REAS, Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 3, p. 134-144, 2011. Disponível em: <https://www.acervosaude.com.br/doc/artigo_014.pdf> Acesso em: 03 abr. 2019.
- CHAVES, Q. S. *et al.* Avaliação de Métodos para Higienização de Alface (*Lactuca Sativa* L. Var Crispa). **Ciência & Tecnologia: FATEC-JB**, Jaboticabal - SP, v. 8 n. Especial, ISSN 2178-9436, 2016. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/53070113-Avaliacao-de-metodos-para-higienizacao-de-alface-lactuca-sativa-l-var-crispa-evaluation-of-methods-for-sanitation-lettuce.html>> Acesso em: 02 set. 2019.
- FERREIRA, J. A. *et al.* **Estudo Preliminar da Eficácia de Sanitização de Amostras de Alface Comercializadas em Campo Grande-MS**. Universidade Anhanguera-Uniderp, Campo Grande-MS, dez. 2011. Disponível em: <<http://repositorio.pgsskroton.com.br/bitstream/123456789/1595/1/Artigo%2015.pdf>> Acesso em: 02 set. 2019.
- NASCIMENTO, E. D. *et al.* Eficiência antimicrobiana e antiparasitária de desinfetantes na higienização de hortaliças na cidade de Natal – RN. **Ciência e Natura**, v. 36 n. 2, p. 92–106, maio-ago. 2014. Disponível em: <<file:///C:/Users/Debora/Downloads/12755-65845-2-PB.pdf>> Acesso 06 jun. 2019
- PEREIRA, L. R. *et al.* Análise de perigos e pontos críticos de controle na produção de refeições industriais. **Revista Higiene Alimentar**, São Paulo, v. 32, n. 276/277, p. 58-65, jan-fev de 2018. Disponível em: <<http://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/04/883101/276-277-site-58-65.pdf>> Acesso em: 06 jun. 2019.
- SÃO JOSÉ, J. F. B. Estratégias alternativas na higienização de frutas e hortaliças. **Rev. de Ciências Agrárias**, Lisboa, v. 40, n. 3, p. 630-640, set. 2017. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0871-018X2017000300015&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 06 jun. 2019.
- SÃO JOSÉ, J. F. B. *et al.* Avaliação das boas práticas em unidade de alimentação e nutrição no município de Contagem-MG. **Alim. Nutr.**, Araraquara, v. 22, n. 3, p. 479-487, jul./set. 2011. Disponível em: <<http://www.locus.ufv.br/bitstream/handle/123456789/17493/artigo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> Acesso em: 29 set.. 2019.
- VIVEIROS, A. *et al.* Análise das Refeições Ofertadas em uma Unidade de Alimentação e Nutrição no Interior de Minas Gerais. **Nutrição em Pauta**, v. 143, n 2, p. 33-36, fev. 2017. Disponível em: <https://www.nutricaoempauta.com.br/lista_artigo.php?cod=3052> Acesso em: 29 set.. 2019.

EFEITO ANTITUMORIGÊNICO DO LICOPENO

Cibele Cristina Abilio¹; Fabiane Valentini Francisqueti- Ferron²

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – abilio.cibelecristina@hotmail.com;

²Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – fabianevf@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: câncer, tratamento, licopeno.

Introdução: O câncer tem tido um aumento crescente de casos no mundo (INCA, 2019). Por esse motivo, diversos estudos buscam identificar possíveis fatores preventivos ou que possam ajudar no tratamento, incluindo nutrientes da alimentação, como por exemplo, o licopeno (THYAGARAJAN, 2018; SHANBHAG, 2016).

Objetivos: investigar na literatura os principais benefícios do licopeno para prevenção e tratamento do câncer.

Relevância do Estudo: Este estudo torna-se relevante por mostrar os resultados positivos do licopeno na prevenção e tratamento de diversos tipos de câncer e o impacto do consumo dos alimentos que disponibilizam este antioxidante.

Materiais e métodos: Tratou-se de uma revisão bibliográfica realizada por meio de livros e consultas em bases de dados: Pubmed (UsNational Library of Medicine National Institutes of Health), Scielo (Scientific Eletronic Library Online), e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) englobando publicações entre 2009 e 2019. Foram considerados estudos clínicos e experimentais relacionados ao efeito antitumorigênico do licopeno.

Resultados e discussões: O câncer é uma das principais causas de morte no mundo e o consumo de tomates e seus derivados tem sido relacionado à redução da incidência de diversos tipos de câncer, em especial pulmão, próstata e estômago (STORY *et al.* 2010). Compostos naturais com efeitos anticâncer tem se tornado atrativos terapêuticos, por redução do tamanho do tumor e por colaborar para melhora geral na saúde do paciente. O licopeno é um carotenoide que pode ser encontrado em tomates, melancias e toranjas, entre outros alimentos. O licopeno tem mostrado efeitos benéficos para os humanos, como anti-inflamatórios, imunomoduladores; na dieta ele age como antioxidante combatendo assim, os radicais livres (JIANG *et al.* 2019). Uma revisão de literatura feita por Shanbhag (2016) mostrou que o licopeno evita a transformação de células normais em células cancerígenas, induz o citocromo P450 e a quinina redutase hepática, o que ajuda na expulsão de agentes cancerígenos e substâncias estranhas do corpo. O licopeno também é efetivo em reduzir o crescimento, invasão e metástase do tumor. O licopeno é seguro e não tem efeitos adversos em uma dose alimentar de 3 g / kg / dia.

Conclusão: Com base nos dados apresentados, é possível notar que o licopeno apresenta benefícios tanto na prevenção quanto na progressão de diversos tipos de câncer. Porém, ressalta-se a necessidade de mais estudos para confirmarem sua eficácia, bem como para a padronização da dose para que no futuro seja seguro seu uso na pratica clínica.

Referências

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER. **Estatísticas de câncer**. 2019. Disponível em: www.inca.gov.br. Acesso em: 23 mar. 2019.

JIANG, L. *et al.* Lycopene exerts anti-inflammatory effect to inhibit prostate cancer progression. **Asian journal of Andrology**, v. 21, n. 1, Jan./Fev. 2019. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30198495>> Acesso 20 mar. 2019.

SHANBHAG, V. K. L. Lycopene in cancer therapy. **J Pharm Bioallied Sci**, v.8, n.2, p.170-171, 2016. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4832910/>> Acesso 20 mar. 2019.

STORY, E. N. *et al.* An Update on the Health Effects of Tomato Lycopene. **Annu Rev Food Sci Technol**, v.1, s/n. p.189-210, 2010. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22129335>> Acesso 20 mar. 2019.

THYAGARAJAN, A. *et al.* Potential Contributions of Antioxidants to Cancer Therapy: Immunomodulation and Radiosensitization. **Integr Cancer Ther**, v.17, n.2, p.210-216, 2018. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28627256>> Acesso 20 mar. 2019.

ANÁLISE DA ACEITAÇÃO DE RECEITAS ELABORADAS A PARTIR DAS PARTES NÃO CONVENCIONAIS DOS ALIMENTOS

Ana Luiza V. K. Miranda¹; Lucélia Campos Ap. Martins².

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – analuiza.nanaa@hotmail.com;

²Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB -
luceliacampos@uol.com.br.

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: alimentos, desperdício de alimentos, nutrição, análise de alimentos.

Introdução: O desperdício de alimentos no Brasil é um problema, chegando a 26 milhões de toneladas ao ano, o que poderia alimentar 35 milhões de pessoas. De cada 100 caixas de produtos agrícolas colhidos, apenas 61 chegam à mesa do consumidor e 60% do lixo produzido pelos humanos são de origem alimentar (VILLAN *et al.* 2010). Segundo Villan *et al.* (2010) uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) deve ter um controle do processo de produção, que prioriza diminuir as falhas ou pontos críticos, garantindo uma refeição de qualidade com poucas perdas. São vários os tipos de controle que podem ser desenvolvidos para combater o desperdício, desde o recebimento da matéria-prima até a distribuição dos alimentos. Uma maneira de evitar o desperdício seria a utilização integral dos alimentos, o que ainda é bastante discutido, já que há poucas pesquisas onde são abordados esse tema, principalmente em relação ao valor nutricional, preparações e receitas que utilizem folhas, talos e sementes de frutas e hortaliças. (STORCK *et al.* 2013). Para Storck *et al.* (2013) a utilização integral dos alimentos possibilita uma maneira de incrementar a culinária diária, com a criação de novas receitas como geleias, tortas, sucos, doces, além do aumento nutricional na dieta, obtendo-se mais fibras, vitaminas e sais minerais.

Objetivos: Avaliar a aceitação de receitas feitas com as partes não convencionais dos alimentos.

Relevância do Estudo: Segundo Vieira *et al.* (2013) os resíduos de frutas e hortaliças são, geralmente, desprezados pela indústria que normalmente podem levar a impactos ambientais. Evitando o desperdício, é possível diminuir em até 30% os gastos com alimentação. Além disso, aproveitar os alimentos ao máximo é uma maneira de colaborar para a diminuição efetiva do lixo orgânico, que hoje representa 65% de todo o lixo produzido no país.

Materiais e métodos: O presente estudo foi realizado através de pesquisa em bases de dados como *Scielo* e ferramentas para pesquisa como Google Acadêmico, com embasamento científico a partir de 2010 a 2019.

Resultados e discussões: Aiolfi *et al.* (2013) realizaram um estudo cujo objetivo foi avaliar a aceitabilidade de três preparações elaboradas com cascas de frutas e hortaliças, que foram pontuadas com notas acima de 5, indicando boa aceitação pelos provadores. O bolo de casca de banana obteve um *score* de aceitação maior que 97%, seguido pelo patê de casca de cenoura com 92% e 91% para o suco de casca de abacaxi. Aproveitar integralmente os alimentos deveria tornar-se uma prática comum para melhorar o valor nutricional das receitas de cozinhas domésticas, e de UAN. No estudo de Padilha *et al.* (2015), foi avaliado o seguinte quesito: “você adotaria em suas refeições diárias preparações elaboradas com partes não convencionais dos alimentos? Do total de pessoas entrevistadas, 88% afirmaram que adotariam em suas rotinas gastronômicas esse tipo de preparação, no entanto, dentro deste universo, 26% afirmaram nunca ou não recordavam ter experimentado tais preparações. Vieira *et al.* (2013) realizaram uma análise sensorial que contou com participação de 40

indivíduos. Para o bolo com casca de banana, foi constatada a aceitabilidade entre 92,5% dos participantes, e em relação ao bolo sem a casca, que teve aceitação 98%, ou seja, os dois bolos apresentaram um nível alto de aceitabilidade. Para que um produto seja considerado aceito conforme suas propriedades sensoriais são necessárias que atinja o índice mínimo de aceitabilidade de 70% da amostra, e segundo a Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) o índice deve atingir pelo menos 85%. Assim os bolos de banana apresentaram boa aceitabilidade, indicando que o produto não difere do tradicional quanto à aceitação pelo público.

Conclusão: a partir dos estudos analisados podemos concluir que há uma boa aceitação por parte dos indivíduos de preparações elaboradas com partes não convencionais dos alimentos. Muitas vezes o não aproveitamento integral dos alimentos está relacionado com a falta de conhecimento e de educação nutricional. O aproveitamento integral dos alimentos além de aumentar o valor nutricional das refeições, proporciona redução no custo das preparações além de diminuir o impacto ambiental.

Referências

AIOLFI, A. H. *et al.* Preparações elaboradas com aproveitamento integral dos alimentos.

Disciplinarum Scientia Saúde, Santa Maria, v. 14, n. 1, p. 109-114, 2016. Disponível em: <https://www.periodicos.unifra.br/index.php/disciplinarumS/article/view/1037>. <Acesso em 13/09/2019>

PADILHA, M, R, F. *et al.* Alimentos elaborados com partes não convencionais: avaliação da comunidade a respeito do assunto. **Anais da Academia Pernambucana de Ciência Agrônômica**, Recife – PE, v. 11/12, p. 216-225, 2015. Disponível em:

<http://www.journals.ufrpe.br/index.php/apca/article/view/1122> <acesso em: 13/09/2019>

STORK, C. R. *et al.* Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações. **Ciência Rural**, Santa Maria, v. 43, n. 3, p.537-54, 2013. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/cr/v43n3/a8413cr6971.pdf> <Acesso em: 02/03/2019>

VIEIRA, L, S. *et al.* Aproveitamento integral dos alimentos: desenvolvimento de bolo de banana destinado á alimentação escolar. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações, v. 11, n. 1, p. 185-194, 2013. Disponível em:

<http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/957> <Acesso em: 21/03/2019>

VILLAN, K. M. *et al.* Desperdício de alimentos em uma unidade de alimentação e nutrição: análise e proposta. **Nutrição Brasil**, v. 9, n.5, p.276-280, 2010. Disponível em:

https://www.researchgate.net/profile/Livia_Tonucci/publication/260553166_Importancia_do_alho_Allium_sativum_L_na_saude_humana/links/00b7d5318abd874f09000000.pdf#page=5 <Acesso em: 17/02/2019>

HÁBITOS ALIMENTARES NA INFÂNCIA E SUA REPERCUSSÃO NA VIDA ADULTA

Laryssa Garcia Alves¹; Fernanda Futino Gondo²

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – larygarciaalves@outlook.com;

²Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – fernandagondo@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: hábitos alimentares, alimentação saudável, participação dos pais, infância, vida adulta.

Introdução: A alimentação infantil é um tema que nos últimos anos tem despertado grande interesse em várias áreas por envolver diferentes aspectos principalmente os nutricionais. Alguns estudos têm reunido esforços sobre as implicações do padrão de alimentação familiar no comportamento alimentar dos filhos. As escolhas alimentares parentais, bem como a influência da mídia e do ambiente escolar estão relacionados à quantidade e qualidade dos alimentos que irão determinar o comportamento alimentar das crianças (RODRIGUES *et al.* 2012). O conhecimento das repercussões imediatas e de longo prazo de uma alimentação inadequada tem contribuído para a busca de melhor entendimento de como o hábito alimentar é formado e chamado a atenção para a importância das práticas alimentares nos primeiros anos de vida e na infância, sua manutenção, resultando no aparecimento de doenças na vida adulta (SILVA *et al.* 2016).

Objetivos: reunir dados da literatura sobre os hábitos alimentares na infância e sua repercussão na vida adulta.

Relevância do Estudo: Considerando a importância da alimentação infantil, é imprescindível a identificação e conhecimento dos fatores que determinam a formação de hábitos alimentares na infância e suas consequências a longo prazo.

Materiais e métodos: Realizada busca nas principais bases de dados científicas: Scielo, Pubmed, Bireme de artigos científicos no período compreendido entre 2009 à 2019, com a utilização dos seguintes descritores: alimentação saudável, infância, hábitos alimentares, vida adulta.

Resultados e discussões: A boa alimentação durante a infância é crucial para o crescimento e desenvolvimento da criança, e quando bem equilibrada pode representar um importante papel de prevenção de algumas doenças na fase adulta. Frequentemente, a família, os fatores sociais, ambientais e escolares podem influenciar o padrão alimentar das crianças. Os critérios de escolha de alimentos são influenciados pelas propagandas de televisão repercutindo nas compras da família que passam a ser determinadas por esses pedidos. Além disso, a grande maioria das propagandas relacionadas a produtos alimentícios são sobre alimentos prejudiciais a saúde, com altos riscos para a saúde sendo ricos em gorduras e açúcares (VAZ *et al.* 2014). Além disso, pelo fato de proporcionarem praticidade e rapidez em seu consumo, acabam muitas vezes não informando sobre sua qualidade nutricional, e estimulando o consumo ao público infantil, contribuindo diretamente para as altas taxas de obesidade (PEREIRA *et al.* 2014). Por vezes, este público desconhece os potenciais riscos futuros na vida adulta (RICCO, 2010). A obesidade infantil vem crescendo significativamente nos últimos tempos e é considerada a principal doença que pode ocasionar prejuízos à saúde e diversas complicações futuras como diabetes, hipertensão, doenças coronarianas e dislipidemias, e também aumentar as chances de óbito na população adulta.

Conclusão: O entendimento da formação dos hábitos alimentares na infância e seus principais fatores determinantes são fundamentais para promover medidas de orientação e aconselhamento nutricional na tentativa de melhorar a alimentação infantil e evitar a manutenção de maus hábitos que poderão acarretar prejuízos à saúde no futuro.

Referências:

PEREIRA, M. M. *et al.* Influência do ambiente familiar no desenvolvimento do comportamento alimentar. **REVISTA UNINGÁ**, [S.I.], v. 41, n. 1, set. 2014. ISSN 2318-0579. Disponível em: <<http://revista.uninga.br/index.php/uninga/article/view/1175>>. Acesso em: 29 set. 2019.

RICCO, R. C. *et al.* Estudo comparativo de fatores de risco em crianças e adolescentes com diagnóstico antropométrico de sobrepeso ou obesidade. **Rev. paul. pediatr.**, São Paulo, v. 28, n. 4, p. 320-325, Dec. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822010000400006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 29 set. 2019.

RODRIGUES, V. M. *et al.* Hábitos alimentares e comportamento de consumo infantil: influência da renda familiar e do hábito de assistir à televisão. **Rev. Nutr.** Campinas, v. 25, n. 3, p. 353-362, June 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732012000300005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 10 ago. 2019.

SILVA, G. A. P. *et al.* Infant feeding: beyond the nutritional aspects. **J. Pediatr.** (Rio J.), Porto Alegre, v. 92, n. 3, supl. 1, p. 2-7, June 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572016000400002&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 10 ago. 2019.

VAZ, D. S. S. *et al.* Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **REVISTA UNINGÁ REVIEW**, [S.I.], v. 20, n. 1, out. 2014. ISSN 2178-2571. Disponível em: <<http://revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/1557>>. Acesso em: 10 ago. 2019.

PRINCIPAIS ALTERAÇÕES NUTRICIONAIS NA POPULAÇÃO IDOSA

Daiane Perillo¹; Fabiane Valentini Francisqueti Ferron²

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – daia.perillo@gmail.com

²Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB fabianevf@gmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: envelhecimento; nutrição; desnutrição; doenças neurodegenerativas.

Introdução: Para dizer que uma pessoa é idosa, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002) considera o nível socioeconômico de cada nação. Nos países em desenvolvimento, são considerados idosos aqueles que tem 60 ou mais anos de idade. Já nos países desenvolvidos, a idade se estende para 65 anos. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018), o país chegou a 29,6 milhões de pessoas idosas no ano de 2016. Embora o número de idosos esteja aumentando, essa população apresenta risco nutricional elevado em virtude do processo de envelhecimento, o que se agrava ainda mais em pacientes com doenças neurodegenerativas (MIRANDA *et al.* 2016).

Objetivos: Avaliar as principais alterações nutricionais presentes nos idosos.

Relevância do Estudo: A avaliação e o acompanhamento do estado nutricional de idosos permitem intervenção nutricional precoce e adequada a fim de evitar quadros de desnutrição, que se tornam mais graves com o passar dos anos e levam a maiores complicações para os idosos.

Materiais e métodos: Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada por meio de livros e consultas em bases de dados: Pubmed (UsNational Library of Medicine National Institutes of Health), Scielo (Scientific Eletronic Library Online) e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) englobando estudos clínicos publicados entre 2002 a 2019.

Resultados e discussões: O envelhecimento é um processo natural, que leva a uma série de mudanças fisiológicas, metabólicas, anatômicas, sociais e psicológicas, que se manifestam em alterações estruturais e funcionais. Estas alterações desencadeiam limitações no idoso, tornam o indivíduo mais susceptível a diversas enfermidades, afetando também sua condição nutricional. Sendo assim, a nutrição é um fator que contribui de forma positiva para melhoria da saúde destes indivíduos (FECHINE, 2012). Dentre os principais distúrbios nutricionais encontrados no idoso, tem-se o sobrepeso e a desnutrição. O excesso de peso influencia adversamente a pressão arterial sistêmica, o metabolismo da glicose e os lipídeos sanguíneos, podendo propiciar o surgimento de enfermidades crônico-degenerativas e sua consequente redução da capacidade funcional. Em contrapartida, a magreza excessiva tem sido mais associada à mortalidade na população idosa do que o excesso de peso. Dentre os fatores de risco para desnutrição em idosos tem-se: a depressão, pobreza, solidão, problemas mentais, desidratação, incapacidades físicas, pequena variedade de alimentos, enfermidades que elevam as necessidades nutricionais ou interferem na utilização de nutrientes, falta de exposição à luz solar, acuidade reduzida do paladar, problemas orais (como boca seca, infecção, dentaduras não ajustadas, dificuldades de deglutição) e uso de fármacos. Outras causas consideradas secundárias da desnutrição incluem a anorexia, má absorção crescente por doença intestinal e acloridria e o alcoolismo (SILVA *et al.* 2016; PEREIRA *et al.* 2006).

Conclusão: Conclui-se então que o processo de envelhecimento, associado a transtornos neurológicos decorrentes da idade, podem levar a alterações metabólicas e em seu estado

nutricional, pois como citado as alterações de paladar e a redução da percepção de odores levam o idoso a uma má alimentação influenciando em seu estado nutricional.

Referências –

FECHINE, B. R. A. *et al.* O processo de envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Revista Científica Internacional**, 2012.

Disponível em:

<<http://www.fonovim.com.br/arquivos/534ca4b0b3855f1a4003d09b77ee4138-Modifica----es-fisiol--gicas-normais-no-sistema-nervoso-do-idoso.pdf>> Acesso em: 24 maio 2019.

IBGE- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação**, 2018. Disponível em:

<<https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>>. Acesso em: 02 mar. 2019.

MIRANDA, G. M. D. *et al.* O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Rev. bras. geriatr. Gerontol**, Rio de Janeiro-RJ, may/june 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232016000300507&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 27 set. 2019.

OMS. Envejecimiento y salud. 55^a **Asamblea Mundial de la Salud**. A55/17. 2002.

Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/258955/WHA55-2002-REC-1-spa.pdf;jsessionid=34264091179481F9A8F02C2B70A8C18E?sequence=1>> Acesso em: 27 set. 2019.

PEREIRA *et al.* Fatores associados ao estado nutricional no envelhecimento. **Rev Med Minas Gerais**, v. 16, n. 3, p.160-4, 2006. Disponível em:

<[file:///C:/Users/Usuario/Downloads/v16n3a10%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/v16n3a10%20(1).pdf)>. Acesso em: 27 set. 2019.

SILVA, D. V. *et al.* Avaliação e comparação do estado nutricional de indivíduos com e sem doença de Alzheimer, moradores de instituição de longa permanência para idosos em Curavelo. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, ago., 2017. Disponível em:

<http://jornal.faculdadecienciasdavidacom.br/index.php/RBCV/article/view/542>. Acesso em: 29 maio 2019.

A INFLUÊNCIA NEGATIVA DA MÍDIA DIGITAL NO EMAGRECIMENTO.

Felipe Barbieri Chasseraux¹; Eliriane Jamas Pereira²

¹Discente do curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru - felipebarbieri98@gmail.com

²Orientadora e Docente do curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru - eliriane@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: perda de peso, dietas da moda, obesidade.

Introdução: A obesidade vem se tornando cada vez mais um problema de saúde mundial, segundo o Ministério da Saúde, somente no Brasil no período de 2008 a 2017 o aumento do excesso de peso teve um crescimento de 56% na população enquanto que entre jovens de 18 a 24 anos foi maior de 110% (BRASIL, 2018). A má alimentação das crianças e jovens de hoje ocorre pela indústria alimentícia que promove grandes campanhas de marketing e divulgação de seus produtos incentivando o consumo, sendo produtos de baixa qualidade nutricional, ricos em sódio, açúcar e gordura aumentando as chances de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) nesses jovens (MAIA *et al.* 2018; ARAUJO *et al.* 2015). Os indivíduos com sobrepeso em sua maioria sentem uma exclusão social, baixa autoestima e perda da confiança pessoal, isso pode ocorrer pelos padrões de beleza contemporâneos empregados pela sociedade e pela mídia, levando a uma insatisfação com o próprio corpo, isso faz com que os indivíduos busquem métodos rápidos de emagrecimento, em sua maioria sem embasamento científico, ou orientações de um profissional adequado (BRAGA *et al.* 2019; ARAUJO *et al.* 2015). A divulgação de métodos de emagrecimento, como: dietas da moda, chás e *shakes* emagrecedores têm ocorrido bastante principalmente nas mídias digitais, isso se deve a sua facilidade de acesso e de atingir milhares de pessoas em pouco tempo, o que torna a plataforma ideal para propagar esse tipo de informação. Esses métodos em sua maioria substituem refeições ou são muito restritivos promovendo resultados rápidos, que são mascarados pela liberação de líquidos, perda glicogênio e massa muscular (FREIRE, *et al.* 2017; BRANDÃO, 2014; WILLHELM *et al.* 2014).

Objetivos: Analisar a influência e as consequências que a mídia digital leva por meio da divulgação de dietas e hábitos alimentares não saudáveis.

Relevância do Estudo: O estudo é necessário pela incessante divulgação de inúmeras formas de emagrecimento pela mídia digital, que ocorre sem acompanhamento e orientações de um profissional, podendo ocasionar ou agravar problemas de saúde.

Materiais e métodos: é uma revisão bibliográfica, que buscou trabalhos dos últimos dez anos, nas bases de dados Lilacs e Scielo, nos idiomas português e inglês. Foram incluídas publicações científicas online e em texto completo, relacionados a emagrecimento, divulgação de dietas em revistas não científica e padrões de beleza.

Resultados e discussões: A idealização pelo corpo magro tem feito as pessoas a buscarem métodos mais fáceis para o emagrecimento, com isso as dietas da moda têm ganhado cada vez mais seguidores, esse método não leva em consideração biótipo, saúde ou orientações individualizadas e pode causar um prejuízo à saúde dos indivíduos, sendo também um método temporário e não convencional. Segundo Brandão (2014) “o objetivo é restringir carboidratos até o ponto em que a adiposidade corporal seja consumida como combustível energético”. Para tanto, estudos mostram que por serem métodos temporários, quando interrompidos, 70% das pessoas voltam a ganhar peso e podem superar o peso anterior e gerar uma frustração, podendo causar prejuízos para saúde física e psicológica (BRANDÃO, 2014). No estudo realizado por Araújo *et al.* (2015) entrevistou oito nutricionistas de 30 a 62

anos de idade que estavam obesas e em busca pelo emagrecimento, 62,5% delas relataram que já utilizaram medicamento para o emagrecimento, 37,5% relataram a utilização de método científico não medicamentoso e 50% já recorreram as dietas da moda. Estudos executados por Farias *et al.* (2014) e Willhelm *et al.* (2014) avaliaram dietas divulgadas em revistas não científicas e tiveram resultado semelhantes, a maioria das dietas tinham valores energéticos abaixo de 2000 kcal eram hipoglicídicas, hiperproteicas e hipolipídicas, essa restrição pode causar redução do débito cardíaco, frequência cardíaca, aumentar o colesterol, causar cálculo biliar e doença cardiovascular (BRANDÃO *et al.* 2014; FARIAS *et al.* 2014; WILLHELM *et al.* 2014).

Conclusão: no mundo de modernidade de hoje todos podem ter acesso a esses métodos de emagrecimento e mesmo tendo conhecimento podemos acreditar em seus resultados milagrosos, podendo trazer prejuízos maiores a saúde. O ideal para quem busca pela perda de peso é mudar hábitos, criando hábitos alimentares mais saudáveis, passando por um profissional adequado para que seja introduzido em sua vida um plano de reeducação alimentar e assim emagrecendo de forma progressiva e saudável.

Referências:

- ARAUJO, K. L. DE *et al.* Sofrimento e preconceito: trajetórias percorridas por nutricionistas obesas em busca do emagrecimento. **Ciênc. Saúde Coletiva**, v. 20, n. 9, p. 2787-2796, set. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015000902787&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 18 mar. 2017.
- BRAGA, D. C. D. A. *et al.* Nutritional composition of fad diets published on websites and blogs. **Revista de Nutrição**, p. 32, jan. 2019. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v32/1415-5273-rn-32-e180190.pdf>>. Acesso em: 30 mar. 2019.
- BRANDÃO, L. V. *et al.* Emagrecer: dietas da moda versus reeducação alimentar. **Revista Cereus**, v. 6, n. 2, p. 154-160, jan. 2014. Disponível em: <<http://ojs.unirg.edu.br/index.php/1/article/view/551>>. Acesso em: 30 mar. 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Com obesidade em alta, pesquisa mostra brasileiros iniciando vida mais saudável**, 2018. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/43604-apesar-de-obesidade-em-alta-pesquisa-mostra-brasileiros-mais-saudaveis>>. Acesso em: 30 maio 2019.
- FARIAS, S. J. S. S. *et al.* Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. **Nutrire**, v. 39, n. 2, p. 196-202. 2014. Disponível em: <http://sban.cloudpainel.com.br/files/revistas_publicacoes/424.pdf> Acesso 11 abr. 2019
- FREIRE, A. C. S. A. *et al.* Composição nutricional de dietas de detoxificação divulgadas em revistas e em mídia digital não científicas. **RBNE- Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 65, p. 536-543, fev. 2017. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/793>> Acesso em: 19 abr. 2019
- MAIA, E. G. *et al.* Padrões alimentares, características sociodemográficas e comportamentais entre adolescentes brasileiros. **Rev. bras. epidemiol.**, v. 21, supl. 1, e180009, 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2018000200408&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 19 de abr. 2019.
- WILLHELM, F. F. *et al.* Composição nutricional de dietas para emagrecimento publicadas em revistas não científicas: comparação com as recomendações dietéticas atuais de macronutrientes. **Nutrire**, v. 39 n. 2, p. 179-186, mar. 2014. Disponível em: <http://sban.cloudpainel.com.br/files/revistas_publicacoes/422.pdf>. Acesso em: 30 mar. 2019

PERFIL NUTRICIONAL DE PACIENTES OBESOS EM AMBULATÓRIO

Joyce Fernanda Alves Pereira¹; Lucélia Campos Aparecido Martins²

¹Aluna de Nutrição– Faculdades Integradas de Bauru – FIB – j.joycefernanda@gmail.com

²Docente do Curso de Nutrição–Faculdades Integradas de Bauru–FIB–luceliacampos@uoi.com.br

Grupo de Trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras–Chave: Obesidade, Adulto, Dieta, Sobrepeso

Introdução: A obesidade é considerada um problema de saúde pública que atinge toda a população e suas faixas etárias, tratando-se de uma doença caracterizada pelo excesso de gordura corporal que leva ao comprometimento da saúde de um indivíduo, ocasionando diversas patologias e prejuízos como alterações metabólicas (MOREIRA *et al.* 2016). Além de interferir na qualidade de vida, os indivíduos obesos têm dificuldade com a própria aceitação já que a sociedade contemporânea os exclui devido a sua estética (CUPPARI, 2014). Devido ao alto consumo de alimentos ricos em carboidratos simples, gorduras, alimentos ultraprocessados e o sedentarismo são fatores que levam o crescimento da obesidade. O desequilíbrio nutricional juntamente com a falta de atividade física e os fatores ambientais influenciam diretamente no gene da obesidade (CUPPARI, 2014; BARBIERI *et al.* 2012; FRANÇA *et al.* 2012). Com o crescimento da população obesa, houve um aumento da demanda de serviços nutricionais ambulatoriais. Os profissionais da área da saúde utilizam estratégias básicas de dietoterapia com objetivo de perda ponderal melhorando as condições clínicas e metabólicas, nessas atribuições são sugeridas: restrição de calorias, incentivo à prática de atividade física, medicamentos, terapia comportamental e cirurgia nos casos mais extremos (FRANKENBERG, 2010).

Objetivos: apresentar o perfil nutricional dos pacientes obesos.

Relevância do Estudo: O estudo se torna relevante por permitir conhecer o perfil dos pacientes obesos e assim traçar a melhor conduta para o tratamento.

Materiais e Métodos: A revisão bibliográfica foi realizada por meio da literatura científica publicadas nos últimos 10 anos sobre: obesidade, adulto, dieta, sobrepeso. O mapeamento da literatura foi realizado através das bases de dados científicas Centro Latino – Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (*Lilacs*) e *Scielo*. A estratégia de busca foi o cruzamento dos descritores: obesidade, adulto, dieta, sobrepeso. Os critérios de inclusão foram: a) artigos publicados na língua portuguesa cuja integração com os descritores e o objetivo do presente trabalho fossem atendidos, fundamentados no contexto discutido. Os critérios de exclusão foram: monografias, dissertações e documentos que não tinham relevância na discussão entre os descritores.

Resultados e Discussão: Estudos realizados nos últimos 10 anos, sobre o perfil dos pacientes revelaram que a procura por atendimento nutricional é maior por partes das mulheres, porém ambos os sexos apresentam obesidade associada a alguma patologia e risco de complicações metabólicas; dados relevantes para realização de um trabalho multidisciplinar, visando o melhor tratamento para esses pacientes (BIM *et al.* 2018; MENDES *et al.* 2018; MOREIRA *et al.* 2016; VIUDES *et al.* 2014; FRANKENBERG, 2010). Certamente estratégias e ações promovendo a saúde em atendimento ambulatorial devem ser desenvolvidas para redução de peso. Não há dúvidas que, para ocorrer a perda de peso, é necessária a diminuição da ingestão calórica juntamente com a prática de atividade física. A redução do peso pode proporcionar melhorias na qualidade de vida e diminuição dos aspectos endócrinos. Porém trata-se de um trabalho difícil já que na maioria das vezes os indivíduos

possuem estilo de vida e hábitos inadequados que muitas vezes estão acompanhados da estrutura familiar, portanto o tratamento para ser eficaz se faz necessário criar um vínculo afetivo com o paciente (FRANÇA *et al.* 2012; VIUDES *et al.* 2014).

Conclusão: Conclui-se que o aumento da obesidade faz crescer a busca por atendimento nos ambulatórios de nutrição. Conhecer o perfil dos pacientes é de suma importância para realização de estratégias para melhoria da qualidade de vida desses indivíduos. Desse modo a conscientização se faz necessária através de um trabalho minucioso a fim de traçar o perfil do paciente e assim proporcionar um tratamento eficaz dentro de sua realidade visando à recuperação do quadro atual.

Referencias:

- BARBIERI, A. F. *et al.* As causas da obesidade: uma análise sob a perspectiva materialista histórica. *Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde*, v. 10, n. 1, p. 121-141, 18 maio 2012. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637693>> Acesso 01 set. 2019
- BIM, R. H. *et al.* Perfil de pacientes que procuram um programa multiprofissional De tratamento da obesidade. *Revista Científica Ágape*. v.1, 2018. Disponível em: <<http://www.revistaagape.com.br/index.php/revistaagape/article/view/9>> Acesso 01 set. 2019
- CUPPARI, L. **Nutrição Clínica no adulto**: Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar. 3ª edições, Barueri: Manole, 2014. 578p.
- FRANCA, C. L. *et al.* Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. *Estud. psicol.*, Natal, v. 17, n. 2, p. 337-345, ago. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2012000200019&lng=en&nrm=iso>. Acesso 10 ago. 2019.
- FRANKENBERG, A.D.V. **Perfil de pacientes obesos em tratamento dietoterápico para perda de peso em ambulatório de nutrição especializado em obesidade de um hospital terciário**. TCC (monografia) - Faculdade De Medicina Graduação em Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande Do Sul, 2010.51f. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/19020>> Acesso 10 ago. 2019.
- MENDES, D. S. *et al.* **Perfil nutricional dos pacientes atendidos no ambulatório de nutrição do centro universitário Toledo, Araçatuba/SP**. TCC (monografia) - Centro Universitário Toledo, Araçatuba, 2018. 31f. Disponível em: <<http://www.unitoledo.br/repositorio/handle/7574/1823>> Acesso 10 set. 2019.
- MOREIRA, J. M. *et al.* Perfil epidemiológico de usuários de um serviço público de nutrição. *Aletheia*, Canoas, v. 49, n. 2, p. 136-143, dez. 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942016000200013&lng=pt&nrm=iso>. Acesso 10 set. 2019.
- VIUDES, D. R. *et al.* Perfil nutricional e consumo alimentar de pacientes com excesso de peso atendidos por um ambulatório de nutrição. *Publ. UEPG Ciências Biológicas e da Saúde*, v. 20, n. 2, p.115-124, 2014. Disponível em: <<https://www.revistas2.uepg.br/index.php/biologica/article/view/6149>> Acesso 10 set. 2019.

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NO ÂMBITO ESCOLAR

Mikeli Francieli Palma¹; Fabiane Valentini Francisqueti- Ferron²;

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – mikelifrancieli@hotmail.com;

²Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - fabianevf@gmail.com;

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: educação nutricional; saúde pública; alimentação escolar

Introdução: Os hábitos alimentares saudáveis são formados na infância e garantem escolhas alimentares saudáveis na fase adulta e uma melhor qualidade de vida. O ambiente escolar pode ser entendido como um espaço privilegiado, onde é complexo e social para a realização de projetos, intervenções, aprendizagem, formação de atitudes, valores e ações que visem o conhecimento voltado à educação nutricional (RUWER *et al.* 2015; ANJOS *et al.* 2017). Considerando que atualmente as crianças passam mais tempo nas escolas do que em casa, caberia a elas o incentivo a uma alimentação saudável.

Objetivos: Mostrar a importância do nutricionista no ambiente escolar para promoção de medidas de educação nutricional.

Relevância do Estudo: O presente estudo tem como relevância a importância da educação nutricional abordada pelo nutricionista em escolas, pois é na infância que se geram os hábitos alimentares saudáveis e como consequência se obtém uma melhor qualidade de vida na fase adulta além de causar um reflexo na família e na vida social.

Materiais e métodos: Foi realizado um trabalho de revisão literária com artigos relevantes sobre o assunto, sendo utilizados as bases de dados Scielo, Lilacs, BVS, para a busca dos mesmos, sendo selecionado temas relacionados ao alimentação escolar, datados de 2015 à 2018. Foram excluídos os artigos com data de publicação anterior a 2015.

Resultados e discussões: Uma das formas de incentivar bons hábitos alimentares seria por meio da Alimentação Escolar (AE), através da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que promove a inserção de cardápios de produtos da agricultura familiar, respeitando os hábitos alimentares de cada cultura. Outra maneira de incentivo seria por intervenções realizadas pelo nutricionista, profissional responsável pela promoção da segurança alimentar e nutricional, desenvolvimento das atividades de planejamento, coordenação, direção, supervisão e avaliação quanto à alimentação escolar (SOUZA *et al.* 2017; FRANÇA *et al.* 2017; PEDRAZA *et al.* 2018). Portanto a EAN e o PNAE visam estimular a formação de hábitos alimentares saudáveis através da prática contínua e permanente que colabore com o estado de saúde do escolar e a qualidade de vida do indivíduo (SILVA *et al.* 2018). Apesar das normas e das legislações que norteiam o PNAE no país, a educação nutricional e a presença de um nutricionista nas escolas são informais e os requisitos a serem seguidos não são aplicados de forma correta, e em alguns casos, há escolas que não possuem o profissional nutricionista e educação, resultando em deficiência na formação nutricional e educacional do aluno (ROCHA *et al.* 2017). Considerando os fatos, ressalta-se a importância do Nutricionista no ambiente escolar em atividades de educação nutricional lúdicas que transmitam os ensinamentos relacionados à prática alimentar saudável e à prevenção de doenças e agravos não transmissíveis não apenas aos escolares, mas que cheguem também aos familiares.

Conclusão: Este estudo ressalta a importância do Nutricionista no ambiente escolar em atividades de educação nutricional lúdicas, que transmitam os ensinamentos relacionados à

prática alimentar saudável e à prevenção de doenças e agravos não transmissíveis não apenas aos escolares, mas que cheguem também aos familiares.

Referências:

ANJOS, L. A. dos *et al.* Estado nutricional dos alunos da Rede Nacional de Ensino de Educação Infantil e Fundamental do Serviço Social do Comércio (Sesc), Brasil, 2012. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 5, p. 1725-1734, maio, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232017002501725&lng=en&nrm=iso>. Acesso 10 ago. 2019.

FRANCA, C. de J. *et al.* Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura. **Saúde debate**, Rio de Janeiro, v. 41, n. 114, p. 932-948, set. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-11042017000300932&lng=en&nrm=iso>. Acesso 01 set. 2019.

PEDRAZA, D. F. *et al.* Avaliação do Programa Nacional de Alimentação Escolar: revisão da literatura. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 5, p. 1551-1560, maio, 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232018000501551&lng=en&nrm=iso>. Acesso 01 set. 2019.

ROCHA, N. P. *et al.* Análise do programa nacional de alimentação escolar no município de Viçosa, MG, Brasil. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 52, 16, 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102018000100219&lng=en&nrm=iso>. Acesso 01 set. 2019.

RUWER, *et al.* Promoção da alimentação saudável em escolas particulares. **Vig. Sanit Debate**, v.3, n.1, p. 67-74, 2015. Disponível em: <<http://www6.ensp.fiocruz.br/visa/?q=node/6675>> Acesso 10 ago. 2019.

SILVA, S. U. da *et al.* As ações de educação alimentar e nutricional e o nutricionista no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 8, p. 2671-2681, ago. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232018000802671&lng=pt&nrm=iso>. Acesso 10 ago. 2019.

SOUZA, A. A. de *et al.* Atuação de nutricionistas responsáveis técnicos pela alimentação escolar de municípios de Minas Gerais e Espírito Santo. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 593-606, Feb. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232017000200593&lng=en&nrm=iso>. Acesso 10 ago. 2019.

HÁBITOS ALIMENTARES DE RISCO PARA ORTOREXIA NERVOSA E SUA REPERCUSSÃO PARA SAÚDE

Flávia Adriana Lorenço de Paula¹; Fernanda Futino Gondo²

¹ Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – flavia_adriana1@outlook.com

² Docente do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru–FIB- fernandagondo@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: saúde, transtorno alimentar, doença, ortorexia nervosa, alimentação saudável.

Introdução: O comer saudável é a combinação de nutrientes e energia, que deve ser equilibrada, de forma moderada, suficiente e bastante variada. Entretanto, o comer saudável pode se tornar negativo para algumas pessoas. A preocupação excessiva na alimentação saudável pode, com o tempo, tornar-se uma obsessão, referida na literatura como Ortorexia Nervosa (ON) (DOEPKING *et al.* 2013). A ON é caracterizada pelo consumo de alimentos que o indivíduo considera como saudáveis e tem surgido como um novo transtorno alimentar (PLICHTA *et al.* 2019). Pode ser definida por uma preocupação extrema pela alimentação saudável, fazendo com que isso seja algo mais importante de sua vida (VITAL *et al.* 2017). As pessoas com ON evitam rigidamente o consumo de alimentos devido ao seu conteúdo em gorduras, conservantes, aditivos alimentares, produtos de origem animal ou outros componentes considerados prejudiciais ou tóxicos (BARRADA *et al.* 2018). As consequências nutricionais dos ortoréxicos são as mesmas que ocorrem a partir de uma alimentação inadequada como desnutrição, anemias, hiper ou hipovitaminoses como a B12, carência de nutrientes essenciais, hipotensão, osteoporose, entre outras (APARECIDA *et al.* 2014).

Objetivos: reunir dados da literatura, sobre hábitos alimentares de risco para ON e sua repercussão para saúde.

Relevância do Estudo: O descuido com a saúde e alimentação pode gerar muitas doenças, porém uma preocupação com a alimentação de forma exagerada também pode ocasionar muitas complicações. Este trabalho tem como intenção melhorar a compreensão sobre este tema, visando assim alertar e evitar que as pessoas sigam essa prática em busca da perfeição alimentar.

Materiais e métodos: Realizado levantamento bibliográfico em estudo de revisão nas principais bases de dados científicas: Scielo, Bireme Lilacs, Pubmed, MedLine, bem como revistas da área da saúde. Foram selecionados artigos datados de 2013 a 2019. Foi escolhido o tema ortorexia e foram utilizados os seguintes descritores: saúde, transtorno alimentar, doença, peso corporal, ortorexia nervosa.

Resultados e discussões: Avanços foram feitos, porém ainda existem Transtornos Alimentares não reconhecidos necessitando de melhor entendimento, no meio encontra-se a ON. Este novo distúrbio distingue dos demais pela não preocupação com o corpo magro, mas pela obsessão voltada à qualidade dos alimentos em vez da quantidade. O indivíduo com esse distúrbio apresenta preocupação exagerada com sua saúde, transformando sua alimentação um ritual, no qual perde um grande tempo no preparo e escolha dos alimentos. Este hábito alimentar alterado não é momentâneo e conduz a consequências clínicas e sociais, pois além da restrição alimentar, o indivíduo se afasta do convívio social por medo de “sair da dieta”. Os ortoréxicos apresentam características que indicam relação próxima com o Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) (SILVEIRA JR *et al.* 2015). Na busca da

“alimentação perfeita”, os indivíduos com hábitos ortoréxicos tornam-se muito seletivos em relação aos alimentos escolhidos e como consequência desta nutrição restrita, podem apresentar significativa perda de peso e quadros de desnutrição grave. Além disso, ainda surgem problemas no sistema digestivo, desequilíbrio hormonal, osteoporose, insuficiência cardíaca, leucopenia, trombocitopenia e alcalose metabólica. A ON também pode causar outras consequências negativas, como menor qualidade de vida, isolamento social e insatisfações afetivas (PLICHTA *et al.* 2019).

Conclusão: Conclui-se que através da literatura é possível entender o comportamento de risco para o desenvolvimento de ON. É de fundamental importância maiores investigações sobre o assunto, além de uma divulgação mais ampla a respeito, já que ainda é pouco discutido. A presença desse quadro é preocupante, visto que a ON pode trazer problemas não apenas psicossociais como isolamento social e também relacionados à carência de nutrientes pela exclusão de grupos alimentares.

Referências:

APARECIDA, M. P. R. *et al.* Ortorexia: uma compulsão por alimentos saudáveis. **Nutrição Brasil**. São Paulo, v.14, n.1, p. 53-55, ago 2014.

BARRADA, J.R. *et al.* Bidimensional Structure of the Orthorexia: Development and Initial Validation of a New Instrument. **Anal. Psicol.**, Murcia, v. 34, n. 2, p. 282-290, 2018. Disponível em: <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282018000200009&lng=es&nrm=iso>. Acesso em: 01 out. 2019.

DOEPKING, C. *et al.* Estudio cualitativo sobre la percepción de estudiantes universitarios sobre horario de almuerzo. *Medwave*. Mar 2013 Disponível em<<http://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/5638>>. Acesso em 08 de abr. 2019.

SILVEIRA JR, L. A. S. *et al.* Ortorexia nervosa e transtorno obsessivo-compulsivo: qual a relação? **Psicol. hosp. (São Paulo)**, v. 13, n. 2, p. 47-63, ago. 2015. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167774092015000200004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 01 out. 2019.

PLICHTA, M. *et al.* **Appetite**: Eating behaviors, attitudes toward health and eating, and symptoms of orthorexia nervosa among students, v.137, p114-123, fev. 2019. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666318313679>>. Acesso em 9 de abr. 2019.

VITAL, A. N. S. *et al.* Risco para desenvolvimento de ortorexia nervosa e o comportamento alimentar de estudantes universitários. Maringá 2017. Disponível em <<http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/5562/3008>>. Acesso em 08 de abr. 2019

CONHECIMENTO ALIMENTAR EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Victor Hugo Maciel¹; Taís Baddo de Moura²;

¹Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – victorhmaciel@hotmail.com;

²Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - taisbaddo@hotmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: conhecimento nutricional, conhecimento alimentar, alimentação na musculação.

Introdução: Uma alimentação inadequada e a inatividade física são os principais fatores de risco para as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Seu impacto pode ser revertido com a criação de hábitos saudáveis, como uma alimentação adequada e atividade física (MALTA *et al.* 2011). As pessoas buscam a prática de atividade física com diversos objetivos; como melhorar a qualidade de vida, ganhar massa muscular, perder peso, fortalecer a musculatura, manutenção e promoção à saúde. Dentre as diversas modalidades de exercício físico, a musculação tem sido bastante praticada por pessoas que buscam melhor desempenho físico, manutenção ou melhora da qualidade de vida (LOPES *et al.* 2015). Uma ingestão insuficiente de macro e micronutrientes resultam em um balanço energético negativo, podendo comprometer a perda de massa muscular (CARDOSO *et al.* 2013). Então se faz necessário que os praticantes de musculação tenham informação sobre alimentação adequada para auxiliar o desempenho físico, atingir seus objetivos e evitar possíveis problemas de saúde (PAES *et al.* 2012).

Objetivos: reforçar que a informação adequada sobre alimentação facilita as escolhas saudáveis, objetivando a prevenção de DCNT e também o desempenho atlético dos indivíduos.

Relevância do Estudo: Perante ao alto grau de desconhecimento sobre alimentação pelos praticantes de musculação, é primordial mostrar a importância da alimentação equilibrada e com isso para atingir seus objetivos.

Materiais e métodos Revisão bibliográfica realizada por meio de consultas em bases de dados: Scielo (Scientific Eletronic Library Online), Pubmed (Us National Library of Medicine National Institute of Health), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e ferramentas para pesquisa como Google acadêmico, englobando estudos relacionados ao conhecimento alimentar em praticantes de musculação compreendidas entre 2009 a 2019.

Resultados e discussões: Os principais fatores de risco para as DCNT são o tabaco, a alimentação não saudável, a inatividade física e o consumo nocivo de álcool, que são responsáveis pela epidemia de sobrepeso e obesidade, pela elevada prevalência de hipertensão arterial e pelo colesterol alto (MALTA *et al.* 2011). Segundo a Organização Mundial de Saúde os benefícios alcançados pela prática regular de atividade física são inúmeros. Esta prática reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II (GONÇALVES *et al.* 2010). Dentre as diversas modalidades existentes, a musculação tem sido uma das mais procuradas por ser um exercício que aumenta a força, proporciona a hipertrofia muscular, emagrecimento e outros benefícios. Porém, para obter estes resultados e para evitar complicações a curto e longo prazo como fadiga muscular, hipoglicemia e deficiências nutricionais, é necessário seguir uma alimentação adequada em macro e micronutrientes de acordo com as necessidades nutricionais individuais (MORAIS *et al.* 2014). Os praticantes de musculação

não têm muita preocupação com uma alimentação adequada, seja por falta de informação, orientação ou recursos financeiros. No entanto, as informações a respeito de nutrição e atividade física são geralmente fornecidas por pessoas nem sempre habilitadas em nutrição esportiva, criando tabus e dependendo de como são interpretadas, podem levar a um consumo dietético inadequado. Portanto, há uma necessidade crescente de orientação e educação em nutrição esportiva para auxiliar os esportistas a melhorar seus hábitos alimentares. (ADAM *et al.* 2013)

Conclusão: Um dos motivos que levam aos praticantes de musculação não atingirem seus objetivos é a falta de conhecimento alimentar, com isso não se alimentam adequadamente para conquistar seus objetivos e acabam desanimando e desistindo da modalidade. Para tanto, é importante que os praticantes de musculação tenham um conhecimento a respeito da nutrição para a prática de atividade física, contando para isso com o acompanhamento do profissional nutricionista e do educador físico atuando em conjunto e assim tendo sucesso nos seus objetivos.

Referências:

- ADAM, B. O. *et al.* Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. **Brazilian Journal of Sports Nutrition**, São Paulo, v.2, n.2, p.24-36, 2013. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/5575796-Conhecimento-nutricional-de-praticantes-de-musculacao-de-uma-academia-da-cidade-de-sao-paulo.html>> Acesso 01 set. 2019
- CARDOSO, E. S. *et al.* Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de educadores físicos e praticantes ativos de ganho de massa muscular com treinamento de força em academias do município de Belford roxo-RJ. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.7, n.42, p.314-323, 2013. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/411>> Acesso 01 set. 2019
- GONCALVES, M. P. *et al.* Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USF**, Itatiba, v. 15, n. 1, p. 125-134, abr. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712010000100013&lng=en&nrm=iso>. Acesso 20 set. 2019.
- LOPES, F. G. *et al.* Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora, Brasil. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 21, n. 6, p. 451-456, Dec. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922015000600451&lng=en&nrm=iso>. Acesso 20 set. 2019.
- MALTA, D. C. *et al.* Apresentação do plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis no Brasil, 2011 a 2022. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 20, n. 4, p. 425-438, dez.2011. Disponível em: <http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742011000400002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso 01 set. 2019
- MORAIS, A. C. L. *et al.* Avaliação do consumo de carboidratos e proteínas no pós-treino em praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v.8, n.46, p.247-253, 2014. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/455>> Acesso 01 set. 2019
- PAES, S. R. *et al.* Conhecimento nutricional dos praticantes de musculação da secretaria de estado de esporte do distrito federal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.6, n.32, p. 105-111, 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/285>> Acesso 01 set. 2019

ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA NA ASSISTÊNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE PACIENTES EM CUIDADOS PALIATIVOS

Suellen dos Santos Rodrigues¹; Fernanda Futino Gondo²;

¹ Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB suelen_1998@hotmail.com;

² Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
fernandagondo@gmail.com.

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: cuidados paliativos, nutrição, terapia nutricional, paciente terminal, bioética.

Introdução: Os cuidados paliativos (CP) são modalidades no tratamento do ser humano cuja condição clínica os pacientes estão comprometidos a doenças crônicas sem tratamento para cura, sem resposta de procedimento médico e com conjectura de vida limitada (MORAIS *et al.* 2016). A função do profissional Nutricionista frente aos cuidados paliativos é indispensável em razão do progresso da doença ocasionar manifestações que afetarão as vias de alimentação, bem como a aceitação alimentar e processos de absorção. O cuidado nutricional por sua vez, também promove a este mais conforto e melhora no seu quadro de saúde (PINTO *et al.* 2016).

Objetivo: reunir dados da literatura sobre a atuação do nutricionista na assistência alimentar e nutricional de pacientes em CP.

Relevância do Estudo: Na fase terminal da vida, diante de obstáculos enfrentados, o suporte nutricional é o método aplicado em pacientes com enfermidades crônicas ou de grande risco à saúde, que possibilitam a melhora da função do sistema gastrointestinal, a execução do sistema imune, evitando outras complicações (FREIRE *et al.* 2018). Considerando a importância da alimentação em CP, enfatizando uma melhor qualidade de vida com a possibilidade de nutrir adequadamente o paciente e proporcionar o consumo de alimentos que favoreçam o conforto e alcance do prazer (MORAIS *et al.* 2016), é fundamental evidenciar estudos que justifiquem a importância de garantir um atendimento digno do ser humano em suma integridade, de modo que não seja desapossado da vivência e de hábitos do paciente assim como seu quadro clínico e considere a participação da equipe operante nos CP, além da incumbência na alimentação e nutrição (COSTA *et al.* 2017).

Materiais e métodos: Realizada busca de estudos originais e de revisão relacionados a assistência nutricional em cuidados paliativos nas principais bases de dados científicas como Pubmed (UsNational Library of Medicine National Institutes of Health), Scielo (Scientific Eletronic Library Online) no período de 2015 a 2019. Foram utilizados os seguintes descritores para busca: cuidados paliativos; nutrição; terapia nutricional; paciente terminal; bioética.

Resultados e discussões: No âmbito nutricional, os CP em pacientes terminais têm o intuito de amenizar os sintomas relacionados a alimentação em frente ao aumento da qualidade de vida. O tratamento nutricional deve considerar procedimentos que favoreçam o controle da dor e do sofrimento, considerando os conhecimentos dos hábitos alimentares de cada paciente para que ocorra uma orientação mais afetiva a fim de proporcionar uma boa aceitação da atuação dietoterápica e assim melhora no seu quadro clínico (COSTA *et al.* 2017). O estado da saúde do paciente relativo ao aspecto nutricional e os cuidados nutricionais devem ser inclusos aos cuidados das patologias. A nutrição tem característico papel preventivo que viabiliza meios para a alimentação em conjunto com o controle de sintomas, assegura o peso e a composição corporal, bem como hidratação adequada para o

paciente (CASTRO *et al.* 2017). As orientações nutricionais favorecem um tratamento mais eficaz do paciente, pois contribuem não somente para a oferta nutricional, mas também para retardar o aparecimento de outros agravos, como a síndrome de caquexia, muito frequente nestes pacientes pela sua condição (VIEIRA *et al.* 2015). Além disso, permite o manejo dos sintomas apresentados, sejam eles físicos, emocionais ou psicológicos, que avultam o paciente na sua condição terminal, como parte de condutas terapêuticas que respeitam o próprio limite do paciente (FURTADO *et al.* 2018).

Conclusão: A atuação do nutricionista é fundamental nos CP, visto que possibilita inúmeros benefícios a um doente terminal, visando o prazer e conforto por meio de uma alimentação adequada, retardando outros agravos de saúde. Além disso, a conduta dietoterápica promove o respeito aos hábitos alimentares do paciente, considerando aspectos éticos, sociais, religiosos, culturais. Com destaque para a vontade do paciente que nunca deve ser esquecida, pois ele é prioridade na situação presente.

Referências:

CASTRO, J. M. F. *et al.* Consensos e dissensos na indicação e continuidade da terapia nutricional enteral nos cuidados paliativos de pacientes com doenças crônicas não transmissíveis. **ABCS Health Sciences**, São Paulo, v. 42, n. 1, p. 55-59, abr. 2017. Disponível em: <https://www.portalnepras.org.br/abcshs/article/view/951/763> Acesso em: 14 ago. 2019.

COSTA, M. F. *et al.* Alimentar e Nutrir em Cuidados Paliativos. **Alimentar e Nutrir: Sentidos e Significados em Cuidados Paliativos Oncológicos**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 62, p. 215-224, fev. 2017. Disponível em: http://www1.inca.gov.br/rbc/n_62/v03/pdf/04-artigo-alimentar-e-nutrir-sentidos-e-significados-em-cuidados-paliativos-oncologicos.pdf. Acesso em: 01 abr. 2019.

FREIRE, M. E. M. *et al.* Qualidade de vida relacionada à saúde de pacientes com câncer em cuidados paliativos. **Texto & Contexto -Enfermagem**, Florianópolis, v. 27, n. 2, p. 611-612, mai. 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072018000200318&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 10 abr. 2019.

FURTADO, C. R. *et al.* A bioética no cotidiano hospitalar e o desenvolvimento dos cuidados paliativos pela equipe de enfermagem. **Revista Eletronica Disciplinarum Scientia**. Santa Maria, v. 19, n. 2, p. 245-253, mai. 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/2509/2171>. Acesso em: 03 set. 2019.

MORAIS, S. R. *et al.* Nutrição, qualidade de vida e cuidados paliativos: uma revisão integrativa. **Revista Dor**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 136-140, jun. 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-00132016000200136&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 25 de mar. 2019.

PINTO, I. F. *et al.* Os Nutricionistas e os Cuidados Paliativos. **Acta Portuguesa de Nutrição**, Porto, n. 7, p. 40-43, dez. 2016. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2183-59852016000400007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 26 de mar. 2019

VIEIRA, A. R. Qualidade de vida de pacientes com câncer gastrointestinal. **Comunicação em Ciências da Saúde**, Brasília, v. 17, n. 3 p. 45-56, jun. 2015. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/periodicos/ccs_artigos/2015_qualidade_vida_pacientes.pdf. Acesso em: 18 de set. 2019.

A RELAÇÃO DO NÍVEL DE CONHECIMENTO NUTRICIONAL E A QUANTIDADE DE DESPERDÍCIO ALIMENTAR NOS PRÉ-ESCOLARES

¹Alexya Ellen Vitorino e Silva; ²Eliriane Jamas Pereira;

¹Aluno de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru – FIB - alexyaellen@yahoo.com.br;

²Docente do Curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru – FIB - eliriane@gmail.com

Grupo de Trabalho: Nutrição.

Palavras-Chave: crianças, educação nutricional, pré-escolares, sobrepeso.

Introdução: Nos primeiros dois anos de vida, a introdução alimentar (IA) adequada é de extrema importância, pois é nesta fase que se estabelecem os hábitos alimentares que o indivíduo carregará para a vida adulta. Essas práticas têm impacto nas condições de saúde da criança, devendo ser introduzida de maneira correta, sempre priorizando alimentos “*in natura*” e nutricionalmente adequados (AQUINO, *et al.* 2002). Segundo a ONU (Organização das Nações Unidas) “*Atualmente, em torno de 1,3 bilhões de toneladas de alimentos são desperdiçadas mundialmente a cada ano, ocupando entre 25 a 30% da área agricultável no mundo e ainda emitindo gases de efeito estufa.*” Muitas iniciativas vêm sendo tomadas para que se tenha a redução da quantidade de desperdício alimentar, pois o mesmo se inicia logo na etapa da colheita, porém o maior prejuízo ocorre durante o consumo. Existem mais de 745 milhões de pessoas no mundo passando fome e o desperdício ainda existe, faz-se necessária a maior conscientização e mudança de hábitos incluindo o papel da escola (ONU, 2016).

Objetivo: Apresentar formas de promover a prática alimentar saudável nos pré-escolares provendo a educação nutricional e relacionar com a quantidade de desperdício alimentar feita pelos mesmos

Relevância do Estudo: É de extrema importância a promoção de práticas alimentares saudáveis entre os pré-escolares, pois ensinando-os de forma lúdica este conteúdo aprendido é melhor fixado e torna-se um hábito permanente.

Materiais e Métodos: Trabalho de revisão literária com artigos de livre acesso e relevantes sobre o assunto, sendo utilizado bases de dados Lilacs, Scielo, PubMed para a busca dos mesmos datados de 2002 a 2018.

Resultados e Discussão: Promover práticas alimentares saudáveis faz parte das diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) do Ministério da Saúde onde enfatizam que a educação pode reduzir as carências nutricionais e a obesidade, especialmente no ambiente escolar (RIBEIRO *et al.* 2013). É neste sentido que a criança está propícia a formação de novos hábitos alimentares, pois são, geralmente, influenciadas por seus professores e colegas a comer de uma forma mais saudável, pois se encontram a maior parte do dia neste meio. No entanto há necessidade de um maior cuidado em relação à alimentação, principalmente porque ocorre a inserção de novos hábitos alimentares que irão implicar novos sabores, cores e texturas, proporcionando uma nova experiência sensorial; essenciais na influência de um novo padrão alimentar infantil (YASSIN *et al.* 2014). Durante o processo de formação desses hábitos foi observado que a educação nutricional tem um efeito a curto prazo, porém a presença dos professores na continuação dessa educação e a inclusão dos mesmos durante as refeições escolares tem um efeito a médio e longo prazo, pois ele se torna um mediador da boa alimentação (MARTINS, 2013). Segundo o Programa Mundial de alimentos “*Reduzir o desperdício dos consumidores, no entanto, requer uma mudança de mentalidade, e as escolas desempenham um papel fundamental em formar gerações mais conscientes de consumidores de alimentos.*” As merendeiras têm um papel

fundamental no meio do desenvolvimento, pois, preparando pratos saudáveis de formas criativas os deixam mais atrativos aos olhos das crianças fazendo com que as mesmas queiram experimentar, com mais conscientização, educação e incentivo a alimentação saudável a quantidade de desperdício alimentar irá diminuir progressivamente (PROGRAMA MUNDIAL DE ALIMENTOS, 2018)

Conclusão: Quando ensinado para a criança desde pequena a consumir corretamente os alimentos saudáveis, é possível observar a longo prazo mudanças nessas quantidades de desperdício alimentar e conseqüentemente diminuirá o número de pessoas com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Quando pequena a criança se torna totalmente moldável fazendo com que ela deixe seus hábitos alimentares incorretos e passe a se alimentar de forma saudável. Usar meios lúdicos e de fácil entendimento faz com que os pré-escolares aprendam com mais facilidade e ainda se divirtam durante o processo fazendo com que o conteúdo fixe mais em sua mente e o mesmo venha a ser multiplicador deste conteúdo aprendido.

Referências:

AQUINO, R. de C. de *et al.* Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 36, n. 6, p. 655-660, dez. 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102002000700001&lng=en&nrm=iso>. Acesso 10 set. 2019

MARTINS, M. J. R. L. **Avaliação e controlo do desperdício alimentar no almoço escolar nas escolas básicas de ensino público do município do porto – estratégias para redução do desperdício.** Tese (doutorado) Faculdade de ciências da nutrição e alimentação da Universidade do Porto em Ciências do Consumo Alimentar e Nutrição, Porto. 2013. 328 f. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/72840/2/23948.pdf>> Acesso 10 set. 2019.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS BRASIL.ONUBR. **FAO e parceiros lançam campanha nas redes sociais para reduzir desperdício de alimentos.** 24/11/2016. Disponível em:<<https://nacoesunidas.org/fao-e-parceiros-lancam-campanha-nas-redes-sociais-para-reduzir-desperdicio-de-alimentos/>>. Acesso 10 set. 2019.

PROGRAMA MUNDIAL DE ALIMENTOS. Como reduzir o desperdício de alimentos por meio da alimentação escolar. **WFP Programa mundial de alimentos - Centro de excelência contra a fome.** 2018. Disponível em: <https://centrodeexcelencia.org.br/como-reduzir-o-desperdicio-de-alimentos-por-meio-da-alimentacao-escolar/>

RIBEIRO, C. D. *et al.* Educação nutricional: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. **Vittalle**, Rio Grande do Sul, v. 25, n. 1, p. 21-28, 2013. Disponível em: <<https://periodicos.furg.br/vittalle/article/view/6016>> Acesso: 10 set. 2019

YASSIN, L. *et al.* Ensino da alimentação saudável para pré-escolares e escolares. In: **IV SIMPÓSIO NACIONAL DE ENSINO DE CIENCIA E TECNOLOGIA.** 2014. Ponta grossa – PR. Anais. Ponta Grossa. 2014. p. 1-9. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/285056322_ENSINO_DA_ALIMENTACAO_SAU_DAVEL_PARA_PRE_ESCOLARES_E_ESCOLARES> Acesso: 10 set. 2019

IMPORTÂNCIA DA PRESENÇA DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Manuel Lucas Honório Moreno¹, Lucélia Campos Aparecido Martins²

¹Aluno de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru – FIB: manuel_lucas1.3@hotmail.com

²Docente do Curso-Nutrição-Faculdades Integradas de Bauru–FIB: luceliacampos@uol.com.br

Grupo de Trabalho: Nutrição.

Palavras–Chave: vigilância sanitária; doenças transmitidas por alimentos; inspeção.

Introdução: É de todos o direito à garantia de condições de acesso a alimentos básicos de qualidade e em quantidade suficiente, de modo permanente e sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, com base em práticas alimentares saudáveis. No entanto verifica-se o aumento significativo em nível mundial da ocorrência de Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA), sendo causadas pela ingestão de alimentos e/ou água contaminados que apresentam contaminação física, química ou biológica (BRASIL, 2018; GOULART *et al.* 2016). Grande parte das doenças de origem alimentar podem ser evitadas através da aplicação de Ferramentas de Gestão da Qualidade durante todas as etapas do processo produtivo alimentício (SANTOS, 2014). A capacitação e educação dos manipuladores estão entre as melhores ferramentas para assegurar uma alimentação de qualidade. O manipulador de alimentos é qualquer pessoa que entre em contato, direta ou indiretamente, com o mesmo. Sendo que a higiene dos mesmos e de seu ambiente de trabalho, são itens imprescindíveis para uma alimentação de boa qualidade uma vez que a maioria das doenças transmitidas por alimentos é de origem microbiológica (SANLIER *et al.* 2018; RIGODANZO *et al.* 2016; SANTOS, 2014).

Objetivos: Descrever a importância do profissional nutricionista em Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) para capacitação de manipuladores de alimentos.

Relevância do Estudo: O presente estudo torna-se relevante por fornecer informações sobre ferramentas utilizadas por nutricionistas para assegurar uma alimentação adequada e de qualidade visando controle higiênico sanitário.

Materiais e Métodos: A revisão bibliográfica foi realizada através da literatura científica publicadas nos últimos 15 anos sobre: vigilância sanitária; doenças transmitidas por alimentos; inspeção. O mapeamento da literatura foi realizado através das bases de dados científicas Centro Latino – Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (Lilacs) e Scielo. A estratégia de busca foi o cruzamento dos descritores: vigilância sanitária; doenças transmitidas por alimentos; inspeção. Os critérios de inclusão foram: a) artigos publicados na língua portuguesa cuja integração com os descritores e o objetivo do presente trabalho fosse atendidos, fundamentados no contexto discutido. Os critérios de exclusão foram: documentos que não tinham relevância na discussão entre os descritores.

Resultados e Discussão: De acordo com a Resolução CFN nº 380/2005, compete ao nutricionista, no exercício de suas atribuições em UAN, planejar, organizar, dirigir, supervisionar e avaliar os serviços de alimentação e nutrição (BARBOSA, 2017). Um estudo realizado por (SILVEIRA *et al.* 2016) foi observado que estabelecimentos que possuem um responsável técnico (RT) nutricionista em tempo parcial ou integral, como as empresas fornecedoras de alimentação coletiva, obtiveram melhores percentuais de adequação em relação as condições higiênicas dos manipuladores e das Unidades apresentadas. Essa realidade, deve-se às responsabilidades do profissional quanto aos treinamentos periódicos e supervisão constante. Caso haja necessidade, sugere-se que a supervisão seja reforçada durante o processo produtivo das refeições e que seja desenvolvido um programa de

capacitação contínuo para os manipuladores de alimentos (SILVEIRA *et al.* 2016; BRASIL, 2004).

Conclusão: Nota-se que o profissional nutricionista possui responsabilidades de extrema importância no que se refere a treinamentos periódicos e supervisão constante sob os manipuladores de alimentos, sendo essas possíveis vias de contaminação alimentar. Portanto verifica-se a necessidade de estudos que comparem a conduta dos manipuladores sob a presença e ausência do profissional nutricionista, para que dessa forma sejam desenvolvidos treinamentos que visem a conscientização dos mesmos, minimizando assim possibilidades de contaminação alimentar.

Referências:

- BARBOSA, I. L. S. **Condições higiênico-sanitárias: um estudo retrospectivo em unidades de alimentação e nutrição hospitalares em Natal-RN.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição), Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2017. 50 f. Disponível em: https://monografias.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/5424/1/Condi%C3%A7%C3%B5eshigi%C3%AAnico-sanit%C3%A1ria_2017_Trabalho%20de%20Conclus%C3%A3o%20de%20Curso Acesso 01 set. 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução da Diretoria Colegiada nº 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre regulamento técnico de boas práticas para serviços de alimentação.** Diário Oficial da União. 16. set. 2004. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/388704/RESOLU%25C3%2587%25C3%2583O-RDC%2BN%2B216%2BDE%2B15%2BDE%2BSETEMBRO%2BDE%2B2004.pdf/23701496-925d-4d4d-99aa-9d479b316c4b> Acesso 01 set. 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Dados Epidemiológicos - DTA período de 2000 a 2017. Unidade Técnica de Doenças de Veiculação Hídrica e Alimentar - UVHA.** Coordenação Geral de Doenças Transmissíveis - CGDT. SVS, p. 6., 2018. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/janeiro/17/Apresentacao-Surtos-DTA-2018.pdf> Acesso 01 set. 2019.
- GOULART, A. E. R. *et al.* Potencial risco de intoxicação alimentar por *Staphylococcus* spp. enterotoxigênicos isolados de bolos com cobertura e recheio. **NBC-Periódico Científico do Núcleo de Biociências**, v. 6, n. 11, p. 11-17, 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/311422838_Potencial_Risco_de_Intoxicacao_Alimentar_p_or_Staphylococcus_spp_Enterotoxigenicos_Isolados_de_Bolos_com_Cobertura_e_Recheio/citation/download Acesso 01 set. 2019.
- RIGODANZO, S, I *et al.* Avaliação das boas práticas de manipuladores, responsabilidades, documentação e registro em cozinhas escolares de Itaqui-RS. **Rev. Cienc. Tecnol. Online**, n.26, p.53-59, 2016. Disponível em: <https://www.scienceopen.com/document?id=339b288a-2d5b-44c6-aa35-1ce4d22a01ed> Acesso 01 set. 2019.
- SANLIER, N. *et al.* A study about the young consumers' consumption behaviors of street foods. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 5, p. 1647-1656, maio, 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232018000501647&lng=en&nrm=iso. Acesso 12 set. 2019.
- SANTOS, E, A. **Implantação de ferramentas de gestão da qualidade dos alimentos em uma unidade de alimentação e nutrição institucional: um estudo de caso.** Dissertação (mestrado) Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro – Campus Uberaba 2014, 161 f. Disponível em: file:///C:/Users/Debora/Downloads/240517145120_7_-_elaine_alves_dos_santos.pdf Acesso 12 set. 2019.
- SILVEIRA, J. T. *et al.* Higiene dos serviços de alimentação no Brasil: uma revisão sistemática. **Saúde rev.**, Piracicaba, v.16, n.42, p.57-69, 2016. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/sr/article/view/2550> Acesso 01 set. 2019.

HIPERTENSÃO ARTERIAL RELACIONADA AO CONSUMO EXCESSIVO DE SÓDIO NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Helen Maria F. Cocito¹; Bárbara dos S. Alves²; Isabella C. Gobbi³; Marcell F. Camargo⁴; Débora T. Souza⁵

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – cocitohelen@gmail.com;

²Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - bsalves.97@hotmail.com;

³Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - isabella.gobbi.97@gmail.com;

⁴Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB marcelicamargo123@hotmail.com;

⁵Docente das Faculdades Integradas de Bauru – FIB – nutricao@fibbauru.br

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: hipertensão arterial sistêmica, infância, adolescência, produtos industrializados; sódio.

Introdução: A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é conceituada como uma doença crônica, na qual, o paciente adulto apresenta pressão sistólica (PS) igual ou maior à 140 mmHg e pressão diastólica (PD) igual ou maior à 90 mmHg. Pode causar vários agravos à saúde como insuficiência cardíaca, problemas renais e comprometimento de todo o sistema circulatório, além de aumentar os riscos de acidente vascular cerebral. É importante salientar que mesmo não havendo cura para essa doença, medidas preventivas devem ser feitas desde a infância, para evitar complicações no futuro, pois observa-se que 3,5 milhões de crianças e adolescentes brasileiros já estejam sofrendo de HAS, o que justifica a profilaxia da HAS na infância e adolescência, para contribuir na redução da incidência do agravo na vida adulta (LUZ *et al.* 2019). Moura *et al.* (2015) reforçam que é uma doença assintomática em sua fase inicial, porém, a identificação precoce de níveis alterados serve como uma ferramenta indispensável no controle da mesma. Souza *et al.* (2016) complementam que o consumo excessivo de sódio é um importante fator no aumento progressivo da pressão arterial (PA) e citam que de 2008 à 2009 de acordo com o Inquérito Nacional de Alimentação (INA), o consumo de sódio da população brasileira foi de 3,190 mg/dia, encontrando-se acima do nível máximo tolerado, sendo que o consumo de alimentos processados contribui para este quadro. Soares *et al.* (2018) comentam ainda que muitos estudos longitudinais mostram que a criança com níveis elevados da PA, mesmo que dentro dos padrões considerados normais, tende a aumentar ao longo da vida, tendo uma maior probabilidade de se tornar um adulto hipertenso e geralmente a HAS tem forte correlação com peso elevado, ou seja, a HAS está associada ao sobrepeso e à obesidade.

Objetivos: apresentar as possíveis causas da hipertensão na infância e adolescência relacionando-a ao consumo excessivo de sódio.

Relevância do Estudo: a HAS vem aumentando muito na população mundialmente e isso, pode estar associado ao consumo excessivo de produtos industrializados e o excesso de sal na alimentação, por isso, este trabalho visa mostrar se existe ou não uma correlação entre consumo de sódio e HAS.

Materiais e métodos: este é um trabalho de revisão de literatura, no qual, utilizou-se de bases de dados como Scielo e ferramentas para pesquisa como Google Acadêmico. Ao final do levantamento bibliográfico, foram utilizados e selecionados artigos conforme a qualidade e relevância com o tema proposto datados de 2015 à 2019.

Resultados e discussões: O estudo realizado por Soares *et al.* (2018), verificou que dos 162 indivíduos estudados, dentre eles crianças e adolescentes (7 a 14 anos), 23% apresentaram

a pressão arterial elevada segundo o percentil por idade. Eles apontam para uma associação positiva entre o consumo inadequado tanto de alimentos industrializados como dos alimentos considerados protetores (salada crua e legumes), dizendo que este quadro contribui para o excesso de calorias e sódio consumido pelos adolescentes favorecendo a elevação da PA, ou seja, hábitos alimentares inadequados podem favorecer a quadros de pré-hipertensão e hipertensão em adolescentes. Souza *et al.* (2016) complementam que apesar do aumento no consumo dos alimentos processados, a utilização do sal de mesa e de condimentos à base de sal se destacam no aumento do consumo de sódio pela população. Luz *et al.* (2019) completam que ao verificar dados de estudos, existe uma relação direta entre o consumo de sal e o aumento da PA, ou seja, se aumentar a ingestão de sódio, eleva-se também a PA, em compensação se houver redução no consumo de sal, existe uma significativa diminuição dos seus níveis. O estudo realizado por D'Avila *et al.* (2017) com 784 adolescentes (de ambos os sexos e idades de 12 a 19 anos) de escolas públicas e privadas do município de Palmeira das Missões, Brasil, teve por objetivo avaliar o consumo dos alimentos ultraprocessados e fatores relacionados em adolescentes, os autores verificaram que adolescentes, mesmo de cidades pequenas e do interior do país, apresentam elevada ingestão energética proveniente de alimentos ultraprocessados, e esse consumo está associado à classe socioeconômica, ao nível de atividade física e ao estado nutricional, além disso, observaram que a mídia tem grande influência neste panorama.

Conclusão: conclui-se que o consumo excessivo de sódio acarreta o aumento da PA. Por este motivo é necessário cautela na ingestão deste condimento e de produtos industrializados, aumentando o consumo de alimentos in natura e minimamente processados.

Referências –

DA LUZ, R. de J. L. *et al.* Hipertensão arterial sistêmica em crianças e adolescentes-causas e profilaxias. Brazilian Journal of Health Review, v. 2, n. 2, p. 1063-1069, 2019. Disponível em: < <http://www.brjd.com.br/index.php/BJHR/article/view/1301>> Acesso 20 set. 2019.

D'AVILA, H. F. *et al.* Consumo energético proveniente de alimentos ultraprocessados por adolescentes. Rev. paul. pediatr. São Paulo, v. 35, n. 1, p. 54-60, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822017000100054&lng=en&nrm=iso>. Acesso 10 set. 2019

MOURA, I. H. de *et al.* Prevalência de hipertensão arterial e seus fatores de risco em adolescentes. Acta paul. enferm. São Paulo, v. 28, n. 1, p. 81-86, Feb. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002015000100081&lng=en&nrm=iso>. Acesso 10 set. 2019.

SOARES, R. *et al.* Fatores de risco cardiovascular associados à hipertensão arterial sistêmica em escolares. Rev Pesq Fisio. v. 8, n. 4, p. 478-488, 2018. Disponível em: <<file:///C:/Users/Debora/Downloads/2118-12076-1-PB.pdf>> Acesso 10 set. 2019.

SOUZA, A. de M. *et al.* Impacto da redução do teor de sódio em alimentos processados no consumo de sódio no Brasil. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 32, n. 2, e00064615, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2016000200802&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 10 set. 2019.

A INTERFERÊNCIA DO ESTILO DE VIDA E DA ALIMENTAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES COM SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO (SOP)

Isabela Agulhere¹; Débora Tarcinalli Souza²

¹Discente de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – bella_agulhare@hotmail.com

²Docente de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – nutricao@fibbauru.br

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: síndrome do ovário policístico; estilo de vida; hábitos alimentares; terapia nutricional

Introdução: De acordo com a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO, 2018) desde 1935, muitos estudos descreveram sobre o quadro dos “ovários policísticos”, com várias discussões sobre “*à fisiopatologia, associações clínicas, repercussões sobre a saúde reprodutiva e conduta terapêutica*” nesta síndrome. Ressalta-se que é uma das desordens endócrinas mais comuns na idade reprodutiva acometendo de 6% a 10% em mulheres no período fértil. Pontes *et al.* (2016) mencionam que a síndrome do ovário policístico (SOP) é uma doença endócrina, muito comum que afeta 1 em cada 5 mulheres em idade reprodutiva. O hiperandrogenismo, excesso de andrógeno como a testosterona é a principal característica dessa doença, estando associada ao ciclo menstrual irregular e ao aumento do ovário com presença de cistos.

Objetivos: apresentar como a alimentação e o estilo de vida saudáveis podem melhorar a qualidade de vida das pacientes com SOP.

Relevância do Estudo: sabe-se que a alimentação pode melhorar a qualidade de vida das pacientes com SOP. Por isso, este trabalho visa apresentar aspectos nutricionais relacionados à SOP, pois muitas mulheres mantêm seu estilo de vida e alimentação como se não apresentassem a doença, o que pode interferir em sua qualidade de vida.

Materiais e métodos: é revisão de literatura, sendo realizada em bases de dados como Scielo, Bireme e Biblioteca Virtual em Saúde e em ferramentas para pesquisa, como o Google Acadêmico. Foi escolhido o tema SOP, sendo selecionados artigos datados de 2009 a 2018 para discorrer sobre o assunto.

Resultados e discussões: A etiologia da SOP ainda não completamente conhecida, porém a fisiopatogenia é estudada por muitos pesquisadores, pois acreditam que apresente relação com o metabolismo dos carboidratos, no qual, a resistência à insulina, é a principal alteração, principalmente na gestação, quando o estresse oxidativo decorrente de restrição do crescimento, prejudica a captação de glicose pelos tecidos, fazendo com que a células β pancreáticas reduzam a secreção de insulina (FEBRASGO, 2018). Quanto aos sinais e sintomas, cita-se: hirsutismo, acne, alopecia, irregularidade menstruais, fertilidade reduzida, obesidade, múltiplos cistos no ovário e resistência à insulina (LAVOR *et al.* 2018). Em se tratando das complicações, vários autores citam que as principais são: múltiplas disfunções hormonais podendo levar a intolerância à glicose e ao diabetes. Alguns acreditam que exista uma correlação entre a SOP e o risco aumentado para doenças cardiovasculares e dificuldade para engravidar, podendo apresentar hiperplasia e carcinoma endometrial, além de quadros de aborto, câncer de ovário e de mama e esteatose hepática não alcoólica, e pode aumentar a prevalência de distúrbios psiquiátricos, como ansiedade, depressão e alterações do sono (Brugge *et al.* 2017; LAVOR *et al.* 2018). Estima-se que entre as mulheres com SOP 38 a 88% estão acima do peso, com maior adiposidade abdominal, ressalta ainda que a esta pode estar presente independente do peso (RODRIGUES, 2012). A manutenção do peso é importante para diminuir o aparecimento de complicações futuras, porém o excesso quanto à perda de

peso severa pode apresentar efeitos graves na função reprodutiva (URBANETZ *et al.* 2009). Para Cambiaghi *et al.* (2012) a mulher com SOP deve procurar atingir seu peso ideal, recomenda-se a reeducação alimentar e atividade física. Além disso, as modificações na dieta auxiliam no controle dos níveis glicêmicos, retorno da ovulação, reduz os níveis de hormônios androgênicos, melhora o perfil lipídico, além de colaborar com a diminuição do tamanho e a quantidade de cistos presente no ovário. Entre as modificações estão: substituir os alimentos industrializados por alimentos *in natura*; redução da ingestão de alimentos ricos em gorduras animais; acrescentar gorduras de boa qualidade; introduzir cereais integrais; moderar o consumo de produtos lácteos. FEBRASGO (2018) e Rodrigues (2012) citam ainda que mudanças como interrupção do tabagismo, consumo moderado de álcool, qualidade do sono, da saúde mental e emocional se fazem necessárias. Dessa forma, é possível obter resultados benéficos e melhorias na qualidade de vida dessas mulheres.

Conclusão: Constatou-se que as mudanças do estilo de vida juntamente com a melhora dos hábitos alimentares irão colaborar no controle e prevenção das complicações dessa síndrome, como o diabetes, obesidade e resistência à insulina.

Referências

BRUGGE, F. A *et al.* Associação entre diagnóstico de síndrome de ovários policísticos, estado nutricional e consumo alimentar em mulheres em idade fértil. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.11, n. 62, p.117-124, abr. 2017. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/502/423>>. Acesso em: 21 mar. 2019.

CAMBIAGHI, A. S *et al.* **Fertilidade e alimentação: guia alimentar para homens e mulheres que desejam preservar ou melhorar sua fertilidade**. São Paulo: Editora Lavidia Press, 2012. p. 139 – 153.

FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA - FEBRASGO. Síndrome dos ovários policísticos. Série Orientações e Recomendações **FEBRASGO**, n. 4, 103 p, 2018. Disponível em: <<https://www.febRASGO.org.br/media/k2/attachments/18Z-ZSndromeZdosZovariosZpolicisticos.pdf>>. Acesso em: 12 mar. 2019.

LAVOR, C *et al.* Síndrome dos ovários policísticos. **Protocolo Clínico**, Maternidade Escola Assis Chateaubriand, Universidade Federal Ceará, p. 1-6, 2018. Disponível em: <<http://www2.ebserh.gov.br/documents/214336/1106177/PRO.MED-GIN.042+-+S%C3%8DNDROME+DOS+OV%C3%81RIOS+POLIC%C3%8DSTICOS.pdf/2a131d64-16b2-40e4-9666-41e42efb825e>>. Acesso em: 14 mar. 2019.

PONTES, A. *et al.* **Síndrome dos ovários policísticos: diagnóstico, tratamento e repercussões ao longo da vida**. [recurso eletrônico]. Faculdade de Medicina, Universidade Estadual Paulista, Botucatu: ePUB, 2016, 32 p. Disponível em: <<http://www.hcfmb.unesp.br/wp-content/uploads/2015/09/Ebook-SOP.pdf>>. Acesso em: 12 mar. 2019.

RODRIGUES, A. M. S. **Efetividade da intervenção nutricional em curto e longo prazo de pacientes com síndrome dos ovários policísticos**. Dissertação (Mestrado) – Escola de Enfermagem, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2012. 114 f. Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/handle/1843/BUOS-8ZBNNW>>. Acesso em: 16 abr. 2019.

URBANETZ, A. A. *et al.* Síndrome dos ovários policísticos: aspectos atuais das abordagens terapêuticas. Parte 1. **Femina**. Paraná, v. 37, n. 5, p. 255-260, Maio 2009. Disponível em: <<http://clinicaellas.com.br/blog/wp-content/uploads/2017/04/sop.pdf>>. Acesso em: 10 maio 2019.

A MÁ NUTRIÇÃO EM IDOSOS PODE ESTAR ASSOCIADO A SARCOPENIA

Tainara Maisa Machado Galdino¹; Lucélia Campos Aparecido Martins².

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – tainara.galdino@hotmail.com;

²Docente do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – luceliacampos@uol.com.br

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Sarcopenia, Envelhecimento, Dieta

Introdução: O envelhecimento é um processo onde ocorrem alterações fisiológicas que implicam na diminuição da qualidade de vida, aumentando os riscos de morbidade, hospitalização e muitas vezes a mortalidade (PERUCHI, 2017; VAZ, 2016). A sarcopenia é uma síndrome determinada pela perda progressiva e generalizada de força e massa muscular, a qual implica em inúmeros prejuízos à saúde do indivíduo. Sua etiologia envolve mecanismos como alterações no equilíbrio entre anabolismo e catabolismo, inflamação, redução da função neuromuscular, alterações hormonais, desequilíbrios metabólicos e estresse oxidativo. Ademais, fatores genéticos, sexo, hábitos alimentares, sedentarismo e comorbidades podem pré-determinar o surgimento desta síndrome (QUEIROZ *et al.* 2018; LANDI *et al.* 2013). A alimentação exerce um papel significativo no envelhecimento sadio. A ingestão correta de nutrientes é de grande importância para os idosos uma vez que o envelhecimento está relacionado com a sarcopenia, e como é sabido, a ingestão alimentar e energética diminui com o avançar da idade, afetando também o consumo de macro e micronutrientes (BEAUDART *et al.* 2019; KROK-SCHOEN *et al.* 2019).

Objetivos: Apresentar a influência da baixa ingestão alimentar no desenvolvimento da sarcopenia em idosos

Relevância do Estudo: O presente estudo torna-se relevante por fornecer informações sobre o perfil da alimentação de idosos e a sua associação com a sarcopenia

Materiais e métodos: A revisão bibliográfica foi realizada através da literatura científica publicadas nos últimos 6 anos sobre: sarcopenia, envelhecimento, dieta. O mapeamento da literatura foi realizado através das bases de dados PubMed e Scielo. A estratégia de busca foi o cruzamento dos descritores: sarcopenia, envelhecimento, dieta. Os critérios de inclusão foram: a) artigos publicados na língua portuguesa e inglesa cuja integração com os descritores e o objetivo do presente trabalho fosse atendidos, fundamentados no contexto discutido.

Resultados e discussões: Muitos fatores podem influenciar a redução do consumo alimentar dos idosos. A baixa ingestão alimentar juntamente com a fisiologia do idoso, faz com que estes necessitem de um maior aporte proteico e calórico, devido a alterações na composição corporal, mudanças no estilo de vida e comorbidades. A diminuição da ingestão alimentar está associada à diminuição do aporte proteico-calórico, resultando em perda de peso. Um estudo avaliou 277 idosos, sendo 53 com sarcopenia. Neste estudo foi aplicado um questionário de frequência alimentar para identificar o consumo de nutrientes por esses indivíduos. Os que eram portadores de sarcopenia tinham o consumo entre 10% e 18% menor que os não sarcopênicos em relação a ácidos graxos ômega 3, vitamina B6, ácido fólico, vitamina E e magnésio (SOARES *et al.* 2017). Algumas formas para tratar o baixo consumo nutricional na população idosa compreendem melhorar as propriedades sensoriais dos alimentos (temperos e aromas), variar os alimentos durante as refeições, utilizar talheres coloridos, aumentar a atividade física e enriquecer os alimentos servidos com calorias vindas de suplementos alimentares (BEAUDART *et al.* 2019; KROK-SCHOEN *et al.* 2019).

Conclusão: A diminuição da ingestão alimentar é um desafio a ser enfrentado por profissionais da saúde e cuidadores, pois durante a velhice as necessidades nutricionais estão aumentadas e o consumo de nutrientes diminuído. Esse fato pode levar a diversas complicações acarretando em um declínio na qualidade de vida da pessoa idosa. Portanto ações de educação nutricional são necessárias tanto para o idoso quanto para o cuidador, para que este saiba usar estratégias para melhorar a ingestão alimentar, melhorando assim, a qualidade de vida do paciente.

Referências

BEAUDART, C. *et al.* Association between dietary nutrient intake and sarcopenia in the SarcoPhAge study. **Aging Clinical and Experimental Research**. v. 31, n. 6, p. 815-824, 2019. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30955158>> Acesso 01 set. 2019

KROK-SCHOEN, J. L. Low Dietary Protein Intakes and Associated Dietary Patterns and Functional Limitations in an Aging Population: A Nhanes Analysis. **The journal of nutrition, health & aging**. v.23, n.4, p.338–347, 2019. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30932132>> Acesso 10 set. 2019

LANDI, F. *et al.* Sarcopenia and mortality risk in frail older persons aged 80 years and older: results from iSIRENTE study. **Age and Ageing**, v. 42, n. 2, p.203-209, 2013. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23321202>> Acesso 01 set. 2019

PERUCHI, R. F. P. *et al.* Suplementação nutricional em idosos (aminoácidos, proteínas, pufas, vitamina d e zinco) com ênfase em sarcopenia: uma revisão sistemática. **Revista Uningá Review**, [S.l.], v. 30, n. 3, jun. 2017. ISSN 2178-2571. Disponível em: <<http://revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/2027>>. Acesso 01 set. 2019

QUEIROZ, M. S. C *et al.* Associação entre Sarcopenia, Estado Nutricional e Qualidade de Vida em Pacientes com Câncer Avançado em Cuidados Paliativos. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 64, n. 1, p. 69-75, 2018. Disponível em: <http://www1.inca.gov.br/rbc/n_64/v01/pdf/08-associao-entre-sarcopenia-estado-nutricional-e-qualidade-de-vida-em-pacientes-com-cancer-avancado-em-cuidados-paliativos.pdf> Acesso 12 set. 2019

SOARES, A. M. N. G. F., *et al.* Recomendações nutricionais aplicadas à sarcopenia. In: MAGNONI, D., *et al.* **Envelhecimento, Sarcopenia e Nutrição: uma abordagem teórico-prática**. 1ª ed. Rio de Janeiro: DOC Editora, 2017. p. 165-171.

VAZ, T. L. Consumo de Proteínas e sua Relação com a Sarcopenia em Idosos. **Disciplinarum Scientia**. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria, v.17, n.1, p.41-51, 2016. Disponível em: <<https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarums/article/view/1907>> Acesso 12 set. 2019

A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO E ESTILO DE VIDA EM MULHERES COM CÂNCER DE MAMA

Ana Laura Gouveia Guimrães¹ Débora Tarcinalli Souza²

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – anagouveiag@gmail.com;

²Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB nutricao@fibbauru.br.

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: câncer de mama, neoplasias, alimentação, qualidade de vida.

Introdução: Segundo Pereira *et al.* (2015) nas últimas décadas, no Brasil a população vem sofrendo alterações em seu perfil de saúde, por conta dos avanços tecnológicos e da industrialização. Isso fez com que o brasileiro ficasse mais exposto a incidência de doenças crônico-degenerativas como o câncer (CA). Carvalho *et al.* (2018) citam que a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima para 2030 uma ocorrência de 27 milhões de novos casos de CA e 75 milhões de pessoas vivendo com a doença no mundo, com cerca de 08 milhões de óbitos, sendo 70% em países em desenvolvimento. Comentam que no Brasil, para o biênio 2018-2019, esta incidência esteja próxima a 600 mil casos de CA.

Objetivos: Mostrar como a alimentação pode influenciar na qualidade de vida e no perfil nutricional dos pacientes com CA de mama.

Relevância do Estudo: O CA é considerado uma doença crônica, com bom prognóstico, embora alguns casos sejam mais complexos, podendo levar a metástase. A preocupação que existe, é que essa doença acomete várias pessoas no mundo todo. Por isso, a alimentação e estilo de vida saudáveis são de suma importância para a prevenção e tratamento pois contribuem para melhorar a qualidade de vida desses pacientes.

Materiais e método: Trabalho de revisão de literatura, no qual, os assuntos foram pesquisados em base de dados, além de ferramentas para pesquisa como o Google Acadêmico. Para discorrer sobre o tema, utilizou-se os descritores: câncer de mama, qualidade de vida e alimentação. Os artigos utilizados foram datados de 2014 a 2018.

Resultados e discussões: De acordo com Tartari *et al.* (2010) o CA pode ser definido como uma enfermidade multicausal crônica, caracterizada pelo crescimento descontrolado de células anormais que invadem tecidos e órgãos. Ferreira *et al.* (2016) citam que os fatores de risco mais comuns no CA de mama estão associados à idade, ao sedentarismo, menarca precoce e menopausa tardia, ausência de filhos, primeira gestação com idade avançada, etnia e raça, variação geográfica, histórico de CA familiar antes dos quarenta anos, excesso de peso, alcoolismo e uso de contraceptivos orais e consumo excessivo de gordura. Souza *et al.* (2017) explicam que existe uma relação entre a alimentação, o CA e o estado nutricional, pois a própria doença, leva ao aumento das necessidades nutricionais, favorecendo os efeitos colaterais provenientes do tratamento oncológico, contribuindo assim para o desenvolvimento de quadros de desnutrição. Eles ainda citam que o CA, facilita o aparecimento de diversas alterações metabólicas gerando impacto significativo na qualidade de vida, sendo a desnutrição, uma das complicações mais frequentes nestes pacientes. Ferreira *et al.* (2016) complementam que a “obesidade está relacionada com risco de desenvolvimento e pior prognóstico de câncer de mama”, associando o IMC elevado com o desenvolvimento e prognóstico de CA. A interação entre hábitos alimentares inadequados, a prática de atividade física, o IMC e a taxa metabólica podem ser fatores relevantes para o desenvolvimento desta neoplasia. Atualmente, existem inúmeros tipos de tratamento para o CA, sendo de maneira isolada, ou por associação, como cirurgia, radioterapia, hormonioterapia e quimioterapia.

Segundo Munhoz *et al.* (2016) existem estudos mostrando que hábitos alimentares, influenciam na dieta e ajudam a determinar a carcinogênese, tanto na prevenção ou na formação de novos tumores. Sendo que uma alimentação saudável pode diminuir o risco de desenvolvimento do CA. Também descrevem que alimentos como farelo de trigo, rico em vitamina B6, pode diminuir o risco de CA de pulmão pela metade, e que o azeite de oliva e suplementos de óleo de peixe, podem prevenir o CA de mama. Ou seja, eles explicam que componentes alimentares estão ligados diretamente ao desenvolvimento da doença, principalmente do CA de mama, próstata, cólon, reto, esôfago e estômago. Segundo Souza *et al.* (2014) a alimentação saudável tem papel significativo no surgimento do CA de mama, explicam que a gordura é um dos fatores predominantes que aumentam a chance do desenvolvimento da doença, e que o consumo adequado de alimentos ricos em β -caroteno reduz o risco do aparecimento dessa neoplasia. Complementam que o aumento do consumo de carne bovina e suína, hábitos como tabagismo, etilismo, baixa ingestão de frutas, hortaliças e alimentos integrais contribuem para o desenvolvimento desta neoplasia, sendo que a prática de atividade física associada à hábitos alimentares mais saudáveis, como redução no consumo de carne vermelha e aumento de alimentos integrais previnem essa doença.

Conclusão: As mudanças no estilo de vida estão diretamente associadas a uma melhora no prognóstico e tratamento desses pacientes, sendo que hábitos saudáveis, prática de exercícios, aumento no consumo de alimentos saudáveis são de extrema importância tanto para a prevenção e tratamento quanto para reincidência da doença. Sendo o nutricionista um dos profissionais qualificados para melhorar a qualidade de vida desses pacientes.

Referências

- CARVALHO, A. C. L. M. *et al.* Parâmetros nutricionais em pacientes oncológicos atendidos em um centro de referência no Sul de Minas Gerais, Brasil. **Rev. Brasileira De Cancerologia** [Internet]. v. 64, n. 2, p: 159-66, 2018 Disponível em: <https://rbc.inca.gov.br/revista/index.php/revista/article/view/74> .Acesso 20/04/2019.
- FERREIRA, I. B. *et al.* Consumo alimentar e estado nutricional de mulheres em quimioterapia. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 7, p. 2209-2218, July 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232016000702209&lng=en&nrm=iso. Acesso 20/04/2019.
- MUNHOZ, M. P. *et al.* Efeito do exercício físico e da consciência na prevenção do câncer. **Revista Odontológica de Araçatuba**. v.37, n.2, p. 09-16, 2016. Disponível em: <https://apcdaracatuba.com.br/revista/2016/08/trabalho5.pdf> Acesso 20/05/2019.
- PEREIRA, P. L. *et al.* Qualidade de vida e consumo alimentar de pacientes oncológicos. **Revista Brasileira de Cancerologia**. Vitória da conquista, v. 61, n. 3, p. 243-251, 2015. Disponível em: http://www1.inca.gov.br/rbc/n_61/v03/pdf/07-artigo-qualidade-de-vida-e-consumo-alimentar-de-pacientes-oncologicos.pdf .Acesso em 20/05/2019
- SOUZA, D. T. *et al.* O enfoque da Terapia Nutricional no estado nutricional de mulheres portadoras de câncer de mama: uma revisão bibliográfica. **Revista Conexão Saúde**, v. 1, n. 1, p: 111-127, 2014. Disponível em: <http://conexaosaudedefib.com.br/artigos/1398125504.pdf>. Acesso 20/08/2019.
- SOUZA, R. G. *et al.* Avaliação do estado nutricional, consumo alimentar e capacidade funcional em pacientes oncológicos. **Braz J Oncol**, v. 13, n. 44, p. 1-11, 2017. Disponível em: <http://www.brazilianjournalofoncology.com.br/how-to-cite/13/pt-BR> .Acesso em 20/05/2019
- TARTARI, R. F. *et al.* Perfil nutricional de pacientes em tratamento quimioterápico em um ambulatório especializado em quimioterapia. **Revista Brasileira de Cancerologia**. Porto alegre, v. 56, n. 1, p. 43-50, 2010. Disponível em: http://www1.inca.gov.br/rbc/n_56/v01/pdf>. Acesso em: 10/04/2019.

EFEITO BENÉFICO DAS FIBRAS ALIMENTARES SOBRE A SAÚDE CARDIOMETABÓLICA POR MEIO DA MODULAÇÃO INTESTINAL

Ariádny Daniele de Andrade¹; Fabiane Valentini Francisqueti- Ferron²

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – ariadnyandrade97@gmail.com;

²Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB- fabianevf@gmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: fibras, disbiose, dieta, doenças metabólicas.

Introdução: O intestino é um órgão fundamental para a manutenção da saúde do indivíduo, desempenhando importantes funções, como produção de vitaminas, proteção do hospedeiro contra organismos patogênicos, absorção de nutrientes, promoção da integridade intestinal e prevenção de doenças cardiometabólicas, como obesidade, hipertensão e diabetes (PAIXÃO *et al.* 2016). A composição do microbioma intestinal é influenciada por diversos fatores, dentre eles, mudanças na alimentação do indivíduo (BIBBÒ *et al.* 2016).

Objetivos: Avaliar os efeitos benéficos das fibras alimentares sobre a saúde cardiometabólica por meio da modulação intestinal.

Relevância do Estudo: A alimentação da população atualmente é pobre em fibras, e esse nutriente quando consumido nas quantidades adequadas é capaz de trazer benefícios para o intestino do indivíduo, podendo tratar algumas doenças. Portanto, o conhecimento das vantagens de se ter uma alimentação equilibrada em fibras, favorecerá a saúde da população na prevenção e tratamento de doenças cardiometabólicas.

Materiais e métodos: Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada por meio de livros e consultas em bases de dados: Pubmed (UsNational Library of Medicine National Institutes of Health), Scielo (Scientific Eletronic Library Online) e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) englobando publicações entre 2014 até 2019.

Resultados e discussões: As fibras alimentares são carboidratos complexos que possuem diversificadas estruturas químicas e morfológicas. São um grupo de polissacarídeos localizados nas paredes celulares de plantas e produtos vegetais, que resistem à digestão no trato digestivo humano. Além disso, sofrem alterações em sua conformidade por bactérias no cólon, passando então a influenciarem diversos processos fisiológicos do intestino (KORCZ *et al.* 2018). O consumo adequado de fibras é capaz de prevenir várias doenças. Estudos mostram que esses nutrientes reduzem em 30% o risco de desenvolvimento da obesidade, devido aos benefícios associados à desaceleração do esvaziamento gástrico, ao aumento da saciedade e à diminuição da absorção de alguns nutrientes. Além disso, as fibras são importantes para pacientes diabéticos, visto que diminuem o tempo de absorção da glicose pelo organismo, levando a uma menor liberação de insulina pós-prandial, o que promove um melhor controle glicêmico e queda na glicose sérica de até 21% no período pós-prandial (SANCHEZ *et al.* 2015). Os grãos alimentares constituídos por altas concentrações de fibras, também tem como característica o controle da pressão arterial. Os resultados benéficos à mudança do microbioma intestinal causada pelas fibras, é capaz de modular o sistema renina-angiotensina- aldosterona no rim, controlando os níveis pressóricos (LIU *et al.* 2018). A literatura ainda atribui tais benefícios à resistência das fibras às atividades enzimáticas no sistema digestivo humano, o que resulta na fermentação desses componentes por bactérias intestinais, levando à geração de metabólitos, como os ácidos graxos de cadeia curta (AGCCs), dióxido de carbono (CO₂) e hidrogênio (H₂), responsáveis por moldar benéficamente o ambiente do intestino (DANNESKIOLD-SANSØE *et al.* 2019).

Conclusão: Diante dos estudos apresentados, é possível identificar os benefícios do consumo adequado de fibras alimentares sobre diversas patologias, especialmente de doenças cardiometabólicas. A repercussão das fibras dietéticas no tratamento e prevenção de enfermidades, é notada principalmente pela capacidade de modulação da flora intestinal, favorecendo a saúde do indivíduo.

Referências

BIBBÒ, S. *et al.* The role of diet on gut microbiota composition. **European Review for Medical and Pharmacological Sciences**, v. 20, n. 22, p.4742-4749, 2016. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27906427>> Acesso 12 set. 2019.

DANNESKIOLD-SANSØE N. B. *et al.* Interplay between food and gut microbiota in health and disease. **Food Research International**, v. 115. p. 23–31, 2019. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0963996918305829>> Acesso 12 ago. 2019.

KORCZ, E. *et al.* Dietary fibers, prebiotics, and exopolysaccharides produced by lactic acid bacteria: potential health benefits with special regard to cholesterol-lowering effects. **Royal Society of Chemistry**, p 1-10, 2018.

LIU, X. *et al.* Inverse relationship between coarse food grain intake and blood pressure among young Chinese adults. **American Journal of Hypertension**, v. 32, n. 4, p. 402-408, 2018. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30535002>> Acesso 15 out. 2019.

PAIXÃO, L. A. *et al.* A colonização da microbiota intestinal e sua influência na saúde do hospedeiro. **Universitas: Ciências da Saúde**, Brasília, v. 14, n. 1, p. 85-96, jan./jun. 2016. Disponível em: <<https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/cienciasaude/article/view/3629>> Acesso 15 out. 2019.

SANCHEZ, R. A. *et al.* Indicaciones de diferentes tipos de fibra en distintas patologías. **Nutr. Hosp.**, Madrid, v. 31, n. 6, p. 2372-2383, jun. 2015. Disponível em: <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000600005&lng=es&nrm=iso>. Acesso 12 set. 2019.

ALEITAMENTO MATERNO E INTRODUÇÃO ALIMENTAR NO PRIMEIRO ANO DE VIDA DO BEBÊ

Danilo da Silva Pereira¹; Debora Tarcinalli Souza²;

¹Discente de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – danilo_will_07@hotmail.com;

²Docente do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – nutricao@fibbauru.br

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: aleitamento materno; lactentes; cuidados com o bebê; pai

Introdução: Lima *et al.* (2019) discorre que o aleitamento materno (AM), é muito mais que nutrir uma criança, pois envolve um contato profundo entre a mãe e filho, com efeito no estado nutricional da mesma, desenvolvendo sua capacidade de defesa, sua capacidade fisiológica, cognitiva e emocional, além de ter inferências na saúde física e mental materna. O Ministério da Saúde (BRASIL, 2015) ressalta que apesar da alimentação variar muito de mulher para mulher, o leite materno (LM), admiravelmente, apresenta composição semelhante para todas que amamentam. Apenas as com desnutrição grave podem ter o seu leite afetado na sua qualidade e quantidade. Nos primeiros dias, tem-se o colostro, rico em proteínas e com menos gorduras do que o leite maduro. Lembrando-se que “o leite de mães de recém-nascidos prematuros é diferente do de mães de bebês a termo”. Complementando Lucas (2016) diz que o colostro é o primeiro leite produzido pela mãe durante a lactação, sua produção pode ser iniciada no final da gestação até a 1ª semana de vida do bebê, permitindo que o mesmo se adapte a vida fora do útero. Quanto ao leite de transição, é produzido do 4º ao 10º dia pós-parto; e o leite maduro, última fase de transformação do leite, no qual, é rico em proteínas, lipídeos, sais minerais, vitaminas, fatores do crescimento.

Objetivos: Discorrer sobre a importância do AM no primeiro ano de vida do bebê.

Relevância do Estudo: Com o panorama atual, verifica-se que o AM é de suma importância para o bebê no primeiro ano de vida, entretanto, várias situações podem atrapalhar o seu desenvolvimento, pois a mãe se sente muitas vezes insegura, apresenta dor, desconforto, entre outros problemas, surgindo assim o desmame precoce. Sendo assim, este trabalho visa apresentar os benefícios do LM para o lactente.

Materiais e métodos: Revisão literária com artigos datados de 2015 a 2019, no qual, foram escolhidos aqueles que possuem relevância sobre o tema e os mais recentes.

Resultados e discussões: Alguns autores dizem que amamentar vai além do ato de nutrir, pois é um processo que envolve interação profunda entre mãe e filho, com repercussões fisiológicas, cognitivas e emocionais, além de ter implicações na saúde física e psíquica da mãe (BRASIL, 2015). Em contrapartida, existem alguns aspectos muito relevantes que devem ser cuidadosamente avaliados na prática da amamentação. Alguns comportamentos notados durante a amamentação ainda na maternidade são considerados indesejáveis e são tidos como fatores de risco para o desmame precoce, entre eles, presença de dor mamilar, ingurgitamento mamário, lesão mamilar, fadiga e sensação de cansaço, além dessas, outras situações interferem negativamente na duração do AM, como a presença de dificuldade na pega e na sucção, a agitação do bebê e a percepção de oferta insuficiente de leite pela mãe (BARBOSA *et al.* 2017). De cultura para cultura, as mães têm o costume de acreditarem que alimentos líquidos complementam o LM, que oferecem mais energia e nutrientes, porém a introdução dos alimentos antes dos 6 meses de vida gera prejuízos à saúde, como nutrição inadequada do bebe e infecções causadas por contaminantes presente nos alimentos que geralmente são mal higienizados, além de causar maior risco para as alergias em função da

imaturidade fisiológica (SCHINCAGLIA, 2015). Segundo o Ministério da Saúde os 10 passos para uma alimentação saudável até os 2 anos são: **1°** dar somente LM até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento, **2°** a partir dos 6 meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o LM até os 2 anos ou mais, **3°** dar alimentos completos três vezes ao dia, se a criança estiver em aleitamento materno, **4°** a alimentação deve ser oferecida de acordo com os horários de refeições da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança, **5°** a alimentação deve ser espessa desde o início e oferecida de colher. Começar com consistência pastosa e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família, **6°** ofereça à criança diferentes alimentos ao dia, uma alimentação variada é uma alimentação colorida, **7°** estimule o consumo diário de frutas e hortaliças nas refeições, **8°** evite açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida, use sal com moderação, **9°** cuide da higiene no preparo e manuseio dos alimentos, garanta o seu armazenamento e conservação adequados, **10°** estimule a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando sua aceitação (BRASIL, 2010).

Conclusão: O aleitamento materno é muito importante para o bebê durante o primeiro ano de vida, principalmente nos 6 primeiros meses, mas alguns fatores levam as mães a não amamentar e fazer a inclusão alimentar nesse período, fazendo com que o bebê corra algum risco de saúde.

Referências

- BARBOSA, G. E. F. *et al.* Dificuldades iniciais com a técnica da amamentação e fatores associados a problemas com a mama em puérperas. **Rev. paul. pediatr.**, São Paulo, v. 35, n. 3, p. 265-272, set. 2017. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpp/2017nahead/0103-0582-rpp-2017-35-3-00004.pdf>> Acesso em 20/08/2019.
- BRASIL, IBFAN *et al.* Dez passos para uma alimentação saudável para crianças brasileiras menores de dois anos. In: **Dez passos para uma alimentação saudável para crianças brasileiras menores de dois anos**. 2010. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/dez_passos_para_familia.pdf> Acesso em 15/08/2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação complementar/** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 184 p. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf> Acesso em 11/08/2019.
- LIMA, S. P. *et al.* Percepção de mulheres quanto à prática do aleitamento materno: uma revisão integrativa. **Rev. Pesqui. Cuid. Fundam.** (Online), v. 11, n. 1, p. 248-254, jan. /mar. 2019. Disponível em: <<http://pesquisa.bvsalud.org/enfermagem/resource/pt/biblio-968577>> Acesso 20/08/2019.
- LUCAS, F. D. **Aleitamento materno: posicionamento e pega adequada do recém-nascido.** Trabalho de Conclusão de Curso (especialização) - Universidade Federal de Minas Gerais, Lagoa Santa, 2016. 26f. Disponível em: <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/aleitamento-materno-posicionamento-pega.pdf>> Acesso 18/08/2019
- SCHINCAGLIA, R. M. *et al.* Práticas alimentares e fatores associados à introdução precoce da alimentação complementar entre crianças menores de 6 meses na região noroeste de Goiânia. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 24, p. 465-474, 2015. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/pdf/ress/2015.v24n3/465-474/pt>> Acesso em 10/08/

INFLUÊNCIA FAMILIAR NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL: FATORES QUE CARACTERIZAM A SAÚDE

Amanda Segantin Lucatto¹; Eliriane Jamas Pereira

¹Aluna de Nutrição– Faculdades Integradas de Bauru – FIB – amandasegantin@hotmail.com;

²Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - eliriane@gmail.com;

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: comportamento alimentar, pré-escolar, alimentação escolar, criança.

Introdução: Os primeiros passos da vida infantil juntamente com a introdução alimentar são as bases principais para que o ser humano desenvolva boa qualidade de vida. Nesse momento em que ocorre o desenvolvimento infantil acarretando processos para a vida adulta (FERRARI, 2012). Os hábitos alimentares das famílias modificaram-se ao longo das décadas. Houve um aumento do consumo de alimentos industrializados, de alto valor calórico, baixo valor nutritivo e rico em açúcares e gorduras. Já o consumo de frutas, verduras e legumes estão menores (LERVOLINO *et al.* 2016). Os bons hábitos alimentares se iniciam pelos pais, os quais são os primeiros educadores nutricionais carregando uma grande responsabilidade, assim as refeições familiares devem priorizar a oferta de alimentos saudáveis, pois é na infância que se formam o comportamento alimentar de uma criança (COSTA *et al.* 2012; MELO, 2014).

Objetivos: Avaliar a partir da literatura os fatores que a família influencia na alimentação infantil, trazendo resultados positivos ou negativos.

Relevância do Estudo: Com o crescente número de crianças com problemas de saúde encontrados no Brasil, a alimentação infantil é influenciada por diversos fatores sendo um deles o ambiente familiar. É dentro de casa que começa os primeiros hábitos alimentares e a influência da família é o principal fator para desencadear diversos problemas de saúde. Diante disso a alimentação infantil deve ser acompanhada desde o início, cuidando para o crescimento saudável, sendo importante para o futuro.

Materiais e métodos: Trata-se de uma revisão bibliográfica, cujo embasamento científico foi feito a partir das consultas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da saúde (LILACS) para a pesquisa. A busca foi feita através dos termos em português: comportamento alimentar, pré-escolar, alimentação escolar, criança. Como critérios de inclusão foram selecionados artigos dos últimos 10 anos (2009-2019), artigos em português e relacionado ao tema alimentação infantil. Foram considerados critérios de exclusão artigos anteriores ao ano de 2009, artigos em inglês e não relacionados a alimentação infantil.

Resultados e discussões: Diversos fatores estão relacionados à alimentação infantil familiar sendo eles a renda salarial, estado nutricional da criança, os alimentos disponíveis para a alimentação e também a relação pessoal das famílias. Em um estudo realizado por Chagas (2013) demonstrou que na análise feita pelo critério peso pela idade o estado de desnutrição foi de 4,5%, já no critério peso por estatura 3,9% apresentaram desnutrição e 6,7% excesso de peso. Na análise realizada crianças cujas famílias eram chefiadas por mulheres apresentaram menor número de casos com desnutrição. As prevalências de desnutrição foram semelhantes para os que recebiam ou não recebiam benefício de renda do governo. A relação familiar é um dos fatores que influenciam também ao estado nutricional das crianças, segundo Melo (2014) em uma pesquisa realizada nas famílias que as relações são menos harmoniosas o índice de massa corpórea (IMC) são mais elevado das crianças. Segundo

Levorlino (2016) em um estudo feito com 33 crianças de 6 a 10 anos com estado nutricional de obesidade e suas respectivas famílias em Santa Catarina sobre a percepção das famílias sobre os hábitos, preferências e qualidade da alimentação dos filhos, os familiares foram questionados sobre os alimentos que os filhos gostavam de comer e a resposta obtida era de que os mesmos já faziam suas próprias escolhas, ainda que alguns pais relatassem que induzir os filhos consumisse alimentos saudáveis era algo positivo, todos os participantes afirmaram saber que frutas e legumes eram essenciais para uma boa saúde, entretanto reconheceram não fazer parte da rotina o consumo de verduras e legumes por não gostarem e alguns apontaram que não havia a necessidade de ensinar os filhos a experimentarem e consumirem.

Conclusão: A alimentação é um dos fatores primordiais para uma boa manutenção da saúde principalmente na infância que irá influenciar por toda a vida. Todos os aspectos envolvidos na vida de uma criança causam impacto na alimentação, ofertar bons alimentos com qualidade, ter uma relação familiar adequada e cuidar do estado nutricional da criança garantem uma boa saúde.

Referências –

CHAGAS, D. C. *et al.* Prevalência e fatores associados à desnutrição e ao excesso de peso em menores de cinco anos nos seis maiores municípios de Maranhão. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Maranhão, v. 1, n. 16, p.146-156, mar. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2013000100146>. Acesso em: 10 maio 2019.

COSTA, M.G.F.A. *et al.* Conhecimento dos pais sobre alimentação: construção e validação de um questionário de alimentação infantil. **Revista de Enfermagem Referência**, Portugal, v. 3, n. 6 p. 55-68, mar. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/ref/vserlIn6/serlIn6a06.pdf>>. Acesso em: 20 mar. 2019

FERRARI, A. C. **Influência familiar na alimentação infantil**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2012. 14 f. Disponível em: <http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1255/Artigo%20AND REZA%20FERRARI.doc.pdf?sequence=1>. Acesso em: 16 mar. 2019

LERVOLINO, S.A. *et al.* Percepção das famílias sobre os hábitos alimentares da criança que está obesa. **Ciência cuida Saúde**, Joinville, v. 1, n. 16 p. 1-7, jan. - mar. 2016. Disponível em: <<file:///C:/User/psicologia/Downloads/34528-163677-1-PB.pdf>>. Acesso em: 16 mar. 2019

MELO, D. S. **Determinantes do comportamento alimentar: Hábitos alimentares, um enfoque no ambiente educacional**. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências), Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014, p.1-37. Disponível em: http://repositorio.roca.utfpr.edu.br:8080/jspui/bitstream/1/4767/1/MD_ENSCIE_IV_2014-17.pdf. Acesso em: 20 mar. 2019.

REAÇÕES CRUZADAS COM O LÁTEX NATURAL E O ALIMENTO, CAUSANDO ALERGIAS ALIMENTARES

Julia Pelegrina de Oliveira¹; Débora Tarcinalli Souza²;

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – julia_pelegrina@live.com

²Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – nutricao@fibbauru.br

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: látex; alergia; imunologia; alérgenos; nutrição.

Introdução: A borracha é oriunda da árvore *Hevea brasiliensis*, da qual o látex é extraído. Durante muitos anos, a alergia ao látex tornou-se um problema, embora em uma população não selecionada a prevalência de alergia ao látex seja em torno de 1% (BEDOLLA-BARRAJAS, *et al.* 2018).

Objetivos: Apresentar algumas informações sobre a alergia alimentar ao látex associada à sua reactividade cruzada com alguns alimentos como: abacate, banana, kiwi, entre outros.

Relevância do Estudo: O presente estudo torna-se relevante pois o látex é um alérgeno pouco conhecido, mas que pode causar graves problemas à saúde quando relacionado à alimentação. Vários estudos apontam seus efeitos alérgicos, embora sua ação ainda seja controversa, principalmente no que se refere aos alimentos.

Materiais e métodos: Trabalho de revisão de literatura, sendo fundamentado por meio de artigos selecionados em bases de dados, sendo datados de 2002 à 2018. Ressalta-se que o material de 2002 é considerado relevante sobre o assunto, por isso foi utilizado.

Resultados e discussões: Alergia alimentar (AA) é uma reação do sistema imunológico humano direto à exposição a uma proteína alimentar inofensiva que será reconhecida de maneira incorreta pelo organismo como um imunógeno não próprio que deve ser eliminado. A parte do alimento responsável por provocar a reação alérgica é designada alérgeno. Os sintomas clínicos da AA se manifestam geralmente no aparelho digestivo gerando dores abdominais, diarreia e náuseas; no sistema respiratório gerando tosse, asma e coriza e na pele gerando erupção, eczemas e coceiras. Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria e a Associação Brasileira de Alergia e Imunologia, casos mais graves podem levar a um choque anafilático e até a morte do indivíduo (BERZUINO *et al.* 2017). A sensibilização resulta de fatores como a via de exposição, frequência de exposição, quantidade de exposição e sensibilidade individual. A exposição pode decorrer como resultado do contato direto com a pele e membranas mucosas, por inalação ou ingestão de látex (ARROYO-CRUZ, *et al.* 2018). Encontram-se muitas razões pelas quais alguns indivíduos tornam-se alérgico ao látex, entre os fatores mais frequentes relacionadas está a atopia pessoal, porém, outros elementos também estão relacionados à sua gênese, incluindo sexo, tempo de exposição ao alérgeno e história pessoal de alergia a frutas (BEDOLLA-BARRAJAS, *et al.* 2018). A presença de alergia alimentar por reatividade cruzada a vários alimentos de origem vegetal é uma das manifestações clínicas de alergia ao látex, sendo nomeada síndrome látex-fruto. A definição de reatividade cruzada é um conceito imunológico que conta a existência de dois alérgenos que são caracterizados pelo mesmo anticorpo. A explicação consiste na correlação estrutural entre os alérgenos, com presença de epítomos (menor porção de antígeno com potencial para gerar resposta imune) comuns (GASPAR, *et al.* 2012). Santana (2018) concorda com os autores anteriores dizendo que AA é uma reação adversa à saúde, podendo apresentar sinais e sintomas que podem levar o paciente à morte. A prevalência de alergia ao látex na população no geral estima-se que seja em torno 4,3%, estando mais associada com o

consumo de abacate, banana, castanha e kiwi; embora já tenha sido observado o diagnóstico de reatividade cruzada em alimentos como mamão, abacaxi, tomate e pepino (ROJAS-MANDUJANO, *et al.* 2018). Marin *et al.* (2002) finalizam dizendo que nos quadros de AA, o látex está sendo considerado o alergênico do ano 2000, pois muitos indivíduos estão frequentemente expostos aos alérgenos do látex, presentes em produtos de borracha natural. Os sinais e sintomas que os pacientes podem apresentar são desde reações alérgicas de hipersensibilidade imediata como “*rinite, urticária, conjuntivite, angioedema, asma, até anafilaxia*”.

Conclusão: Conclui-se então que a alergia alimentar ao látex não é recente, mas que ainda pode-se tornar novidade para muitas pessoas. Sendo assim a sua reatividade cruzada vem sendo estudada para que seja prevenida, mostrando seus sinais, sintomas e alguns alimentos que possam conter o látex natural, mesmo de maneira indireta.

Referências:

ARROYO-CRUZ, M. E. *et al.* Alergia ao látex e sensibilização em residentes cirúrgicos do Hospital Geral do México. **Rev. alerg. Mex.**, v. 65, n. 2, p. 128-139, jun. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-91902018000200128&lng=es&nrm=iso>. Acesso em 27 de maio de 2019.

BEDOLLA-BARRAJAS, M. *et al.* Autorrelato de alergia ao látex em estudantes de medicina: prevalência e fatores associados. **Rev. alerg. Mex.**, v. 65, n. 1, p. 10 a 18 de março de 2018. Disponível em <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-91902018000100010&lng=es&nrm=iso>. Acesso em 27 de maio de 2019.

BERZUINO, M. *et al.* Alergia alimentar e o cenário regulatório no Brasil. **Revista Eletrônica de Farmácia**, v. 14, n. 2, 18 set. 2017. Disponível em: <<https://revistas.ufg.br/REF/article/view/43433>>. Acesso em 12 de maio de 2019.

GASPAR, A. *et al.* Alergia ao látex. **Rev. Port. Imunoalergologia**, Lisboa, v. 20, n. 3, p. 173-192, jul.2012. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0871-97212012000300002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 28 maio 2019.

MARIN, F. A. *et al.* Alergia látex-fruta. **Rev. Nutr.** Campinas, v. 15, n. 1, p. 95-103, 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732002000100010&lng=en&nrm=iso> Acesso em 02 de jun. de 2019.

ROJAS-MANDUJANO, V. *et al.* Síndrome do látex-papaia: uma associação rara. **Rev. alerg. Mex.** Cidade do México, v. 65, n. 1, p. 3-9, março de 2018. Disponível em: <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-91902018000100003&lng=es&nrm=iso>. Acesso em 27 de maio de 2019.

SANTANA, F. C.. de O. Rotulagem para alergênicos: uma avaliação dos rótulos de chocolates frente à nova legislação brasileira. **Braz. J. Food Technol.**, Campinas, v. 21, e2018032, 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-67232018000100458&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 11 abr. 2019.

“DIETAS RESTRITIVAS”: INFLUÊNCIAS E CONSEQUÊNCIAS NA SAÚDE DA POPULAÇÃO.

Jéssica Carina de Araújo Pedro;¹ Eliriane Jamas Pereira²

¹Aluna de Nutrição– Faculdades Integradas de Bauru – FIB – nutri.jessic@gmail.com;

Professora do curso de Nutrição– Faculdades Integradas de Bauru – FIB - eliriane@gmail.com.

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: dietas da moda; mídia; saúde; obesidade; dieta restrita em carboidrato e emagrecimento.

Introdução: Ao longo das últimas décadas a obesidade tem sido considerada a mais importante desordem nutricional nos países desenvolvidos e em desenvolvimento. Diante deste cenário ocorre uma maior busca pelo emagrecimento imediato influenciado pela mídia, esta que tem como padrão de beleza “corpo magro”, fazendo com que as pessoas utilizem sem qualquer critério a dietas prejudiciais (WITT *et al.* 2009). Por anos, estudos de intervenção nutricional visando a perda de peso corporal foram focados em reduzir a gordura dietética, sendo na atualidade proposta novas estratégias dietéticas, entre elas a dieta cetogenica, que apresenta uma importante restrição de carboidrato a qual tem como critério a perda de peso rápida e saudável, tem ganhado adeptos como também muitas críticas a partir de profissionais da saúde (PAOLI *et al.* 2014; FIGUEIRA *et al.* 2018).

Objetivos: verificar a influência de dietas da moda, em especial as restritas em carboidratos, seus benefícios e malefícios que causam a saúde humana e a eficácia na perda de peso e controle da obesidade.

Relevância do Estudo: As dietas disponíveis na mídia prometem emagrecimento de forma rápida, com resultados “milagrosos”, conseguindo diversos adeptos, porém, este emagrecimento pode ocorrer de maneira indevida, pois são dietas que focam na retirada ou na ingestão excessiva de nutrientes e vitaminas de determinado grupo alimentar acarretando a deficiência nutricional, assim faz-se necessário estudo que analisem, a utilização de dietas restritivas em carboidratos.

Materiais e métodos: Trata-se de uma revisão de literatura realizada por meio da busca de artigos científicos nas bases de dados Scielo, Pubmed e Lilacs. As palavras chaves utilizadas: dietas da moda, mídia, saúde, obesidade, dieta restrita em carboidrato e emagrecimento.

Resultados e discussões: Diversas dietas têm sido idealizadas enfocando objetivos estéticos do que para uma alimentação saudável e equilibrada, gerando carências nutricionais, alterações metabólicas graves e podendo levar até a óbito, uma vez que possuem uma rigorosa restrição calórica, incompatível com a perda de peso saudável. (SILVA *et al.* 2011). Atualmente os carboidratos fazem parte da maioria das calorias derivadas de nossa alimentação. A Dieta Cetogenica (DC) tem como fundamento a redução de quantidades de carboidratos no alimento, da forma que esse macronutriente seja menor que a quantidade de alimentação ingerida comparado ao que se usa nas orientações nutricionais tradicionais DRIS's (Ingestão Dietética de Referência), enfatizando a produção de energia no organismo através do consumo de gorduras e proteínas. As dietas com baixo teor de carboidratos parecem ser estrategicamente boas para a redução de massa corporal e para o emagrecimento, obtendo melhores resultados com o uso da DC sem causar riscos à saúde. (CALABRESE *et al.* 2012). Betoni *et al.* (2010) reportaram que esta dieta proporciona benefícios, pois resulta em perda de peso rápida sem fome, boa saúde e previne doenças cardiovasculares, além de ser um tratamento alternativo para epilepsia. Entretanto essas

dietas por ingerirem menos carboidratos acabam sobrecarregando outros macronutrientes, a excessiva metabolização de proteínas pode acarretar problemas cardiovasculares, tais como: dislipidemias, obesidade, colesterol elevado entre outras. A dieta em si, é mais definida pelo que “não” se consome ao invés do que se consome, apesar dos detalhes ser variados dependendo do tipo de DC, há um foco maior em alimentos não processados, que consiste principalmente em sementes cruas, ovos, peixes, nozes, vegetais verdes, produtos lácteos, abacates, azeitonas e cocos, entre outros (LEONETTI *et al.* 2015). Apesar de questionarem sua eficácia para a perda de peso corporal, está entre as dietas mais populares (ABESO, 2016). A dieta precisa ser realizada com um profissional, tendo em vista que é necessário acompanhamento rigoroso durante introdução e manutenção. É o papel do nutricionista elaborar um cardápio variado que esteja de acordo com as necessidades calóricas e com proporção adequadas de macronutrientes, realizar um plano dietético adequado ao peso, altura e idade do paciente (REMING *et al.* 2010)

Conclusão: Dietas restritivas possuem tanto benefícios quanto malefícios, uma vez que são extremamente restritivas ou excessivas em relação a determinado grupos alimentares. Aderem esta dieta, pois querem a perda de peso de forma rápida não se preocupando com danos que pode ocasionar a saúde, outras por ser uma forma de tratamento para algumas patologias. Conclui-se que a melhor forma para se perder peso, empregando reeducação alimentar e individualizada é por meio de um profissional especializado.

Referências:

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. **Diretrizes brasileiras de obesidade 2016**. 4.ed. São Paulo: ABESO, 2016. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/uploads/downloads/92/57fcc403e5da.pdf>. Acesso em: 24 set. 2019

BETONI, F. *et al.* Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. **ConSciential Saúde**, São Paulo, v. 9, n. 3, p. 430-440, jun. 2010. Disponível em: http://www.uricer.edu.br/cursos/arq_trabalhos_usuario/3264.pdf. Acesso em: 25 set. 2019.

CALABRESE, J. C. *et al.* Dietas de baixo carboidrato para o emagrecimento: **Revisão sistemática**. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 6, n. 34, p. 275-282, ago. 2012. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne>. Acesso em: 20 set. 2019.

LEONETTI F. *et al.* Very low-carbohydrate ketogenic diet before bariatric surgery: Prospective evaluation of a sequential diet. **Obes Surg**, v. 25, p. 64-71, 2015. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11695-014-1348-1> Acesso em: 12 set. 2019.

REMING V.M. *et al.* Terapia Nutricional par Distúrbios Neurológicos. In: KRAUSE, M. V.; ESCOTT-STUMP, S.; MAHAN, L. K. **Krause alimentos, nutrição e dietoterapia**. 12 ed. São Paulo: Brasil: Elsevier, 2012. p. 611 – 612.

ANÁLISE DA DEFICIÊNCIA DE MICRONUTRIENTES EM PACIENTES BARIÁTRICOS E A INFLUÊNCIA DA CIRURGIA NA MELHORA DE COMORBIDADES

Larissa Fernanda Pitoni Silva¹; Eliriane Jamas Pereira²;

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – larissapitoni7@gmail.com;

²Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – eliriane@gmail.com.

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO.

Palavras-chave: cirurgia bariátrica; gastrectomia; obesidade mórbida; síndrome metabólica; deficiências nutricionais.

Introdução: A ocorrência da obesidade pode possuir diversos fatores, dentre eles: genética, uso excessivo de produtos ultraprocessados, falta de atividade física, problemas metabólicos, comportamental, cultural e social. Devido à complexidade dessa doença crônica e ao impacto psicológico provocado no indivíduo, nem sempre as técnicas de tratamento conservadores como dieta, atividade física e medicamentos irão surtir efeitos, surgindo à opção do tratamento através de cirurgia bariátrica. Segundo Bordalo *et al.* (2011) dentre a deficiência dos nutrientes, o mais comum são os micronutrientes, que por sua vez podem atrapalhar todo o processo metabólico do organismo. Já as comorbidades associadas à obesidade apresentadas pelos pacientes, tais como: diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica e dislipidemias, descompensadas ou não, possuem grande chance de prevalência menor após o tratamento cirúrgico.

Objetivos: verificar a existência de déficits dos micronutrientes e a melhora ou remissão das comorbidades em pacientes bariátricos.

Relevância do Estudo: Diante do índice crescente de obesidade no país e da procura pela cirurgia bariátrica, torna-se necessário elucidar os possíveis benefícios que a acompanham e quais prováveis déficits nutricionais podem ocorrer. Sendo que o conhecimento acerca do assunto pode fazer com que o indivíduo tome um maior cuidado com sua alimentação pré e pós-operatório.

Materiais e métodos: Foi realizada uma revisão bibliográfica utilizando bases de dados científicas como Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e Centro Latino – Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (Lilacs), centralizando nos artigos publicados sobre cirurgia bariátrica, obesidade mórbida, deficiências nutricionais e síndrome metabólica, 5 foram utilizados de acordo com os fundamentos da pesquisa. Os critérios de exclusão foram: a) assuntos que não abordassem cirurgia bariátrica, b) monografias, teses e dissertações e c) artigos que estivessem em outras línguas, que não língua portuguesa. Os critérios de inclusão foram: a) artigos que atendiam ao tema do trabalho e b) artigos e livros publicados no período de janeiro de 2009 a dezembro de 2018.

Resultados e discussões: O DM é uma doença crônica não transmissível (DCNT), definida pelo comprometimento do corpo na produção de insulina ou na utilização da mesma, acarretando em hiperglicemia crônica. Considerada um avanço no tratamento de diabetes, a cirurgia bariátrica possui mecanismos de melhora que não são tão conhecidos, como: melhora da resistência à insulina de acordo com a perda de peso, aumento de GLP-1 (glucagon-like peptide -1) que melhora a função da célula beta-pancreática e a diminuição de adiposopatia – relacionada ao aumento da resistência à insulina ou hiperinsulinemia (GELONEZE, 2011). Já a hipertensão arterial sistêmica, caracterizada como o aumento sustentado dos níveis de pressão arterial, é considerada como um fator de risco para o aparecimento de doenças cardiovasculares (DCV), cerebrovasculares, insuficiência cardíaca (IC) e doença renal crônica (DRC) (ALMEIDA *et al.* 2017). A diminuição da resistência a

insulina, da hiperinsulinemia e da pressão intra-abdominal estão interligadas na melhora da hipertensão desses pacientes (PEDROSA *et al.* 2009). Já os déficits de micronutrientes dependem muito do tipo de técnica de cirurgia que foi escolhida, havendo uma oportunidade de ocorrer naquelas que são disabsortivas ou mistas. Dessa forma, é necessário que o paciente tenha o acompanhamento adequado no pré-operatório para possuir o controle desses micronutrientes de acordo com sua ingestão alimentar ou suplementação para conseguir manter as recomendações de acordo com as *Dietary Reference Intakes* (DRIs), otimizando a perda de peso e sua manutenção em longo prazo, além de evitar o déficit nutricional em pós-operatório tardio (LIMA *et al.* 2013; BORDALO *et al.* 2011). De acordo com estudos, os micronutrientes que geralmente estão comprometidos são: vitamina B12, ácido fólico, vitamina D, cálcio e ferro. Sendo necessário que haja suplementação para que não seja colocado em risco o estado nutricional do paciente e o sucesso da intervenção cirúrgica (LIMA *et al.* 2013; BORDALO *et al.* 2011).

Conclusão: Para garantir o completo sucesso da intervenção cirúrgica, é necessário que o paciente possua acompanhamento necessário em todas as etapas pré e pós-cirurgia, e a fim de garantir que não haja complicações futuras, se torna indispensável possuir uma alimentação adequada e balanceada, além de suplementação quando não se atingir as recomendações obrigatórias.

Referências:

ALMEIDA, A. S. *et al.* Estilo de vida e perfil socioeconômico de pacientes hipertensos.

Revista de Enfermagem UFPE (online). Recife, v. 11, n. 12, p. 4826-4837, dez. 2017.

Disponível em:

<<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/22299/25281>> Acesso em: 26 ago. 2019.

BORDALO, L. A. *et al.* Cirurgia bariátrica: como e por que suplementar. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo, v. 57, n. 1, p. 113-120, Feb. 2011. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302011000100025&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 22 mar. 2019.

GELONEZE, B. Diabetologia intervencional: uma nova abordagem para o tratamento cirúrgico do diabetes tipo 2. **Arq Bras Endocrinol Metab**, São Paulo, v. 55, n. 6, p. 357-358, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302011000600001&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 26 ago. 2019.

LIMA, K. V. G. de *et al.* Deficiências de micronutrientes no pré-operatório de cirurgia bariátrica. ABCD, **Arq. Bras. Cir. Dig.**, São Paulo, v. 26, supl. 1, p. 63-66, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-67202013000600014&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 22 mar. 2019.

PEDROSA, I. V. *et al.* Aspectos nutricionais em obesos antes e após a cirurgia bariátrica.

Rev. Col. Bras. Cir., Rio de Janeiro, v. 36, n. 4, p. 316-322, ago. 2009. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-69912009000400008&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 26 ago. 2019.

AS MUDANÇAS DOS HÁBITOS ALIMENTARES DA SOCIEDADE BRASILEIRA

Caroline Tauana Gonzaga dos Santos¹; Eliriane Jamas Pereira².

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – carol_tauana@hotmail.com

²Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – eliriane@gmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: consumo alimentar, *fast food*, padrões alimentares, estilo de vida.

Introdução: O padrão dos hábitos alimentares da sociedade brasileira sofreu diversas mudanças ao longo dos anos, principalmente se observado o percentual de gastos com alimentação fora do domicílio. O surgimento de novos produtos e novas tecnologias promoveram diversas modificações em relação aos costumes alimentares, ocorrendo a redução do consumo de alimentos tradicionais como o arroz e o feijão para o crescimento de alimentos processados. Esta mudança provocou um consumo maior de alimentos com alto teor calórico e crescimento da geração de sobrepeso. No entanto, esses hábitos alimentares e principalmente o surgimento da alimentação tipo *fast food* prejudicam o valor nutricional do alimento, devido ao alto processamento e excesso de gorduras e açúcares presentes nestes alimentos causando impactos na saúde e alimentação da população. (LOUZADA *et al.* 2015; FRANÇA *et al.* 2012; LEAL, 2010).

Objetivos: retratar as mudanças dos hábitos alimentares como também o padrão alimentar nos dias atuais da população brasileira.

Relevância do Estudo: Diante das grandes mudanças dos hábitos alimentares faz-se necessário abordar assuntos relacionados aos padrões de consumo da sociedade brasileira, o qual vem sofrendo mudanças frequentemente devido ao estilo de vida moderno das pessoas que tentam adequar a alimentação ao ritmo acelerado do dia-a-dia incorporando hábitos rápidos e práticos sem se preocupar com uma alimentação saudável.

Materiais e métodos: Este trabalho consiste em revisão bibliográfica no qual foi realizada consultas em bases de dados como Scielo, BVS, Pubmed e Revista de Saúde Pública, priorizando o período de 2010 a 2019.

Resultados e discussões: A história da alimentação nacional é atingida pela Revolução Industrial em vários aspectos, sobretudo devido ao desenvolvimento das indústrias alimentares, pois os alimentos eram fabricados artesanalmente e passaram a ser produzidos por poderosas fábricas, onde o *fast food* predomina favorecendo a formação de novos hábitos alimentares (FRANÇA *et al.* 2012). Os principais fatores que contribuíram para o aumento no consumo desses alimentos foram o fortalecimento da economia, a elevação do poder de compra, as campanhas de *marketing* e seu menor custo, no qual colaboram para o aumento na aquisição dos alimentos ultraprocessados (UPs) prontos para o consumo. A indústria de alimentos UPs promovem ações diretas com os consumidores incentivando o consumo de alimentos não saudáveis, inclusive chamando a atenção das crianças ou de um determinado público alvo com propagandas que são capazes de explorar crenças, desejos e ilusões, prejudicando as decisões racionais e de autocontrole, por exemplo, as redes de *fast food* que são vinculadas a brinquedos e jogos no qual chamam a atenção das crianças (CAIVANO *et al.* 2017). Devido ao custo ou ao tempo de preparo, parte da população consome alimentos e preparações sem que o nutriente em si seja o principal determinante na escolha. Valendo-se destes fatos, a indústria alimentícia oferece cada vez mais alimentos práticos, aceitáveis, duráveis e mais atrativos para a população, ou seja, os alimentos processados tornam-se cada vez mais acessíveis para todas as faixas etárias, sendo vendidos pré-prontos ou prontos para o consumo (BIELEMANN *et al.* 2015). Como forma de contribuir para a melhoria da

população brasileira e diminuir o impacto das campanhas publicitárias sobre os alimentos a Diretoria Colegiada (Dicol) da Anvisa aprovou a realização de novas regras sobre a rotulagem nutricional de alimentos. Uma delas trata-se da proposta de Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) sobre rotulagem, com o objetivo de ajudar os consumidores na hora da escolha de produtos, facilitando a compreensão das informações nutricionais e deixando mais visíveis e legíveis os dados nutricionais nos rótulos, no qual, permitirá fazer comparações entre produtos e reduzir situações que geram engano. A ideia é ampliar a abrangência de informações nutricionais e aprimorar a precisão dos valores declarados pela indústria (BRASIL, 2019).

Conclusão: Com a correria do dia-a-dia as pessoas não têm tempo de preparar ou consumir uma refeição saudável, pois não sobra tempo para preparar as refeições com qualidade, dando preferência para alimentos de fácil acesso como os industrializados e até mesmo a realização das refeições fora do lar, principalmente em restaurantes e *fast food*. Além disso, a mídia tem grande influência para a população, pois aumentam as chances das pessoas escolherem a comer determinado alimento por serem motivadas por essas atitudes positivas das marcas de publicidades sofrendo um forte impacto sobre as preferências e escolhas alimentares.

Referências:

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA. **Dicol discute rotulagem nutricional de alimentos**. 02 de set de 2019. Disponível em:

<http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/dicol-discute-rotulagem-nutricional-dos-alimentos-embalados/219201?p_p_auth=A6R9VptG&inheritRedirect=false> Acesso 20 set. 2019

BIELEMANN, R. M. *et al.* Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 49, n. 28, p. 01-10, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102015000100221&lng=en&nrm=iso>. Acesso 01 set. 2019

CAIVANO, S. *et al.* Conflitos de interesses nas estratégias da indústria alimentícia para aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e os efeitos sobre a saúde da população brasileira. **Demetra - Alimentação, Nutrição&Saúde**, v.12, n. 2, p. 349-360, 2017. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes/s.uerj.br/index.php/demetra/article/view/26928>>. Acesso 20 set. 2019

FRANÇA, F.C.O. *et al.* Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro. I Seminário Alimentação e Cultura na Bahia, 2012. **Anais do I Seminário Alimentação e Cultura na Bahia**. Disponível em: <http://www2.uefs.br:8081/cer/wp-content/uploads/FRANCA_Fabiana.pdf>. Acesso 01 set. 2019

LEAL, D. Crescimento da Alimentação Fora do Domicílio. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 17, n. 1, p. 123-132, 2010. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8634806/2725>>. Acesso 01 set. 2019

LOUZADA, M. L. C. *et al.* Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 49, n. 38, p. 1-11, 2015. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102015000100227&lng=en&nrm=iso>. Acesso 01 set. 2019

ALTERAÇÕES SENSORIAIS EM PACIENTES SOB TRATAMENTO ONCOLÓGICO

Sthéfany Thawine dos Santos Rodrigues¹; Fabiane Valentini Francisqueti Ferron²

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – sthefanythawine13@gmail.com

²Professora de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – fabianevf@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: câncer, estado nutricional, alterações sensoriais

Introdução: Uma vez que o paciente é diagnosticado com câncer, os principais tratamentos incluem cirurgia, radioterapia e quimioterapia. A quimioterapia é baseada em medicamentos que induzem à apoptose e leva à morte de células anormais; entretanto, o medicamento não é seletivo e acaba afetando células saudáveis que se renovam constantemente, como por exemplo medula óssea e a mucosa do trato gastrointestinal (CONTINI, 2011). Os sintomas relacionados ao trato gastrointestinal incluem distúrbios de deglutição, xerostomia e distorção do gosto e cheiro (BRESSAN *et al.* 2016; AMÉZAGA *et al.* 2018). Essas alterações comprometem diretamente o apetite do paciente, diminuindo sua ingestão alimentar, resultando em perda de peso e diminuição do prognóstico de cura (IRUNE *et al.* 2014).

Objetivos: avaliar a presença das alterações sensoriais em pacientes oncológicos.

Relevância do Estudo: O trabalho se torna relevante, visto que as alterações de paladar causadas pelo tratamento oncológico podem ter efeitos negativos sobre o estado nutricional do paciente e sua saúde.

Materiais e métodos: Foi realizada uma revisão de literatura, usando para a busca as bases de dados Scielo, Lilacs, BVS e PubMed. Foram pesquisados artigos com a combinação dos termos “câncer, estado nutricional e alterações sensoriais”, datados entre os anos 2010 a 2019 e excluídos artigos com datas anteriores a 2009.

Resultados e discussões: O paladar é um sentido extremamente importante, pois ele influencia de forma direta a quantidade e qualidade da ingestão nutricional. Pacientes oncológicos em tratamento quimioterápico podem desenvolver disgeusia, ou seja, uma alteração na percepção do paladar, que pode ser classificada em ageusia (perda total do paladar) ou hipogeusia (perda parcial do paladar). Essa condição afeta os campos neurais gustativos, comprometendo diretamente o apetite do paciente, diminuindo sua ingestão alimentar, o que resulta em perda de peso e diminuição do prognóstico de cura. A desnutrição tem-se mostrado um quadro prevalente e significativo, configurando um agravo à saúde do paciente oncológico, capaz de reduzir a resposta terapêutica, predispor a maiores riscos infecciosos pós-operatórios e elevar a morbimortalidade, além de reduzir a qualidade de vida do paciente (BRITO *et al.* 2012). O trabalho de Amézaga *et al.* (2018) mostrou que dos 151 pacientes em tratamento oncológico, 76 deles relataram alterações de paladar e 45% mostraram alterações de olfato. Ainda nesse trabalho, a alteração mais relatada pelos pacientes foi a xerostomia, associada a fortes alterações de sabor, e a disgeusia.

Conclusão: Conclui-se que pacientes em tratamento oncológico são mais suscetíveis a alterações sensoriais, o que torna essa população mais suscetível à desnutrição. Deve-se ter uma atenção maior ao estado nutricional e à alimentação do paciente desde o início do tratamento, com o objetivo de controlar a perda de peso e evitar uma piora no quadro do paciente, assim contribuindo para a melhor resposta ao tratamento e proporcionando uma melhor qualidade de vida.

Referências

AMÉZAGA, J. *et al.* Assessing taste and smell alterations in cancer patients undergoing chemotherapy according to treatment. **Support Care Cancer**, v.26, n.12, p.4077-4086, 2018. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29855774>> Acesso 10 ago. 2019

BRESSAN, V. *et al.* The effects of swallowing disorders, dysgeusia, oral mucositis and xerostomia on nutritional status, oral intake and weight loss in head and neck cancer patients: A systematic review. **Cancer Treatment Reviews**, v. 45, p. 105-119, 2016. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27010487>> Acesso 20 ago. 2019

BRITO, L. F. *et al.* Perfil Nutricional de Pacientes com Câncer Assistidos pela Casa de Acolhimento ao Paciente Oncológico do Sudoeste da Bahia. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 58, n. 2, p. 163-171, 2012. Disponível em: <http://www1.inca.gov.br/rbc/n_58/v02/pdf/06_artigo_perfil_nutricional_pacientes_cancer_asistidos_casa_acolhimento_paciente_oncologico_sudoeste_bahia.pdf> Acesso 20 ago. 2019

CONTINI, B. **Avaliação da alteração de paladar em crianças e adolescentes com câncer**. TCC (Monografia) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Porto Alegre, 2011. 66 f. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/134334/000816400.pdf?sequence=1>> Acesso 10 ago. 2019

IRUNE, E. *et al.* Treatment-related dysgeusia in head and neck cancer patients. **Cancer Treatment Reviews**, v. 40, p. 1106-1117, 2014. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25064135>> Acesso 10 ago. 2019

AÇUCARES X SER HUMANO: UMA RELAÇÃO ONDE O EQUILÍBRIO NO CONSUMO DEVE PREVALECER

Marcela Barraviera Gonsales¹; Caroline Lira da Silva²; Juliane Clair R. Garrido³; Victoria Ribeiro Bernardes⁴; Eliriane Jamas Pereira ⁵

¹Aluna de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru - FIB - marcela.gonsales@live.com

²Aluna de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru - FIB - lira.caroline@hotmail.com

³Aluna de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru - FIB - juugarrido@gmail.com

⁴Aluna de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru - FIB - victoriabernardes@hotmail.com

⁵Professora do Curso de nutrição - Faculdades Integradas de Bauru - FIB - eliriane@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Consumo de alimentos; Açúcar, adolescentes, Obesidade.

Introdução: Quimicamente, o termo “açúcares” refere-se a um grupo de compostos constituídos por átomos de carbono, hidrogênio e oxigênio e que se subdividem em monossacarídeos (glicose, frutose e galactose) e dissacarídeos (sacarose = glicose mais frutose) e lactose (glicose mais galactose). Do ponto de vista do seu efeito sobre a saúde, importa destacar dois tipos de açúcares: aqueles encontrados naturalmente nos alimentos, como a frutose e a sacarose presentes nas frutas e a lactose presente no leite, e aqueles extraídos de alimentos (cana de açúcar, beterraba e milho) para depois ser usado em preparações culinárias ou na elaboração de alimentos processados (BESEGATO, 2017). No entanto há uma grande polêmica em relação ao consumo deste açúcar, uma vez que vários estudos apontam a associação deste com obesidade e esteatose hepática. (BRAZ, 2016). Ao longo dos últimos 80 anos a indústria de processamento de alimentos evoluiu consideravelmente, ao ponto de dominarem o mercado de alimentos, e 85% do alimento disponível nas grandes cidades brasileiras é processado industrialmente (ABIA, 2014). A publicidade de alimentos ultraprocessados domina os anúncios comerciais de alimentos, frequentemente veicula informações incorretas ou incompletas sobre alimentação e atinge, sobretudo, crianças e jovens (BRASIL, 2015).

Objetivos: Esse estudo tem como objetivo descrever e identificar as principais fontes de açúcares, mostrar os malefícios do uso excessivo e mostrar sua intrínseca relação com várias patologias.

Relevância do Estudo: Observa-se que as doenças relacionadas ao excesso de peso como diabetes mellitus tipo II (DM), hipertensão arterial (HAS) e a dislipidemia que deveriam surgir apenas no final da vida, tem se manifestado cada vez mais cedo nos jovens e adolescentes devido à inclusão de alimentos industrializados, *fastfoods* e o sedentarismo, que são os principais fatores de risco para as doenças citadas.

Materiais e métodos: A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônica: Scielo e revistas eletrônicas, em português, nos últimos dez anos usando os descritores: Consumo de alimentos; Açúcar, adolescentes, Obesidade.

Resultados e discussões: A Estratégia Global para Alimentação, Atividade Física e Saúde, da Organização Mundial da Saúde (OMS), enfatiza a necessidade de redução do consumo de alimentos com alto teor de energia e de sódio, gorduras saturadas, gorduras trans e

carboidratos refinados e pobres em nutrientes. Porém, a epidemia de obesidade gerou a necessidade de reavaliar a qualidade dos alimentos consumidos pela população e de se compreender quais componentes da dieta são prejudiciais à saúde (BRAZ et al, 2019). Este novo comportamento alimentar relacionado com alimentos ricos em açúcares e gorduras na rotina em particular dos adolescentes, representa risco aumentado para excesso de peso e para doenças crônica e grande impacto sobre o custo indireto do SUS e principalmente sobre a mortalidade da população (BESEGATO, 2017). No Brasil as políticas públicas que envolvam o cuidado na transmissão de informações pela mídia e pelas embalagens dos produtos alimentícios são escassas. Assim realiza as compras e refeições de acordo com o novo Guia Alimentar Para a População Brasileira será importante, pois este foca as orientações nas refeições e nos aspectos que permeiam o comportamento alimentar, como as dimensões culturais, sociais, econômicas e ambientais. (BIELEMANN et al., 2015).

Conclusão: Conclui-se que, o elevado consumo de alimentos ultraprocessados e sua relação positiva com a ingestão de sódio, açúcares e gorduras tem chamado a atenção para a realização de intervenções nutricionais visando à redução da ingestão desses grupos de alimentos, assim impactando em uma possível prevenção ou melhora da obesidade e esteatose hepática, diabetes mellitus tipo II (DM), hipertensão arterial (HAS) e dislipidemia

Referências –

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS INDÚSTRIAS DA ALIMENTAÇÃO (ABIA). **Cenário do consumo de açúcar no Brasil:** Estudo baseado em dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. São Paulo: ABIA, 2015. Disponível em: https://www.abia.org.br/vsn/tmp_2.aspx?id=386. Acesso em: 17. Set. 2019.

BESEGATO, M. R. S. Os desafios da escola pública Paranaense na perspectiva do professor pde. **Excesso de açúcar x prevenção de doenças**, Curitiba, ano 2016, 2017. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_artigo_bio_ufpr_marareginascortegagnabesegato.pdf. Acesso em: 17 set. 2019.

BIELEMANN, R.M. et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens. **Revista de Saúde Pública**, Pelotas - RS, v. 49, n. 28, p. 2-10, set. 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102015000100221&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 20. Set. 2019.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: MS, 2015. Disponível em: http://www.ans.gov.br/images/Luciana_Grucci_Maya.pdf. Acesso em: 20. Set. 2019.

BRAZ, M. et al. Consumo de açúcares de adição por adolescentes em estudo de base populacional. **Ciência & saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 9, p. 3237-3246, 2019. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000903237&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 16 set. 2019.

A PRÁTICA DO ALEITAMENTO MATERNO EM LACTENTES COM FISSURAS LABIOPALATINAS

Juliano Luis Freneda¹; Carla Caparosse²; Carolina Tarcinalli Souza³; Débora Tarcinalli Souza⁴

¹Aluno do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – jufreneda@gmail.com;

²Aluno do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB carlacaparosse@outlookl.com;

³Docente do curso de Fisioterapia – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – caroltar11@hotmail.com

⁴Docente do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – nutricao@fibbauru.br;

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Amamentação, Fissura lábio palatal, Lactente.

Introdução: A gestação traz consigo muitas expectativas a respeito do feto que está sendo formado. O nascimento de uma criança com malformação, dentre elas, a fissura labiopalatina, gera surpresa tanto para os pais como para os profissionais da saúde que acompanha essa gestação (JOÃO *et al.* 2015). Segundo Almeida *et al.* (2017), a fissura labiopalatina (FLP) representa a malformação mais comum diagnosticada na região craniofacial de recém-nascidos vivos. A predominância mundial é de 1,53 casos a cada mil nascidos vivos, e, no Brasil, varia de 0,19 a 1,54 a cada mil nascidos vivos. Esta é uma condição recorrente e ocorre principalmente em crianças do sexo masculino, com início da embriogênese, em geral, na sexta semana do desenvolvimento embrionário e o período crítico se estende até a nona semana, conforme afirmam Costa *et al.* (2019). As causas da FLP são de 25% a 30% por hereditariedade e de 70% a 80% de origem multifatorial, entre elas estão à deficiência de vitamina A e de ácido fólico. Quanto ao tratamento, é de longa duração e necessita de uma equipe de profissionais especializados, entre eles o nutricionista, pois no início o neonato enfrenta dificuldades com o aleitamento materno (AM) devido a fatores fisiológicos e por falta de uma orientação adequada a família (SILVA, 2018).

Objetivos: apresentar e elucidar a importância da amamentação e da atuação do profissional nutricionista para os lactentes com fissuras labiopalatinas.

Relevância do Estudo: O nutricionista tem como uma de suas funções, estimular e nortear as lactantes, sobre a importância do AM na vida do recém-nascido principalmente os com fissura lábio palatal, além dos cuidados necessários para uma boa amamentação. Por isso este trabalho visa mostrar a importância do AM para este grupo especial de crianças.

Materiais e métodos: trabalho de revisão de literatura, no qual, utilizou-se de bases de dados como Scielo, Bireme e Biblioteca Virtual em Saúde, além de ferramentas de busca como o Google Acadêmico. Foram utilizados materiais datados de 2015 até o ano de 2019.

Resultados e discussões: João *et al.* (2015), explica que a FLP é caracterizada por uma falha tecidual na altura do lábio palatino superior, que pode comprometer toda a arcada alveolar, o palato duro e o mole, causando deformidades na face do bebê em formação. A malformação pode comprometer a alimentação do lactente, tornando-se um desafio para a mãe e seu bebê. Segundo Silva (2018) a FLP, acarreta limitações e complicações que o expõe a uma grande probabilidade de desnutrição. Isso ocorre devido à sucção insuficiente, a deglutição excessiva de ar com reflexos nasais e engasgos que levam a bronco aspiração, além da ingestão inadequada de nutrientes e o aumento do gasto energético pela criança. Para Luiz (2017), o AM é uma estratégia natural, que proporciona, além dos nutrientes necessários para o crescimento, o desenvolvimento neuropsicomotor, resistência imunológica e proporciona um vínculo muito forte entre mãe e filho. O ganho de peso é fundamental, uma vez que as primeiras intervenções cirúrgicas (queiloplastia e palatoplastia) sejam feitas por volta do 3º mês de nascimento. Também é bastante comum os lactantes com FLP, serem submetidos à nutrição enteral (NE), por meio de sondas nasogástricas (SNG), assim descrevem Silva (2018). O lactente com FLP tem reflexo de sucção normal, como qualquer outro sem fissura, porém, ele pode ter dificuldade na compressão do bico ou à aréola, podendo levar ao escape do leite. O nutricionista é essencial para achar a adequada posição

e a pega mais eficiente, mas quando não há a possibilidade do AM diretamente no seio faz-se necessário o uso da mamadeira associadas aos reflexos dos pontos cardeais e de sucção que favorecem o AM, outro recurso é o uso do copo (LUIZ, 2017). O AM de acordo com Silva (2018), promove inúmeros benefícios aos pacientes com FLP, tais como: prevenção da inflamação da mucosa nasal, as propriedades antibacterianas do leite materno previnem infecções de ouvido médio, interação mãe e filho, estímulos visuais, cognitivos, digestivos, fortalecimento da musculatura orofacial e aquisição da linguagem. O estudo de Amorim *et al.* (2019) avaliou a prática do AM em crianças com FLP atendidas em um hospital de referência no estado do Piauí. Eles avaliaram 25 mães de crianças com FLP, no qual, os dados foram coletados por meio de um questionário semi-estruturado. Observaram uma predominância de crianças do sexo masculino, provenientes do interior do estado e nascidos em hospital público, sendo que a fissura pré-forame incisiva apresentou maior incidência. Verificaram que a maior parte das mães havia recebido orientações sobre o AM no período gestacional e pelo profissional enfermeiro, prevalecendo o AM oferecido na mamadeira, sendo que as crianças que tiveram uma pega efetiva no seio possuíam fissura pré e transforame incisivo. Concluindo que a falta de orientações sobre o AM pode influenciar negativamente no processo, contribuindo para o desmame precoce. E quando recebido estas informações, o AM pode durar mais tempo.

Conclusão: O papel do nutricionista vai muito além de orientar e preparar os familiares para os cuidados necessários com o lactente com FLP. Esses cuidados devem iniciar-se com o acolhimento, dos mesmos, já na gestação e depois no puerpério até nos primeiros meses de vida, diminuindo a ansiedade e estresse, facilitando o enfrentamento situacional.

Referências:

ALMEIDA, D.L. *et al.* Atenção à pessoa com fissura labiopalatina: proposta de modernização para avaliação de centros especializados, no Brasil. **Saúde em Debate**, v.41, n.1, p. 156-166, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-11042017000500156&lng=en&nrm=iso>. Acesso 10 out. 2019

AMORIM, S. M. R. *et al.* A prática do aleitamento materno em crianças com fissuras labiopalatinas. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 11, n. 5, p. e296, jan. 2019. Disponível em: <<https://www.acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/296>> Acesso 01 out. 2019

COSTA, V.C.R. *et al.* Aspectos etiológicos e clínicos das fissuras labiopalatinas. **Revista de Medicina e saúde de Brasília**, v.7, n.2, p. 1-11, 2019. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rmsbr/article/view/9244>> Acesso 10 mar. 2019

JOÃO, L.T.N. *et al.* Conhecimento de enfermeiros sobre a amamentação de recém-nascidos com fissura labiopalatina. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, v.16, n.1, p. 21-28, 2015. Disponível em: <<file:///C:/Users/Debora/Downloads/2659-Docmento%20principal-4841-1-10-20160403.pdf>> Acesso 10 mar. 2019

LUIZ, A.G. **Alimentação do lactente com fissura labiopalatina no primeiro ano de vida.** Botucatu, 2017. 81f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Faculdade de Medicina de Botucatu, 2017. Disponível em: <<https://repositorio.unesp.br/handle/11449/150423>> Acesso 10 mar. 2019.

SILVA, Y.C. O.D. Uma abordagem sobre a importância da atuação do profissional de nutrição no tratamento de crianças com fissuras labiopalatinas. **Revista Eletrônica da Estácio Recife**, v.4, n.1, p. 1-18, 2018. Disponível em: <<https://reer.emnuvens.com.br/reer/article/download/169/53>>. Acesso em: 10. Mar. 2019.

IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA PREVENÇÃO DCNT COM ÊNFASE EM MULHERES INSERIDAS NO MERCADO DE TRABALHO

Giovana Braga Nakamura¹; Dayana Dagle de Souza²; Lucas Bertoluci Zuquieri³; Eliriane Jamas Pereira⁴.

¹Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – dayanadagle@gmail.com;

²Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – giovana.nakamura@hotmail.com;

³Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – lucasbzuquieri@hotmail.com;

⁴Docente do curso de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – eliriane@gmail.com.

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Mulheres, Trabalho feminino, Hábitos alimentares, Doenças Crônicas, Obesidade.

Introdução: A relação entre hábitos alimentares de um indivíduo com seu estado de saúde está bem difundida entre a população. (MOREIRA, et al. 2015). O conjunto das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) que inclui a obesidade, diabetes mellitus, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, infarto do miocárdio e alguns tipos de cânceres constitui um dos principais problemas de saúde no mundo, pela alta ocorrência e pela expressão no padrão de morbidade adulta. Estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam as DCNT como responsáveis por 58,5% de todas as mortes e por 45,9% da carga global da morbidade adulta em todo o mundo. Para as mulheres, destacam-se enquanto fatores contributivos a alta paridade, para aquelas em idade reprodutiva, a incorporação no mercado de trabalho e o menor esforço dispensado no trabalho doméstico, condição favorecida pela disponibilidade de eletrodomésticos modernos (OLIVEIRA, et al. 2009). Lelis et al. (2012) enfatizaram que o que pode contribuir para a alteração nos hábitos alimentares da mulher é sua inserção no mercado de trabalho, o que pode comprometer o preparo das refeições, uma vez que elas são apresentadas como as principais responsáveis por essas atividades. Nota-se crescente importância da educação alimentar e nutricional no contexto da promoção da saúde e da alimentação saudável, vista como uma estratégia fundamental para enfrentar os novos desafios nos campos da saúde, alimentação e nutrição (SANTOS, 2014).

Objetivos: O objetivo deste estudo é observar os hábitos alimentares e a relação com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), por meio de uma revisão de literatura.

Relevância do Estudo: É pertinente conscientizar a população sobre a importância da educação nutricional, visando a prática da alimentação saudável na prevenção de DCNT, afim de promover saúde, bem-estar e qualidade de vida para os trabalhadores.

Materiais e Métodos: Foi realizada uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados eletrônicas: PubMed, SciELO, Google acadêmico, em português publicados no período de 2009 a 2019. Utilizando como palavras-chave: Mulheres, Trabalho feminino, Hábitos alimentares, Doenças Crônicas, Obesidade.

Resultados e Discussões: Azevedo et al. (2014) realizaram um estudo transversal com 267 adultos, funcionários da área de saúde de uma universidade pública de Recife (PE), Brasil. Foram constituídos 2 grupos de alimentos: Risco e proteção. O consumo alimentar foi avaliado por um questionário de frequência alimentar com mensuração convertida em escores. Foi evidenciada uma elevada prevalência de excesso de peso e do baixo consumo de alimentos protetores. Lelis et al. (2012) analisaram os hábitos alimentares de 101 mulheres inseridas no mercado de trabalho formal. A pesquisa foi realizada na cidade de Viçosa/MG. Os dados foram obtidos através de uma entrevista fundamentada em um roteiro semiestruturado. O estudo permite concluir que qualquer mudança na família, tal como a atividade remunerada

exercida pela mulher, produz um remanejamento de funções. Os hábitos alimentares, apesar de sofrerem influência da atividade remunerada exercida pela mulher, não são totalmente diferenciados dos hábitos das donas de casa quando se analisa a inserção feminina no mercado de trabalho. Martinez (2013) relacionou questões nutricionais com os parâmetros para elaboração de programas de qualidade de vida. Devido alastramento das epidemias, da obesidade e das doenças crônicas não transmissíveis pelo mundo, acredita-se que um bom programa de qualidade de vida deve passar pelo planejamento rigoroso das ações com um trabalho de diagnóstico social, físico e das condições atuais de saúde dos trabalhadores antes de qualquer ação efetiva. A alimentação pode e deve ajudar a melhorar a qualidade de vida tanto física quanto mental e social.

Conclusão: Conclui-se que as elevadas prevalências de excesso de peso e do baixo consumo de frutas, legumes e verduras, indicam a necessidade de intervenções, visando à implementação de estratégias de prevenção e promoção da saúde, incentivando a redução do excesso de peso e o maior consumo desses alimentos, e ainda reconhecer a dinâmica do processo de saúde e doença dos trabalhadores da organização para a efetividade das ações.

Referências:

AZEVEDO, E.C.C. et al. Consumo alimentar de risco e proteção para as doenças crônicas não transmissíveis e sua associação com a gordura corporal: um estudo com funcionários da área de saúde de uma universidade pública de Recife (PE), Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, p. 1613-1622, 2014.

Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2014.v19n5/1613-1622/>. Acesso em: 10. Set.2019.

LELIS, C. T.; et al. A inserção feminina no mercado de trabalho e suas implicações para os hábitos alimentares da mulher e de sua família. **Saúde em Debate**, vol.36, nº1, p. 523-532, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/sdeb/2012.v36n95/523-532/>. Acesso em: 10. Set.2019.

MARTINEZ, S. A nutrição e a alimentação como pilares dos programas de promoção da saúde e qualidade de vida nas organizações. **Revista O mundo da Saúde**, v. 37, n. 7, p. 201-207, 2013. Disponível em:

http://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/artigos/mundo_saude/nutricao_alimentacao_pilares_programas_promocao.pdf. Acesso em: 10. Set.2019.

MOREIRA, P.R.S. et al. Análise crítica da qualidade da dieta da população brasileira segundo o Índice de Alimentação Saudável: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, vol. 20, p. 3907-3923, 2015. Disponível em:

https://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015001203907.

Acesso em: 10. Set.2019.

OLIVEIRA, L.P.M. et al. Fatores associados a excesso de peso e concentração de gordura abdominal em adultos na cidade de Salvador, Bahia, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, p. 570-582, 2009. Disponível em: https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0102-311X2009000300012&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 10. Set.2019.

SANTOS, L.A.S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, p. 455-462, 2012. Disponível em:

[https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-](https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232012000200018&script=sci_arttext&tlng=pt)

[81232012000200018&script=sci_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232012000200018&script=sci_arttext&tlng=pt). Acesso em: 10. Set.2019.

PREJUÍZO NUTRICIONAL PELO USO PROLONGADO DO ÁLCOOL

Eid Caroline de Paula Gomes¹; Eliriane Jamas²

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – enfeidcarol3@gmail.com;

²Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – eliriane@gmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: alcoolismo, nutrição, perda de nutrientes, exposição.

Introdução: O álcool é uma substância psicoativa com propriedades produtoras de dependência que tem sido amplamente utilizada em muitas culturas ao longo dos séculos por ter efeitos positivos de relaxamento, de socialização e até mesmo terapêuticos quando é moderado (PEREIRA et. al, 2016). Pacientes com problemas de alcoolismo apresentam estado nutricional e hábito alimentar inadequados. Nos dependentes de álcool e nos grandes bebedores, mais de 50% das calorias consumidas diariamente são oriundas do etanol, considerada a droga de que mais se abusa, no Brasil e no mundo, e quando ingerido em excesso, provoca lesões no fígado e em outros órgãos, sendo responsável por alto índice de mortalidade nos países desenvolvidos (BARBOSA et. al, 2011). Uma vez desenvolvido o padrão nocivo de consumo, este pode seguir percursos diferentes, ou seja, os bebedores podem se manter, durante décadas, sem desenvolver dependência, como podem retornar a um padrão de ingestão sem problemas. Esta última situação, porém, é mais rara, especialmente à medida que o grau de severidade do consumo aumenta. (ANDRADE et. al, 2009)

Objetivos: Revisar a literatura sobre a relação do uso prolongado do álcool e os prejuízos nutricionais.

Relevância do Estudo: Relacionar o consumo excessivo do álcool a longo prazo com os problemas nutricionais causados ao organismo.

Materiais e métodos: Este estudo constitui – se de uma revisão de literatura, foi realizada uma pesquisa em base de dados da internet (BIREME, PUBMED, SCIELO E GOOGLE ACADÊMICO), a busca foi realizada com os descritores. Prejuízo, nutrição e álcool. A pesquisa foi selecionada com publicações dos últimos 12 anos.

Resultados e discussões: O abuso do álcool se associa a uma grande quantidade de problemas de saúde, podem ser agudos ou crônicos tendo sua gravidade variada, produzindo alterações, as quais podem afetar distintos órgãos e sistemas do organismo. Os transtornos do aparelho digestivo constituem o grupo mais frequente de patologia relacionada com o alcoolismo, sendo objeto de consulta e atenção primária (BARBOSA et al, 2011), O etanol interfere no metabolismo de vitaminas tais como ácido fólico, tiamina e piridoxina, inibe a neoglicogênese e pode resultar em quadros de hipoglicemia importantes e sérios, esteatose, deficiência de tiamina pode ser graduada em níveis. Graus leves de deficiência de tiamina dificilmente são diagnosticados. Apresentam-se com sintomas: quadros de fadiga, irritabilidade, diminuição do apetite, distúrbio do sono e da memória, dor precordial, desconforto abdominal, constipação, dor e parestesia de extremidades, tendência a edema, hipotensão e hipotermia leves. Casos mais severos podem cursar com quadros de neuropatias periféricas, neurastenia, síndrome de Wernicke Korsakoff e doença de Leigh's. (MACIEL et. al, 1999). Em estudo clínico realizado por Lima (2007) com 36 ratos adolescentes tratados com etanol (10 e 20%) resultaram em menor consumo de água, tiveram acentuado redução no consumo alimentar e níveis elevados de ALT e AST. Uma forte associação do uso

de álcool à incidência de câncer no trato digestivo superior (cavidade oral, faringe, esôfago e laringe) tem sido evidenciada, mas a magnitude da relação quanto à incidência de câncer de reto, cólon e fígado ainda é controversa (ANDRADE et. al., 2009).

Conclusão: O álcool é importante fonte de danos para a saúde e segurança públicas e não deveria ser tratado como um produto qualquer, inócuo e sujeito às leis de mercado. No que tange a questão nutricional, sabe-se que os pacientes dependentes de álcool possuem alterações nutricionais com desnutrição variando de gravidade leve até severa. Quando da ocorrência da abstinência alcoólica, as necessidades nutricionais aumentam e maiores quantidades de nutrientes, tais como glicose, vitaminas, são requeridos. Nutricionista tem um papel primordial na recuperação destes indivíduos, no qual através de orientações alimentares e da proposta de uma alimentação equilibrada os dependentes possam alcançar uma qualidade de vida satisfatória, pois como se sabe o álcool é associado com alterações nos hábitos alimentares e estado nutricional do usuário, principalmente por afetarem o apetite, a ingestão dos alimentos e/ou por agirem diretamente sobre o metabolismo de alguns nutrientes

Referências:

ANDRADE, A. G, et. al. **Álcool e suas consequências: uma abordagem multiconceitual.** Barueri, SP: Minha Editora, 2009. Disponível em: www.cisa.org.br. Acesso em: 03. Out. 2019.

BARBOSA, C. D, et, al. papel da nutrição no processo reabilitatório de dependentes de álcool. **Cadernos UNIFOA**, Novembro 2011. Disponível em: <http://revistas.unifoa.edu.br/index.php/cadernos/article/view/1225>. Acesso em: 03. Out. 2019.

DUALIBI, S. et, al.. Políticas públicas relacionadas às bebidas alcoólicas. **Revista Saúde Pública**, vol. 41, nº 5, p. 839-48, 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-89102007000500019&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em 03. Out. 2019.

LIMA, C. R. **Álcool: Efeitos nutricionais e metabólicos em ratos adolescentes.** Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Pernambuco. Recife. 2007. 86 f. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/8783> Acesso em: 16. Out. 2019

MACIEL, L et, al. Nutrição no paciente dependente de álcool – Aspectos pertinentes ao clínico, **Associação Brasileira de Psiquiatria**, 1999. Disponível em: [https://www.uniad.org.br/images/stories/publicacoes/outros/reposicao%20vitaminica%20\(1\).pdf](https://www.uniad.org.br/images/stories/publicacoes/outros/reposicao%20vitaminica%20(1).pdf). Acesso em 03. Out. 2019.

PEREIRA, L.S. Práticas alimentares e consumo de álcool entre universitários. 2016. 22 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – **Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília**, Brasília, 2016. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/11188>. Acesso em: 03. Out. 2019.

BENEFÍCIOS DA INGESTÃO HÍDRICA NO TRABALHO

Laleska Dely Nogueira de Sousa¹; Ketlyn Cristine de Souza²; Maiara Cristina Vicente³; Eliriane Jamas Pereira⁴

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – nogueiralaleska18@gmail.com

²Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – ketlynpolitonutri@gmail.com

³Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB maiaracristinav@outlook.com

⁴Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB eliriane@gmail.com

Palavras-chave: trabalhador; Reposição hídrica; Desidratação.

Introdução: A água é o principal componente do corpo humano e vital para a vida. O conteúdo em água no corpo humano é de 75% no momento do nascimento e quase 60% na idade adulta, constituindo o principal componente das células e dos tecidos, essencial entre outros, para os processos fisiológicos de digestão, absorção e eliminação de resíduos metabólicos não digeríveis (DA PALMA, 2012). A água atua como um componente do sistema de transporte de nutrientes e, tem uma ação direta sobre a manutenção da temperatura corporal (ROSSI et al, 2010) A necessidade diária de água varia individualmente sendo influenciada por uma série de fatores, como as condições ambientais, características das atividades físicas, duração da sessão, intensidade do exercício e necessidade de vestimentas que interferem na termorregulação (RIBEIRO et al, 2010). A desidratação é uma condição muito frequente na população, trazendo como objetivo os planos de ação para melhorar a ingestão hídrica da população. Este fato pode ser parcialmente explicado pelo conjunto altamente sensível de adaptações neurofisiológicas que se fazem sentir com vista a manter a osmolaridade e a hidratação do organismo. Uma das estratégias para promover o consumo de água ao longo do ciclo de vida é fomentar o consumo deste alimento no ambiente de trabalho (ROSSI et al, 2010).

Objetivos: Revisar a literatura sobre os benefícios da ingestão hídrica no ambiente de trabalho.

Relevância do Estudo: O consumo de água é de vital importância para o ser humano, no entanto esta prática não é seguida por todos os trabalhadores, devido a falta de hábito, disponibilidade de água ou mesmo tempo. Assim são necessários estudos que promovam informações sobre o consumo de água para a promoção da saúde no ambiente de trabalho.

Materiais e métodos: Trabalho de revisão literária com artigos de livre acesso e relevantes sobre o assunto, sendo utilizados bases de dados Lilacs, Scielo, PubMed para a busca dos mesmos dados dos últimos dez anos.

Resultados e discussões: O Brasil é caracterizado por apresentar grandes variações climáticas com associação de altas temperaturas e umidade relativa na maior parte do ano. É importante que no ambiente de trabalho de empresas em regiões de clima tropical sejam desenvolvidas ações para combater a desidratação, promovendo a reposição hídrica adequada (MARTINS et al, 2010). Os trabalhadores são particularmente suscetíveis à desidratação pela falta de consumo deste alimento no ambiente de trabalho. Assim, as empresas devem estar atentas e incentivar a ingestão de bebidas e de alimentos ricos em água, particularmente nos dias de mais calor, e sempre que tenham atividades que façam transpirar mais (BUNN et al, 2015). É favorável que se consuma líquidos antes de sentirem sede, pois um dos sinais e sintomas da desidratação, quando leve a moderada, é a sede, apontando que já existe uma desidratação mínima de 1% a 2% (PEREIRA et al, 2010). Diante dessas situações pode surgir uma redução no volume sanguíneo e aumento da frequência

cardíaca, em atividades leves a moderadas, pode manifestar, fadiga, perda de apetite, sede, pele vermelha, tontura, oligúria e aumento da concentração urinária, quando graves ocorre dificuldade de deglutição, perda de equilíbrio, a pele se apresenta seca e murcha, olhos afundados e visão fosca, disúria, pele dormente, delírio e espasmos musculares (COSTA, 2015). Para evitar as complicações devido a desidratação, sugere-se a ingestão de fluídos deve estar em entre 500 a 2.000ml/hora, evitando perdas significativas de Sódio, Cloreto e Potássio (SILVA FILHO et al, 2015).

Conclusão: Assim conclui-se que as alterações na saúde do trabalhador deveriam ser mais abrangentes, pois com esta ação simples as patologias, doenças ocupacionais e os acidentes de trabalho seriam menores. Uma transformação nos hábitos alimentares e na melhora da qualidade de vida, enfatizando o consumo de alimentos ricos em água para que o corpo fique hidratado, assim melhorando a qualidade de vida e visando uma melhora na saúde do trabalhador. É possível uma reidratação quando tem uma solução hidroeletrólítica gerando uma melhora gradativamente no desempenho do trabalhador seja realizado com eficiência.

Referências

- BUNN D, et al. Increasing Fluid Intake and Reducing Dehydration Risk in Older People Living in Long-Term Care : A Systematic Review. **Journal of American Medical Directors Association**, vol. 16, n2, p.101-13, 2015. Disponível em : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25499399>. Acesso em: 16. Set. 2019.
- COSTA, E.R.G. A desidratação no Idoso. 2015. 58f. Trabalho de Conclusão de Curso (Medicina) – Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, Coimbra, 2015. Disponível em: https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/30697/1/Desidratacao_envelhecimento_FINAL.pdf. Acesso em: 16.Out. 2019.
- DA PALMA, M.L.L.M.G. **Caracterização do padrão de consumo de água de uma população saudável**. 2012. 44f. Dissertação (Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas)- Faculdade de Ciências e Tecnologias da Saúde, Lisboa, 2012. Disponível em: <http://recil.grupolusofona.pt/handle/10437/2873>. Acesso em: 16. set. 2019.
- MARTINS, M.V.; et al. Aspectos nutricionais, antropometria e ingestão hídrica de trabalhadores metalúrgicos. **Revista Brasileira Medicina Trabalho**, vol.8, n°.2, p.82-88, 2010. Disponível em: http://www.anamt.org.br/site/upload_arquivos/revista_brasileira_volume_8_n%C2%B0_2_-_dez_2010_121220131015287055475.pdf. Acesso em: 16. set. 2019.
- PEREIRA, E.R.et al. Hidratação: Conceitos e formas de avaliação. *Revista Científica do Departamento de Ciências Biológicas, Ambientais e da Saúde – DCBAS, Belo Horizonte*, v.3, n. 2. 2010. Disponível em: <https://revistas.unibh.br/dcbas/article/view/164>. Acesso em: 15. Set. 2019.
- RIBEIRO, J.P.da S.; LIBERALI, R. Hidratação e exercício físico – Revisão Sistemática. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.4. n.24. p.506-514. Nov/Dez. 2010. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/222>. Acesso em: 16. Set. 2019.
- ROSSI, L. et al. Desidratação e recomendações para a reposição hídrica em crianças fisicamente ativas. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 28, n. 3, p. 337-345, 2010. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4060/406038934013.pdf>. Acesso em: 16. set. 2019.

ORTOREXIA NERVOSA: UM COMPORTAMENTO OBSESSIVO PELA ALIMENTAÇÃO DE QUALIDADE

Caroline Lira da Silva¹; Juliane Clair Rodrigues Garrido²; Victoria Ribeiro Bernardes³; Marcela Barraviera Gonsales⁴; Fernanda Futino Gondo⁵

¹ Aluna de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru - FIB - lira.caroline@hotmail.com

² Aluna de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru - FIB - juugarrido@gmail.com

³ Aluna de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru - FIB – victoriabernardes@hotmail.com

⁴ Aluna de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru - FIB - marcela.gonsales@live.com

⁵ Professora do Curso de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru – FIB – fernandagondo@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Ortorexia Nervosa, Transtornos Alimentares, Transtorno Obsessivo-Compulsivo, Hábitos Alimentares, Alimentação Saudável.

Introdução: A crescente preocupação com uma vida mais saudável, aliada ao conhecimento dos muitos fatores que afetam a saúde humana (genéticos, ambientais, comportamentais, culturais, dietéticos, entre outros), tem gerado também maior interesse pelo alcance de uma alimentação saudável. A ideia de que a dieta exerce um importante papel na promoção da saúde e prevenção de doenças está cada vez mais presente na consciência coletiva (MARTINS et al, 2011). A Ortorexia Nervosa (ON) é um novo comportamento psicológico associado à alimentação. Os indivíduos acometidos pela doença não se preocupam com a quantidade, mas sim, com a qualidade dos alimentos ingeridos.

Objetivos: Esse estudo teve como objetivo descrever o comportamento ortoréxico e possível influencias para o desenvolvimento da doença; possíveis danos aos quais seus portadores estão expostos, bem como as consequências no estado nutricional.

Relevância do Estudo: A ON é uma desordem alimentar, ligada aos sintomas obsessivo-compulsivos, caracterizada por uma dieta restrita a alimentos considerados puros, saudáveis e naturais (SILVEIRA et al, 2015). Ainda se relaciona com a preocupação demasiada em relação às técnicas e materiais utilizados no preparo alimentar, findando em perda de relações sociais e pensamentos compulsivos acerca dos alimentos (SOUZA, 2017). Os distúrbios afetam principalmente adolescentes e adultos jovens do sexo feminino e podem levar a grandes prejuízos psicológicos e sociais, além de aumentar o número de morbidade (COELHO, 2016).

Materiais e métodos: Realizada busca nas principais bases de dados científicas como Scielo, Medline, Lilacs, com a utilização dos seguintes descritores: Ortorexia Nervosa, Transtornos Alimentares, Transtorno Obsessivo-Compulsivo, Hábitos Alimentares, Alimentação Saudável. Selecionados artigos científicos do período compreendido entre 2015 à 2017.

Resultados e discussões: A ON pode ser estabelecida como a obsessão por alimentos biologicamente puros, isentos de herbicidas, pesticidas e demais substâncias artificiais. Possivelmente, o comportamento ligado a ON seja específica de populações que já utilizem restrições alimentares por escolhas prévias, como o vegetarianismo, *haw foodism* (adeptos da alimentação crua) e a alimentação macrobiótica. Seus portadores demonstram características de personalidades similares àqueles com anorexia nervosa como rigidez, perfeccionismo, desejo de controle da vida voltada à alimentação, ansiedade acentuada em relação a determinados alimentos e hipocondria (SOUZA, 2017), possuindo uma alimentação seletiva que pode gerar a

carência de determinados nutrientes no organismo, implicando diversas consequências, essas podendo ser físicas, psíquicas e/ou sociais. Essas práticas são consideradas corretas tanto por ele mesmo como pelas pessoas que o cercam, sem que percebam que tal comportamento pode trazer prejuízos à saúde (VITAL et al, 2017).

Conclusão: Concluimos que, assim como a anorexia nervosa e a bulimia nervosa, a ortorexia é uma doença que também trás grandes prejuízos a saúde do paciente, pois essa “obsessão” de se alimentar corretamente faz com que o paciente deixe de ingerir alimentos com fontes de vitaminas, minerais e nutrientes essenciais para o seu próprio organismo, não conseguindo enxergar seu problema, necessitando da ajuda de profissionais capacitados e também de seus familiares e pessoas próximas, por isso há a necessidade de ser aprofundado como uma forma de prevenção.

REFERÊNCIAS:

COELHO, G. C. As consequências físicas, psíquicas e sociais em indivíduos com ortorexia nervosa. Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício, Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo., 2016. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/408>. Acesso em: 15. Ago. 2019.

MARTINS, M. C. T. ; et al. Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito. Campinas, 2011. Revista Disponível em: < www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732011000200015. Acesso em: 02. Ago. 2019.

SILVEIRA L. A. B., et al.. Ortorexia nervosa e transtorno obsessivo-compulsivo: qual a relação? 2015. Psicologia Hospitalar Universidade da Região de Joinville-UNIVILLE. Disponível em: < http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-74092015000200004. Acesso em: 21. Ago. 2019.

SOUZA, J. M. P.. Ortorexia nervosa em nutricionistas e estudantes de nutrição. Curso de especialização em gestão da produção de refeições saudáveis , universidade de Brasília faculdade de ciências da saúde departamento de nutrição, 2017. Disponível em: < www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v67n1/0047-2085-jbpsiq-67-01-0018.pdf>. Acesso em: 21. Ago. 2019.

VITAL, A.N.S; et al. Risco para desenvolvimento de ortorexia nervosa e o comportamento alimentar de estudantes universitários. Saúde e Pesquisa, Maringá (PR), 2017. Disponível em: < <http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/5562>>. Acesso em: 21. Ago. 2019.

RELAÇÃO ENTRE OS HÁBITOS ALIMENTARES ESTILO DE VIDA E OBESIDADE EM ADOLESCENTES

Júlia M. Rodrigues¹; Mariana D. Coletta²; Bianca S. Barros³
Débora T. Souza⁴

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - julia_mriardgs@outlook.com

²Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – mariana_dc99@hotmail.com

³Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – bianca.s.barros@hotmail.com

⁴Docente das Faculdades Integradas de Bauru- FIB – nutricao@fibbauru.br

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Sobrepeso; adolescência; alimentação; saúde;

Introdução: Na adolescência, além das alterações fisiológicas, acontecem várias alterações psicossociais, o que contribui para a vulnerabilidade característica desse grupo etário. “Os adolescentes podem ser considerados um grupo de risco nutricional, devido à inadequação de sua dieta decorrente do aumento das necessidades energéticas e de nutrientes para atender à demanda do crescimento” (ENES et al., 2010). De acordo com Zagminan et al. (2018) as características da alimentação durante a adolescência, muitas vezes se torna ruins, pois o adolescente faz regularmente a prática do jejum intermitente, uso de dietas inadequadas e restritas ou consomem alimentos ricos em energia, açúcares e gorduras ao invés de alimentos saudáveis. Os autores ainda fortalecem que o grande contribuinte para esta circunstância, é a mídia, pois a exibição excessiva de propagandas persuasivas sobre o uso de alimentos industrializado, aumenta a cada dia. Assim sendo, essas escolhas erradas acarretam um impacto negativo sobre a saúde destes adolescentes, provocando várias doenças como obesidade, diabetes mellitus (DM), hipertensão arterial sistêmica (HAS), alergias, distúrbios do sono, do crescimento, tornando um grande problema de saúde pública e para a sociedade. Concordando com os autores anteriores Freitas et al. (2014) destacam que o sedentarismo, pode acarretar sérias consequências à saúde, ou seja, a inatividade física torna-se, assim, também um problema para a saúde pública, colaborando para a obesidade que pode ocasionar consequências já ditas. Aponta ainda, que está relacionada não somente com fatores genéticos e ambientais, mas com um estilo de vida impróprio.

Objetivos: apresentar os fatores que comprometem a nutrição em adolescentes, e como suas alterações ponderais podem resultar em complicações.

Relevância do Estudo: A obesidade é uma condição que influencia negativamente na saúde e pode acarretar diversos problemas. A conscientização da população sobre as relações entre hábitos de vida inadequados e o acúmulo de peso é de extrema importância quando se pensa em incentivar a adoção de uma atividade física diária e uma alimentação balanceada por parte da população. Por isso, este estudo visa mostrar como os hábitos alimentares podem influenciar no quadro de obesidade.

Materiais e métodos: Para esta revisão de literatura foi utilizada a base de dado Scielo e a ferramenta para pesquisa Google Acadêmico. Ao final do levantamento bibliográfico, foram efetivamente utilizados artigos escritos em língua portuguesa, selecionados conforme a qualidade e relevância com o tema proposto, datados de 2010 a 2019.

Resultados e discussões: A obesidade vem aumentando no momento presente, entre jovens de 10 e 19 anos, verifica-se que 20,5% apresentam sobrepeso e 4,7% estão obesos, ou seja, nota-se que boa parcela dos adolescentes estão acima do peso. Com este contexto, constata-se que obesidade está intimamente associada as mudanças nos hábitos alimentares, privilegiando a ingestão de alimentos ultra processados, ricos em sódio, açúcar e gorduras saturadas, “em detrimento das preparações caseiras e alimentos in natura ou

minimamente processados”. Entretanto deve-se destacar que os desequilíbrios alimentares não são os únicos responsáveis por ela, pois sua etiologia é multifatorial (LADEIA et al. 2019). Sendo assim, Enes et al. (2016) mostram que quanto maior tempo dedicado a atividades de baixa intensidade, como ver TV, jogar videogame e usar o computador, aumenta o risco para a obesidade nesta faixa etária. Eles citam que a maior parte dos comerciais na televisão aberta anunciam alimentos ricos em açúcar, gordura e sal, com baixa qualidade nutricional. Visto que o adolescente passa muito tempo em frente à TV, estes, acabam sendo expostos a inúmeros comerciais e anúncios que podem influenciar nas suas preferências alimentares e no seu consumo, além de favorecer a inatividade física. Como visto, o aumento do excesso de peso em idades cada vez mais precoces tem ocasionado uma preocupação nos pesquisadores e profissionais da saúde, em virtude dos agravos à saúde que o mesmo pode provocar como DM, HAS, cardiopatias, dislipidemias entre outros (ENES et al. 2010). Além dessas complicações citadas Rosa et al. (2011) discorrem que adolescentes obesos são julgados, rotulados e discriminados em várias situações, e como resultado, o bem-estar psicológico pode ficar afetado, sendo capaz de levar a problemas como a depressão, a ansiedade, o stress, a autoestima, à transtornos alimentares, entre outros. Esses distúrbios podem levar a rejeição social, acarretando em discriminação educativa o que resulta em um isolamento social.

Conclusão: Visto que a obesidade está presente em muitos adolescentes, ter uma alimentação saudável e uma vida ativa é a melhor estratégia para um desenvolvimento adequado, prevenindo doenças na vida adulta.

Referências:

ENES, C. C. *et al.* Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Rev. bras. epidemiol.** São Paulo, v. 13, n. 1, p. 163-171, Mar. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2010000100015&lng=en&nrm=iso>. Acesso 11 set. 2019.

ENES, C. C. *et al.* Tempo excessivo diante da televisão e sua influência sobre o consumo alimentar de adolescentes. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 29, n. 3, p. 391-399, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732016000300391&lng=pt&nrm=iso>. Acesso 01 set. 2019.

FREITAS, L. K. P. e *et al.* Obesidade em adolescentes e as políticas públicas de nutrição. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 6, p. 1755-1762, June 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000601755&lng=en&nrm=iso>. Acesso 01 set. 2019.

LADEIA, G. F. *et al.* Efeitos de um programa multiprofissional de tratamento da obesidade na composição corporal de adolescentes do sexo feminino. **RBONE-Rev. Bras. de Obes., Nut. e Emag.**, v. 13, n. 77, p. 111-119, 2019. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/892>> Acesso 30 ago. 2019

ROSA, M. F. *et al.* Moderadores e mediadores da relação entre a psicopatologia e a obesidade ou sobrepeso na adolescência. **Psic. Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 12, n. 2, p. 224-236, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862011000200005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso 02 set. 2019

ZAGMINAN, A. *et al.* Exposição a mídia e hábitos alimentares de adolescentes em uma escola privada de São Luís-MA. **Revista de Investigação Biomédica**, v. 10, n. 2, p. 165-171, 2019. Disponível em: <<http://www.ceuma.br/portalderevistas/index.php/RIB/article/view/255>> Acesso 01 set. 2019.

A IMPORTANCIA DO CONSUMO DE LEITE E DERIVADOS NA PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE

Dayana Dagle de Souza ¹; Lucas Bertoluci Zuquieri ²; Giovana Braga Nakamura ³ Lucélia Campos Ap. Martins⁴.

¹Aluno de nutrição – Dayana Dagle de Souza; – FIB – dayanadagle@gmail.com;

²Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – lucasbzuquieri@hotmail.com

³Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru --FIB – giovana.nakamura@hotmail.com

⁴Professora do curso de Nutrição –Lucélia Campos Ap. Martins–FIB –luceliacampos@uol.com.br;

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Leite e derivados, cálcio, alergias alimentares e osteoporose.

Introdução: Segundo Dunkler et al, 2010, o leite é o produto da secreção da glândula mamária de mamíferos. Desde o princípio da civilização humana, o leite tem sido considerado um alimento básico para crianças e um alimento indispensável na dieta dos adultos. O leite e seus derivados constituem um grupo de alimentos de grande valor nutricional, por serem fontes consideráveis de proteínas de alto valor biológico, além de vitaminas e sais minerais. O consumo habitual desse alimento é recomendado principalmente para atingir a adequação diária de cálcio. (MUNIZ L.C et al, 2013). O cálcio é o mineral responsável pelo crescimento e maturação dos ossos, sendo que a única fonte desse mineral disponível para o organismo humano é proveniente da dieta. A recomendação de cálcio a partir dos 20 anos de idade varia de 1.000 a 1.2000 mg/dia. (WASIELEWSKI, M; POLL, F. A 2018). No entanto para Dunkler et al, 2010o consumo do leite em alguns casos, está associado comreações adversas conhecidas como intolerância ao leite de vaca ou alergia ao leite de vaca (APLV). A alergia a proteína do leite de vaca é uma reação imunológicaadversa, que acontece após a ingestão de uma porção de leite e derivados, podendo provocar alergias na pele, reações respiratórias, diferentes graus de injúrias no intestino, além de náuseas e vômitos. Já a intolerância a lactose é o nome que se dá a incapacidade parcial ou completa de digerir o açúcar existente no leite e seus derivados: a lactose. Esse problema ocorre quando o organismo não produz ou produz em quantidade insuficiente, a enzima lactase, responsável pela quebra e decomposição da lactose (AMANCIO, O. M. S et al, 2015). É difícil alcançar a ingestão recomendada sem o consumo do leite, na dieta ocidental. (NACHSHON, L.; KATZ, Y, 2016)

Objetivos: Verificar por meiode uma revisão de literatura a importância do consumo de leite e derivados para a prevenção da osteoporose e a prevalência de osteoporose em paciente com dieta livre de leite.

Relevância do Estudo: Este estudo é significativo para mostrar à população sobre a importância nutricional do leite e seus derivados, e evitar a restrição do leite entre indivíduos saudáveis que não apresentam intolerâncias alimentares.

Materiais e Métodos: Foi realizada uma pesquisabibliográfica nas bases de dados eletrônicas: Lilacs, Pubmed, DeCS, SciELO, Google acadêmico e revistas eletrônicas, no idioma português e inglês, publicados no período de 2009 a 2019. Foram utilizadosos descritores: leite e derivados, intolerância alimentar, osteoporose; cálcio.

Resultados e Discussões: Segundo Nachshon e Katz, 2016, o leite é uma bebida altamente nutritiva eque nos últimos anos tem-se observado um declínio no seu consumo. As melhores fontes dietéticas de cálcio são os alimentos do grupo leite e derivados, em que esse nutriente é altamente biodisponível. Entre as fontes não lácteas, destacam-se os vegetais de folhas verdes escuras, sardinha, mariscos, ostras e gergelim com casca. Durante o período de crescimento, é necessário um suprimento aumentado de cálcio para o processo de acumulação de massa óssea. Uma massa óssea ideal alcançada no final do período de

crescimento pode ser um fator protetor, contra a perda de massa óssea que comumente ocorre com o envelhecimento. Isso pode ser preventivo contra a ocorrência de osteoporose e o desenvolvimento de fraturas ósseas espontâneas. A prevalência de alergia à proteína do leite, gira em torno de 2,5 % em crianças e 0,3% em adultos segundo estudos realizados na América do Norte (FILHO et al;2014) Para os pacientes com alergia à proteína do leite do leite de vaca mediada por IgE são uma população única. Seu consumo de leite insignificante ao longo da vida é indiscutível. Um estudo recente investigou pela primeira vez a densidade óssea de adultos jovens com alergia ao leite no final do período de crescimento. Sua severa redução na densidade mineral óssea e na ingestão dietética de cálcio os define como grupo de alto risco para o desenvolvimento de osteoporose precoce.(NACHSHON, L.; KATZ, Y, 2016) Além da importância do cálcio para manutenção óssea, estudos recentes têm mostrado um papel adicional desse nutriente na prevenção de doenças crônicas, como hipertensão arterial sistêmica (HAS) e obesidade. (DUNKLER et al; 2010).

Conclusão: Conclui-se que atualmente não existem informações sobre um substituto eficaz para o leite e derivados que atinja a recomendação de cálcio. Portanto deve-se estimular o consumo de leite de vaca principalmente na fase de crescimento, com objetivo de aumentar a reserva de cálcio no organismo de indivíduos tolerantes aos lácteos. Aos intolerantes (APLV), a preocupação com a eliminação do leite de vaca se dá ao fato desta restrição favorecer o *déficit* energético, proteico e de cálcio na dieta. Observamos a necessidade de mais pesquisas quanto a estratégia mais eficaz para suprir tais necessidades em pacientes intolerantes ao leite de vaca.

Referências:

AMANCIO, O.M.S. et al. A importância do consumo de leite no atual cenário nutricional brasileiro. **São Paulo, SP: Sban**, v. 28, p. 28, 2015. Disponível em: http://sban.cloudpainel.com.br/source/SBAN_Importancia-do-consumo-de-leite.pdf Acesso em: 15 maio. 2019

DRUNKLER, D. A.; et al. Alergia ao leite de vaca e possíveis substitutos dietéticos. **Revista do Instituto de Laticínios Cândido Tostes**, v. 65, n. 374, p. 3-16, 2010. Disponível em: <https://www.revistadoilct.com.br>. Acesso em: 15 maio. 2019

FILHO, W.R.et al. Alergia à proteína do leite de vaca. **Revista Medicina de Minas Gerais**, v. 24, n. 3, p. 374-380, 2014. Disponível em: <http://rmmg.org/artigo>. Acesso em: 15 maio. 2019

MUNIZ, L.C. et al. Consumo de leite e derivados entre adultos e idosos no Sul do Brasil: um estudo de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, p. 3515-3522, 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232013001200008&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 15 maio. 2019

NACHSHON, L.; et al. The importance of " milk bones" to " wisdom bones"-cow milk and bone health-lessons from milk allergy patients. 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27305750>. Acesso em: 15 maio. 2019

WASIELEWSKI, M. et al. Avaliação do consumo de alimentos lácteos como fonte de cálcio por escolares no município de Agudo-RS. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 13, n. 4, p. 993-1004, 2018. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/download/32052/27405>. Acesso em: 15 maio. 2019

OS MALEFÍCIOS DO REFRIGERANTE NA ADOLESCÊNCIA

Lucas M. Cambraia¹; Renan Padilha²; Mateus M. Menegassi³; Daniel M. Rissato⁴; Débora T. Souza⁵

¹Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – lucascambraia@gmail.com;

²Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – reenanpadilha@gmail.com;

³Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – mateusm.m26@hotmail.com;

⁴Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – daniel_rissato@hotmail.com;

⁵Docente do curso de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – nutricao@fibbauru.br

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO.

Palavras-chave: Adolescência, alimentação saudável, saúde, refrigerante.

Introdução: Atualmente o Brasil vive uma epidemia de obesidade e outras doenças causadas pelo consumo elevado de açúcares e demais componentes que advêm dos refrigerantes e doces. Os autores em seu trabalho apresentaram os prejuízos causados pelo consumo exagerado de refrigerantes de várias marcas, principalmente aqueles compostos por cola. Eles citam que o Estado é o responsável pela saúde dos brasileiros, porém a população também precisa buscar uma alimentação saudável diariamente e que a Escola (Estado) pode ser responsável pela educação alimentar dos alunos dentro da sala de aula, como também, pode proibir a comercialização de alimentos gordurosos e com excesso de açúcares, como os refrigerantes, sucos de caixinhas e salgados fritos, optando por alimentos saudáveis como legumes, frutas e verduras (FIALHO, 2019). Zanini *et al.* (2013) relatam em seu estudo que “o consumo de refrigerantes, gorduras saturadas e alimentos processados têm aumentado consideravelmente nas últimas décadas em vários países”. Esta ingestão elevada de bebidas açucaradas é preocupante, pois os refrigerantes representam 30% da energia diária de açúcar consumido. Além disso, a ingestão rotineira de alimentos com alta concentração energética (gorduras e/ou açúcares) tem favorecido os quadros de excesso de peso, assim como no desenvolvimento de diversas doenças crônicas. Silva *et al.* (2018) complementam que a qualidade dos alimentos ingeridos pelas crianças e adolescentes é aquém do esperado para estas faixas etárias, pois o consumo por alimentos industrializados é superior ao esperado, sendo ricos em gorduras, açúcares, aditivos, conservantes e pobres em micronutrientes, não consumindo frutas e hortaliças adequadamente, o que contribui para o aumento de problemas nutricionais.

Objetivos: apresentar os malefícios que o refrigerante causa na adolescência e eventuais problemas que poderão surgir devido ao seu consumo.

Relevância do Estudo: como visto o consumo de refrigerantes pela população vem aumentando muito atualmente, sendo assim, este trabalho visa mostrar os problemas que os adolescentes estão sujeitos a sofrer devido ao consumo excessivo de refrigerantes.

Materiais e métodos: Este trabalho é uma revisão de literatura, no qual, foram utilizados artigos atualizados e mais relevantes sobre o assunto datados de 2008 até o ano de 2019.

Resultados e discussões: Os hábitos alimentares adquiridos na adolescência tendem a permanecer na vida adulta, o que pode se tornar um problema, pois de maneira geral adolescentes preferem alimentos com alto teor de gordura saturada, sódio e carboidratos refinados, de fácil preparo, que é o caso de alimentos industrializados e das bebidas açucaradas. Quanto as bebidas açucaradas, estas aumentam consideravelmente o risco de obesidade e diabetes tipo 1, pois a ingestão de uma bebida com 8 colheres de açúcar/dia eleva em 60% a probabilidade de uma criança se tornar obesa. Outro ponto citado é que a ingestão excessiva de açúcar pode afetar diretamente o desenvolvimento do aprendizado e a memória, sendo um problema na adolescência, pois o corpo está em crescimento e criando hábitos, ou seja, quanto menor a ingestão de bebidas açucaradas, menos seu paladar vai se

adaptar a ela, e menores as chances do consumo a longo prazo. Elas citam ainda, que o consumo desse produto é influenciado fortemente pelo sabor, seguido do estímulo do consumo pelos pais (BALBINO, 2019). Fialho *et al.* (2019) discorrem a formulação dos refrigerantes dizendo que são compostos por: “água, açúcar, concentrados, acidulante, antioxidante, conservante, edulcorante e dióxido de carbono.” E alertam que o Brasil é o 3º produtor mundial de refrigerantes. Porém, os autores fazem um alerta a população dizendo que devido as altas concentrações de açúcares, contribui para a obesidade, além do que, a presença de aditivos como acidulantes, conservantes e corantes artificiais podem fazer mal à saúde, levando a câncer, processos alérgicos, hiperatividade etc, estando também associado com “*celulites subcutâneas, estrias, alterações gastrointestinais, porém sem apresentarem comprovação científica*”. Eles ainda apontam que o consumo frequente pode ocasionar: cefaleia, tremores, arritmia cardíaca, ansiedade, problemas para dormir ou insônia, depressão, enjoos e vômitos, diminuição da densidade de massa óssea entre outros. Observa-se entre os adolescentes que a obesidade pode dificultar o aprendizado, excluir o aluno, causar insegurança, baixa auto-estima, ansiedade. A maneira de alimentar-se é influenciada por diversos fatores, por isso, para manter uma boa saúde e desempenhar as atividades vitais do organismo é necessária uma alimentação saudável e equilibrada, pois o crescimento e o desenvolvimento estão diretamente relacionados com a alimentação. Os cuidados com a alimentação devem começar desde a gestação e continuar por toda a vida. Portanto, educar as crianças para uma alimentação variada e saudável traz benefícios para a saúde a longo prazo (WAKASUGUI, 2008).

Conclusão: O consumo de refrigerantes por adolescentes é diretamente ligado aos hábitos familiares, que é um modelo para eles. Programas de educação nutricional devem priorizar o consumo de bebidas naturais, além de controlar a comercialização de refrigerantes nas escolas, com o objetivo de estimular o consumo de bebidas mais saudáveis para essa faixa etária, visto que bebidas açucaradas trazem muitos malefícios à saúde.

Referências:

- BALBINO, T. R. *et al.* Doce veneno: uma análise do consumo de bebidas açucaradas por adolescentes. **Revista Eletrônica de Comunicação, Informação. e Inovação em Saúde**, v. 13, n. 2, 2019. Disponível em: <<https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/1490/2278>> Acesso em: 12 de set. de 2019
- FIALHO, M. L. *et al.* Fatores de riscos à saúde por ingestão excessiva de refrigerantes e as suas principais doenças causadas ao ser humano. **Revista Científica: Intraciência**, ed. 17, 2019. Disponível em: <http://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20190312104438.pdf> Acesso em: 12 de set. de 2019.
- SILVA, M. C. *et al.* Ingestão de alimentos industrializados por crianças e adolescentes e sua relação com patologias crônicas: uma análise crítica de inquéritos epidemiológicos e alimentares. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v. 12. n. 75. Suplementar 1. p.960-967. Jan./Dez. 2018. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/823/616>> Acesso 20 set. 2019
- ZANINI, R. de V. *et al.* Consumo diário de refrigerantes, doces e frituras em adolescentes do Nordeste brasileiro. **Ciência & saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 12, p. 3739-3750, Dec. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013001200030&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 11 de set. de 2019.
- WAKASUGUI, O. S; *et al.* Os hábitos alimentares dos adolescentes do ensino médio e a sua relação com o problema do sobrepeso e da obesidade. **Projeto de Intervenção na Escola**, p. 1-26, 2008. Disponível em: <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/402-4.pdf>> Acesso em: 10 de set. de 2019.

INTERFERÊNCIA DO ESTRESSE, DEPRESSÃO E OBESIDADE NOS HABITOS ALIMENTARES

Flavio Uberto Lopes¹; Fernanda Futino Gondo²

¹Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – flavio_lopes12@hotmail.com

² Professora do Curso de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru – FIB
fernandagondo@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras Chaves: Estresse, depressão, obesidade, hormônios, alimentação.

Introdução: A vida moderna traz consigo o avanço da medicina e a cura para doenças que antes eram desafios para o homem. Mas, ao mesmo tempo, essas transformações também promovem mudanças no nosso estilo de vida, revelando novas doenças e síndromes. Dentre elas estão o estresse, a depressão e a obesidade, doenças essas de etiologia multifatorial que dificulta investigar suas causas.

Objetivos: O objetivo do presente artigo é verificar se existe uma correlação entre o estresse, a depressão e a obesidade com a alimentação, para que, como profissionais da saúde, possamos atuar de forma a prevenir, tratar e reabilitar seus portadores, dentro de nossa área de atuação, contribuindo com a sociedade.

Relevância do estudo: Há muitos anos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) vem alertando para a importância da discussão do tema “saúde mental e obesidade”. Uma pesquisa realizada pelo International Stress Management Association (ISMA - Brasil), de 2017, aponta que o Brasil é o segundo país com maiores índices de estresse do mundo, perdendo apenas para o Japão (BARRETO, 2015). Em paralelo, a depressão é tida como a pior doença desse século. Dados mais recentes estimam que, mundialmente mais de 300 milhões de pessoas, sofram com esse transtorno. Segundo dados da Organização Pan americana da Saúde (OPAS/OMS), cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano - sendo essa a segunda principal causa de morte entre pessoas com idade entre 15 e 29 anos (OPAS/OMS, 2014). A obesidade já é uma realidade para 18,9% dos brasileiros. Uma análise realizada pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) estima que o excesso de peso e a obesidade são responsáveis por 300 mil mortes por ano.

Materiais e métodos: Este trabalho se refere a uma síntese dos principais artigos relacionados com o estresse, depressão e obesidade, relação dessas com os hábitos alimentares e nutrientes que auxiliam no tratamento. Para isso, realizou-se uma pesquisa dos artigos relacionados ao tema e publicados nos últimos 5 anos em bases de dados do Pubmed e Scielo.

Resultados e Discussões: Situações de estresse crônico estão associadas a maior exposição ao cortisol. Nosso corpo reage, produzindo uma mistura complexa de hormônios e produtos químicos como a adrenalina, cortisol, e norepinefrina, os quais sinalizam para decompor o glicogênio e convertê-lo em glicose, aumentando assim a sensibilidade do sistema de recompensa cerebral (SRC) que ajuda a atender às necessidades imediatas de energia e o desejo por alimentos de alta caloria (BITTENCOURT *et al*, 2015). O organismo interpreta essa mudança como se devesse estar em alerta constante e persistindo o quadro, iniciam-se os problemas: insônia, depressão, obesidade, fadiga crônica, risco aumentado de problemas cardíacos, baixa imunidade e em situações mais grave esquizofrenia e depressão (BITTENCOURT *et al*, 2015). A depressão é resultado de um déficit de neurotransmissores, sendo eles a serotonina, a noradrenalina e a dopamina, na fenda sináptica, responsáveis pela

regulação da atividade psicomotora, no apetite, no sono e no humor (SEZINI; GIL, 2014). Juruena *et al* (2004) indicam que há uma correlação entre episódios de depressão e reatividade do eixo pituitária-adrenal-cortical, que se constitui em um dos eixos do estresse, de modo que pela própria fisiopatologia é possível supor que a relação estresse-depressão exista. Já a obesidade está interligada à depressão e estresse, pois a serotonina em baixa diminui a sensação de saciedade e aumenta o apetite, fazendo com que o organismo apresente apetite com preferência aos carboidratos, com alto teor calórico (BITTENCOURT *et al*, 2015). Diante dos reflexos devastadores dessas doenças faz-se imprescindível identificar os nutrientes capazes de minimizar os efeitos dessas síndromes como ácidos graxos ômega-3, vitamina D e do complexo B (B6, B9 e B12), minerais (Mg, Zn) e aminoácidos, que são precursores de neurotransmissores (LAKHAN; VIEIRA, 2008).

Conclusão: Com base nos estudos realizados, é possível considerar que existe uma forte correlação entre a presença de estresse, depressão e obesidade e os maus hábitos alimentares. Podemos melhorar o desequilíbrio nutricional causados por esses estressores, por meio de uma dieta balanceada e com alguns nutrientes específicos.

Referencias:

- BITTENCOURT, K. F *et al*. Revisão da literatura: obesidade, alimentação e estresse. In: XI SEMANA CIENTÍFICA UNILASALLE, 11º, 2015. Anais do **Sefic 2015**. Disponível em: <https://anais.unilasalle.edu.br/index.php/sefic2015/article/view/274/212> Acesso em: 17 set. 2019.
- BARRETO, N. Brasileiro é o 2º mais estressado do mundo. **Jornal ATRIBUNA**, Vitória, ES, 30 Abr. 2015. Folha Cidades, p.6. Disponível em: <<https://www.ismabrasil.com.br/img/estresse52.pdf>>. Acesso em: 17 set. 2019.
- JURUENA, M. F *et al*. O eixo hipotálamo-pituitária-adrenal, a função dos receptores de glicocorticoides e sua importância na depressão. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 189-201, Set. 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462004000300009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 17 set. 2019.
- LAKHAN, S *et al*. “Terapias nutricionais para transtornos mentais.” **Nutrition journal**, vol. 7 2. 21 de janeiro de 2008, doi: 10.1186 / 1475-2891-7-2. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2248201/>>. Acesso em: 17 set. 2019.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE: OPAS/OMS. **Prevenção do Suicídio** – Um imperativo Global. 4 Set. 2014, p.9, ISBN 978 92 4 156477 9. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779_eng.pdf?sequence=1>. Acesso em: 17 set. 2019
- PENIDO, A. **Brasileiros atingem maior número de obesidade nos últimos 13 anos**. Ministério da Saúde. 25 de Jul. de 2019. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45612-brasileiros-atingem-maior-indice-de-obesidade-nos-ultimos-treze-anos>>. Acesso em: 17 set. 2019.
- SEZINI, A. M *et al*. Nutrientes e depressão. **Vita et Sanitas**, v. 8, n. 1, p. 39-57, 2014. Disponível em: <<http://fug.edu.br/revista/index.php/VitaetSanitas/article/viewFile/29/21>>. Acesso em: 17 set. 2019.

DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO E SUA PROBLEMÁTICA

Dayana Dagle de Souza¹; Lucas Bertoluci Zuquiere²; Giovana Braga Nakamura³Eid Caroline de Paula Gomes⁴; Lucélia Campos Ap. Martins⁵.

¹Aluno de nutrição – Dayana Dagle de Souza; – FIB – dayanadagle@gmail.com;

²Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – lucasbzuquiere@hotmail.com

³Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru --FIB – giovana.nakamura@hotmail.com

⁴Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – eid.caroline@bol.com.br

⁵Professora do curso de Nutrição –Lucélia Campos Ap. Martins–FIB –luceliacampos@uol.com.br

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: desperdício, obras, UANs, índice resto ingestão

Introdução: Nos dias atuais, a dificuldade de deslocamento e extensas jornadas de trabalho, acabam impedindo um grande número de pessoas de realizar suas refeições regulares em suas residências, sendo assim a procura por estabelecimentos que servem refeição coletiva pode ser a única alternativa viável (VIANA, et al, 2017). O mercado de alimentação é dividido em alimentação comercial e alimentação coletiva, os estabelecimentos que trabalham com alimentação coletiva são chamados de Unidade de Alimentação e Nutrição - UAN (BORGES et al; 2016). Uma UAN consiste em um serviço complexo, compreendendo uma sucessão de eventos destinados a produzir refeições dentro dos padrões dietéticos e sanitários, bem como as necessidades nutricionais de sua clientela. Um fator bastante significativo na produção de alimentos nas UANs é o desperdício, pois gera um impacto político, social e ambiental. Ele pode ser observado nas lixeiras, devolução de bandejas de refeição, compras feitas sem critérios entre outras. (GRATAO et al 2016). Desperdiçar é o mesmo que extraviar o que pode ser aproveitado para benefício de outras pessoas, de uma empresa ou da própria natureza. A produção diária mundial de alimentos é suficiente para alimentar toda população do planeta, entretanto, a fome ainda faz parte do cotidiano de muitas pessoas, evidenciando que o problema não é a falta de alimento e sim o acesso. (VIANA, et al 2017). O índice de resto-ingestão (RI) é um dos parâmetros utilizados para avaliar os restos provenientes dos pratos e/ou bandejas dos consumidores. O RI é determinado por meio da pesagem dos restos das refeições que foram servidas aos comensais e devolvido pelos mesmos após o término da refeição. (VIANA, et al; 2017)

Objetivos: Revisar a literatura sobre o desperdício de alimentos em Unidades de Alimentação e Nutrição e as formas de reduzir essas perdas.

Relevância do Estudo: Este estudo é significativo para mostrar a importância da redução do desperdício de alimentos em UANs, diminuindo os custos e reduzindo o impacto ambiental e social que esta prática pode acarretar.

Materiais e Métodos: Foi realizada uma pesquisabibliográfica nas bases de dados eletrônicas: Lilacs, Pubmed, DeCS, SciELO, Google acadêmico e revistas eletrônicas, no idioma português, publicados no período de 2008a 2018. Foram utilizadosos descritores: desperdício, sobras,UANs, índice resto ingestão.

Resultados e Discussões: Gratão et al 2016, descreve desperdício como atividade que não agrega valor. O desperdício de alimentos nas etapas de produção, pode resultar em aumento de custo do produto final, diminuindo a lucratividade da empresa, onde esses valores financeiros poderiam ser revertidos em outros bens de consumo ou aplicados para melhoria do estabelecimento e bem-estar dos funcionários. Com o objetivo de avaliar o índice de resto ingestão, Viana, et al; 2017; pesaram os restos das refeições consumidas pelos comensais após o término das refeições e notaram que a quantidade de alimento desperdiçada foi muito

alta. Uma das causas apontada foi a combinação de preparações do dia que não agradou os comensais, sendo o feijão, frango ao molho branco e estrogonofe. Valores de resto ingestão entre 10% e 15% são considerados regulares. Quando este apresenta-se acima de 10% em coletividades sadias, pressupõe-se que os cardápios podem estar inadequados, por serem mal planejados ou mal executados. Um estudo realizado por Alves, et al.; 2015 concluiu que a geração de resíduos é de aproximadamente 200 gramas/comensais/dia e afirmam que medidas sustentáveis precisam ser implantadas no setor da UAN para diminuir o desperdício dos alimentos. Borges et al 2016, avaliaram dados do desperdício em um restaurante tipo *self-service* no município de Juazeiro do Norte, Ceará. A pesquisa foi realizada durante sete dias consecutivos, com a pesagem de alimentos produzidos, sobras e resto ingesta. A quantidade de sobras de alimentos, foi de aproximadamente 19%, encontrando-se acima do índice considerado aceitável para o local, que era de 3%.

Conclusão: Podemos concluir que o controle de sobras é útil tanto para o controle de desperdícios e custos excessivos como também indicadores da qualidade da refeição servida, ajudando a definir o perfil dos clientes atendidos. Para diminuição do RI medidas como planejamento adequado do número de refeições servidas, controle da frequência dos comensais, avaliação dos hábitos alimentares dos frequentadores da UAN, campanhas contra o desperdício com objetivo de conscientizar os comensais e treinamento dos manipuladores podem ser aplicados, levando em consideração que cada UAN tem suas particularidades, sendo necessária avaliação contínua a fim de traçar a melhor estratégia para a diminuição do índice RI.

Referências:

ALVES, M. G, UENO, M. Identificação de fontes de geração de resíduos sólidos em uma unidade de alimentação e nutrição. **Revista Ambiente e Água**, vol. 10 n. 4 Taubaté – Oct. / Dec. 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1980-993X2015000400874&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 25 abr. 2019

BORGES, V.M; et al. Controle de sobras e resto-ingesta em restaurantes self-service em Juazeiro do Norte-CE. **Revista e-ciência**, v.4, n.2, 2016, p. 63-69. Disponível em: <http://www.revistafjn.com.br/revista/index.php/eciencia/article/view/181>. Acesso em: 25 abr. 2019.

GRATÃO, et. al. Impacto financeiro do desperdício de alimentos em uma unidade produtora de refeições. **Revista Desafios** – v. 03, n. 02, 2016. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/desafios/article/download/2778/9276/>. Acesso em: 25 abr. 2019.

LIMA, et. al. Análise nutricional, desperdícios e custos em unidade de alimentação e nutrição hospitalar em Fortaleza-CE. **Higiene Alimentar**, Vol.30, nº 252/253 - Janeiro/Fevereiro de 2016. Disponível em: <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-846564>. Acesso em: 25 abr. 2019

SAURIM, I. M. L; et al. Avaliação do desperdício de alimentos de bufê em restaurante comercial em Santa Maria-RS. **DisciplinarumScientia**. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria, v. 9, n. 1, p. 115-120, 2008. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/940>. Acesso em: 25 abr. 2019

VIANA, R. M; FERREIRA, L. C. Avaliação do desperdício de alimentos em unidades de alimentação e nutrição em Januária-MG. **Higiene Alimentar** - Vol.31 - nº 266/267 - Março/Abril de 2017. Disponível em: <http://pesquisa.bvs.br/brasil/resource/pt/biblio-833306>. Acesso em: 25 abr. 2019

A GASTRONOMIA NO AMBIENTE HOSPITALAR: MUITO ALÉM DO COMER

Lucas Bertoluci Zuquieri¹; Giovana Braga Nakamura²; Dayana Dagle de Souza³; Lucélia Campos Ap. Martins⁴.

¹Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – lucasbzuquieri_rt@hotmail.com

²Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – giovana.nakamura@hotmail.com

³Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – dayanadagle@gmail.com

⁴Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – luceliacampos@uol.com.br

Grupo de trabalho: Nutrição (Técnica e Dietética I)

Palavras-chave: gastronomia, dieta hospitalar, aceitabilidade, qualidade sensorial.

Introdução: A alimentação é primordial para o reestabelecimento do estado nutricional e na recuperação da saúde de um paciente hospitalizado, entretanto alguns hospitais ignoram os aspectos sensoriais da refeição, o que pode levar a um desinteresse pelo alimento, diminuindo a sua ingestão e prejudicando a reabilitação do enfermo (SILVA e MAURÍCIO, 2013). Pensando nisso, a gastronomia hospitalar une a aplicação de algumas técnicas gastronômicas e dietéticas no preparo das refeições para melhorar as propriedades organolépticas (cor, aroma, textura, sabor) mantendo o aspecto nutricional, despertando o apetite e até aumentando o consumo de alimentos que outrora deixavam de serem consumidos. Uma vez que o ato de comer vai muito além da parte nutricional somente, tais medidas tornam o atendimento mais humanizado (MACHADO et al, 2012; SOUZA e NAKASATO, 2011).

Objetivos: O objetivo deste trabalho foi mostrar a importância da aplicação de técnicas gastronômicas na aceitabilidade de refeições servidas em unidades de alimentação e nutrição hospitalares.

Relevância do Estudo: Visto que a adesão às dietas hospitalares por parte dos pacientes é fundamental para recuperação da saúde, mas também para redução de custos com desperdícios, debater sobre a importância das técnicas gastronômicas nas preparações auxilia para que haja uma maior preocupação com a qualidade sensorial das refeições servidas nos hospitais.

Materiais e métodos: Foi realizado um levantamento bibliográfico na base de dados do Google Acadêmico utilizando as seguintes palavras-chave: gastronomia, técnicas gastronômicas e qualidade sensorial. Foram selecionados e lidos os artigos que abordavam o tema a partir de 2010.

Resultados e discussões: A gastronomia hospitalar é definida como o feito de unir a prescrição dietética a princípios gastronômicos dando origem a refeições saudáveis, balanceadas, atrativas e saborosas, que atinjam os objetivos dietéticos/clínicos e a satisfação pessoal do paciente (SOUZA, NAKASATO, 2011). Os resultados obtidos por Santos et al. (2017) demonstraram que a aplicação de técnicas gastronômicas nas dietas hospitalares melhorou os aspectos sensoriais, bem como aumentou a aceitabilidade geral das preparações. Horta et al. (2013) obtiveram resultados semelhantes nas refeições destinadas a ala pediátrica de um hospital municipal público de Belo Horizonte após a aplicação de técnicas gastronômicas no preparo e distribuição das preparações, sendo que para isso foi realizada uma capacitação prévia com os colaboradores envolvidos no processo. Seguindo o mesmo princípio, Silva e Maurício (2013) melhoraram a qualidade das refeições servidas na

maternidade de um hospital particular em Maringá. Dentre as técnicas gastronômicas utilizadas nos estudos podemos citar o uso de cortes alternativos (utilizando aros e formas), a utilização de ervas e condimentos e a aplicação de técnicas de cocção adequadas. Além disso, a apresentação é fundamental para a aceitação das refeições, por isso é importante servi-las em recipientes com divisórias para que a comida não se misture antes de ser consumida, e utilizar alimentos coloridos que favorecem o aspecto sensorial do prato. Sendo assim, é necessária uma modificação do pensar acerca da alimentação hospitalar, que deve ser vista como uma maneira de levar conforto ao enfermo, melhorando sua experiência no ambiente hospitalar e favorecendo a recuperação da sua saúde. Para isso é fundamental a capacitação dos profissionais envolvidos com a alimentação hospitalar, a aquisição de matérias-primas de ótima qualidade e a adoção de cuidados especiais durante o pré-preparo e preparo das refeições.

Conclusão: Pode-se concluir que o aspecto sensorial tem grande influência na aceitação de uma refeição hospitalar, por isso o uso de técnicas gastronômicas auxilia no aperfeiçoamento das propriedades organolépticas, melhorando a adesão a dieta, aumentando o consumo de alimentos antes não consumidos e diminuindo a rejeição por parte dos comensais, culminando na diminuição dos custos com restos.

Referências

DA SILVA, S.M. et al. Gastronomia hospitalar: um novo recurso para melhorar a aceitação de dietas. **ConScientiae Saúde**, v. 12, n. 1, p. 17-27, 2013. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/index.php?journal=saude&page=article&op=view&path%5B%5D=3497>. Acesso em: 30 ago.2019

HORTA, M. G. et al. Aplicação de técnicas gastronômicas para a melhoria da qualidade sensorial de dietas hospitalares infantis. **Alimentação e Nutrição**, v. 24, n. 2, p. 165-73, 2013. Disponível em: <http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/download/165/2464>. Acesso em: 30 ago.2019

MACHADO, M. et al. A qualidade nutricional e sensorial de preparações proteicas de unidades de alimentação e nutrição escolares: uma avaliação pelo método AQNS. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 7, n. 3, p. 145-156, 2012. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/3594> Acesso em: 30 ago.2019

SANTOS, V.S. Efeito da gastronomia na aceitabilidade de dietas hospitalares. **Nutrición clínica y dietética hospitalaria**, v. 37, n. 3, p. 17-22, 2017. Disponível em: <https://revista.nutricion.org/PDF/FerreiraAlmeida.pdf>. Acesso em: 30 ago.2019

SOUZA, M.D. et al. A gastronomia hospitalar auxiliando na redução dos índices de desnutrição entre pacientes hospitalizados. **O mundo da saúde**, São Paulo, v. 35, p. 208-214, 2011. Disponível em: http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/artigos/gastronomia_hospitalar_auxiliando_reducao_desnutricao_pacientes.pdf Acesso em: 30 ago.2019

HEPATOTOCIXIDADE ATRELADA AO USO DE PRODUTOS HERBALIFE®: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Lucas Bertoluci Zuquieri¹; Dayana Dagle Souza ²; Giovana Braga Nakamura³; Fernanda Futino Gondo⁴

¹Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – lucasbzuquieri@hotmail.com;

²Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – dayanadagle@gmail.com;

³Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru --FIB – giovana.nakamura@hotmail.com;

⁴Professora do curso de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru–FIB – fernandagondo@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Herbalife®, saúde e hepatotoxicidade

Introdução: Atualmente, o uso de suplementos dietéticos pela população em geral vem crescendo consideravelmente, o que pode representar um risco a saúde pública, pois a compra de tais produtos pode ser efetuada sem a devida prescrição e/ou recomendação profissional. Dentre os suplementos dietéticos existentes, destacam-se os da Herbalife®, empresa global que fabrica e comercializa produtos voltados a nutrição e controle de peso. Entretanto, a segurança e a eficácia do uso de suplementos da Herbalife® tem sido questionada nos últimos anos já que uma série de problemas de saúde podem estar relacionados com o consumo de tais produtos (PHILIPS et al, 2018). A exposição excessiva aos suplementos dietéticos aliada à pouca informação disponível sobre a toxicidade de alguns ingredientes presentes nas formulações destes produtos gera um cenário alarmante de grande preocupação da comunidade científica, pois cada vez mais o uso de suplementos Herbalife® têm sido apontados como causadores de diversas patologias hepáticas, colocando em risco a saúde daqueles que os consomem (ZAMBRONE et al, 2015).

Objetivos: O objetivo deste trabalho é expor os danos hepáticos causados pelo uso de produtos Herbalife® através de uma revisão na literatura.

Relevância do Estudo: Diante do contexto apresentado, relatar os riscos envolvidos com o consumo de produtos Herbalife® é de extrema importância, uma vez que essas informações podem auxiliar na conscientização da população em geral, além de prevenir práticas nutricionais inadequadas e incentivar a busca pela perda de peso saudável.

Materiais e Métodos: Realizamos uma busca nos principais bancos de dados (PubMed, SciELO, ResearchGate), utilizando como palavras-chave: Herbalife®, saúde e hepatotoxicidade. Foram selecionados os artigos que correlacionavam os produtos Herbalife®, em específico, a possíveis danos hepáticos. Os estudos foram lidos e os resultados apresentados neste trabalho.

Resultados e Discussões: Stickel et al. (2009) descreve dois casos de lesão hepática subsequente a ingestão de produtos Herbalife®. Neste estudo, foi realizada triagem toxicológica, não apresentando contaminações relevantes com pesticidas e metais pesados, mas também foi aplicado teste de sensibilidade, que também não apresentou sensibilização imunoalérgica. A histologia mostrou hepatite colestática e lobular / portal com cirrose em um paciente e fibrose biliar com ductopenia no outro. Já o teste para contaminação microbiológica detectou que as amostras dos suplementos nutricionais Herbalife® ingeridos por ambos os pacientes mostraram *Bacillus subtilis*, do qual os sobnantes da cultura apresentaram hepatotoxicidade dependente da dose e do tempo. Segundo Stickel e Shouval (2015), faltam evidências científicas comprovando o efeito benéfico de suplementos dietéticos, uma vez que eles são mais susceptíveis a terem sua composição e concentração adulteradas. Número

significativo de estudos evidenciou lesões hepáticas significativas. Garcia-Cortés et al (2016) fizeram uma listagem descritiva de diferentes suplementos dietéticos associados a lesões hepáticas e dentre eles estavam os produtos Herbalife®. Foram levantados 11 relatos publicados de lesão hepática, de um total de 57, após a ingestão de alguns dos produtos oferecidos pela marca. O tipo mais freqüente de lesão hepática nesses casos foi hepatocelular. Houve casos, também, de insuficiência hepática aguda com necessidade de transplantes e casos de lesão hepática crônica incluindo cirrose. A adulteração de produtos com patógenos bacterianos e a contaminação com agentes patológicos durante a fabricação poderia explicar alguns casos de lesão hepática em pacientes que fazem o uso dessas formulações. De acordo com Manso et al (2011), a relação entre o consumo de produtos Herbalife® e a hepatotoxicidade geram preocupação, uma vez que a pesquisa mostrou 20 casos de pacientes com dano hepático, dos quais 12 (60%) necessitaram de hospitalização. Dos pacientes analisados, um deles desenvolveu cirrose, porém a análise dos diferentes produtos da Herbalife® que cada paciente tomou não permitiu identificar qualquer ingrediente hepatotóxico comumente conhecido.

Conclusão: Podemos concluir que o mecanismo da hepatotoxicidade é muito difícil de identificar, já que a maioria dos os doentes tomaram vários produtos Herbalife diferentes. Mediante o elevado número de casos de lesão hepática e a gravidade com risco de insuficiência hepática aguda, aumento da possibilidade de transplantes e conseqüente morbimortalidade, faz necessário mais pesquisas.

Referências:

- GARCÍA-CORTÉS, M *et al.* Hepatotoxicity by dietary supplements: a tabular listing and clinical characteristics. **International journal of molecular sciences**, v. 17, n. 4, p. 537, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27070596> Acesso em: 08 ago. 2019.
- MANSO, G *et al.* Continuous reporting of new cases in Spain supports the relationship between Herbalife® products and liver injury. **Pharmacoepidemiology and drug safety**, v. 20, n. 10, p. 1080-1087, 2011. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21751292>. Acesso em: 08 ago. 2019.
- PHILIPS, C. A *et al.* Slimming to the Death: Herbalife®-Associated Fatal Acute Liver Failure—Heavy Metals, Toxic Compounds, Bacterial Contaminants and Psychotropic Agents in Products Sold in India. **Journal of clinical and experimental hepatology**, v. 9, n. 2, p. 268-272, 2018. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0973688318306546>. Acesso em: 08 ago. 2019.
- STICKEL, Felix *et al.* Severe hepatotoxicity following ingestion of Herbalife® nutritional supplements contaminated with *Bacillus subtilis*. **Journal of hepatology**, v. 50, n. 1, p. 111-117, 2009. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19010564> Acesso em: 08 ago. 2019.
- STICKEL, F.; SHOUVAL, D. Hepatotoxicity of herbal and dietary supplements: an update. **Archives of toxicology**, v. 89, n. 6, p. 851- 865 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25680499> Acesso em: 08 ago. 2019.
- ZAMBRONE, F. A. D *et al.* A critical analysis of the hepatotoxicity cases described in the literature related to Herbalife (r) products. **Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences**, v. 51, n. 4, p. 785-796, 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-82502015000400785. Acesso em 08 ago. 2019.

PLANEJAMENTO FÍSICO E ERGONOMIA: INTERFERÊNCIA NA SAÚDE DO TRABALHADOR DE UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Fabio Pedrosa Amano¹; Giovana Braga Nakamura²; Lucas Bertoluci Zuquierei³; Dayana Dagle Souza⁴; Lucélia Campos Martins⁵;

¹Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – fabiop.amano@gmail.com;

²Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – giovana.nakamura@hotmail.com;

³Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – lucasbzuquierei@hotmail.com

⁴Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – dayanadagle@gmail.com;

⁵Docente do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – luceliacampos@uol.com.br.

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: alimentação coletiva, serviços de alimentação, planejamento, ergonomia e saúde do trabalhador.

Introdução: No Brasil, presume-se que de cada cinco refeições uma é feita fora de casa, o que favorece o desenvolvimento do mercado de refeições. Diante desse contexto, as Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) exercem um importante papel no fornecimento diário de refeições aos cidadãos. As UAN são estabelecimentos que fornecem alimentação para coletividades, podendo ser comerciais ou não, e englobam a alimentação escolar, alimentação do trabalhador, restaurantes, lanchonetes, cozinhas de unidades de saúde, etc. (MONTEIRO, 2009). Muito se pensa na qualidade da alimentação que é servida aos comensais, mas tão importante quanto à elaboração e o preparo das refeições são as condições de trabalho dos funcionários de UAN. Para isso, é necessário um planejamento físico adequado que possibilite melhor aproveitamento do espaço, conforto e segurança aos trabalhadores, melhores produtos e serviços e um fluxo de trabalho otimizado (SANT’ANA, 2012).

Objetivos: O objetivo deste trabalho é destacar a importância de um planejamento físico adequado e a aplicação da ergonomia na construção e instrumentalização de Unidades de Alimentação e Nutrição visando aumentar a efetividade da produção e preservar a saúde do trabalhador.

Relevância do Estudo: Este trabalho reveste-se na interferência que o ambiente físico de trabalho exerce sobre a segurança, a saúde e o conforto dos trabalhadores de Unidades de Alimentação e Nutrição, de modo que um melhor planejamento possibilitará um melhor aproveitamento do espaço físico, favorecendo a otimização dos processos nele envolvidos e a preservação da saúde de seus funcionários.

Metodologia: Foi realizada uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados eletrônicas: DeCS, SciELO, Google acadêmico e revistas eletrônicas, no idioma português, limitando o período de publicação entre os anos de 2007 à 2019. Foram utilizados os descritores: alimentação coletiva, serviços de alimentação, planejamento, ergonomia e saúde do trabalhador.

Resultados e discussões: As UAN são locais de produção alimentícia em alta escala, onde exige-se com rigorosidade padrões técnicos higiênicos e produtivos, caracterizando por suas demais exigências o trabalho como desgastante e repetitivo. Monteiro (2012) concluiu que o trabalho em UAN exige intensiva mão de obra, considerada como atividade árdua, de ritmo

intenso, com posturas forçadas e mantidas por longos períodos, logo que existe uma estreita relação entre as condições ergonômicas existentes com as doenças e acidentes recorrentes nestes locais de trabalho. Bertoldi e Proença (2008) reafirmam a relação entre as características físicas, epidemiológicas e condições de trabalho dos funcionários de UAN com o acometimento de doenças venosas. Além disso, Colares e Freitas (2007) constataram em um estudo de caso, que as condições adversas de trabalho estão sendo enfrentadas com estratégias defensivas, que ocasionam cargas físicas e psíquicas aos trabalhadores, e que os mais de 170 mil trabalhadores do setor de alimentação no Brasil vivem em condições semelhantes e são submetidos ao desgaste da saúde física e mental. Sendo assim, pensar na saúde do trabalhador é fundamental para o desenvolvimento das atividades de uma UAN, visto que garantir condições de trabalhos adequadas aos funcionários pode aumentar a produtividade, reduzir acidentes de trabalho, reduzir o absenteísmo e diminuir a rotatividade. Por isso, aplicar o conceito de ergonomia é uma estratégia eficiente na construção e instrumentalização de UAN, criando condições adequadas de trabalho, minimizando danos à saúde do trabalhador. (MONTEIRO, 2009).

Conclusão: Com base na literatura explorada foi possível observar como o ambiente físico de trabalho influencia na saúde, segurança e conforto dos trabalhadores de Unidades de Alimentação e Nutrição e ainda como um planejamento físico adequado e a aplicação do conceito de ergonomia podem favorecer a melhoria deste. Dessa forma, estratégias de promoção da saúde a fim de melhorar a qualidade de vida e desempenho do trabalhador devem ser incentivadas.

Referências:

BERTOLDI, C.M.L. et al Doença venosa e sua relação com as condições de trabalho no setor de produção de refeições. **Revista de Nutrição**, 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732008000400009. Acesso em: 20 mar. 2019

COLARES, L.G.T. et al. Processo de trabalho e saúde de trabalhadores de uma unidade de alimentação e nutrição: entre a prescrição e o real do trabalho. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 12, p. 3011-3020, dez. 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0102-311X2007001200022&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 20 mar. 2019

LOURENÇO, M. S.; MENEZES, L. F. Ergonomia e alimentação coletiva: análise das condições de trabalho em uma Unidade de Alimentação e Nutrição. In: **Congresso Nacional de Excelência em Gestão**. 2008. Disponível em: <http://www.inovarse.org/filebrowser/download/8877>. Acesso em: 10 mar. 2019

MONTEIRO, M.A.M. Importância da ergonomia na saúde dos funcionários de unidades de alimentação e nutrição. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 33, n. 3, p. 416, 2012. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0100-0233/2009/v33n3/a009.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2019

SANT'ANA, H.M.P. **Planejamento físico-funcional de unidades de alimentação e nutrição**. Editora Rubio, 2012.304p.

O USO DE MEDIDAS CASEIRAS COMO AUXILIADOR DA ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE NUTRIÇÃO

Giovana Braga Nakamura¹; Lucas Bertoluci Zuquiere²; Dayana Dagle de Souza³; Lucélia Campos Martins⁴.

¹Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – giovana.nakamura@hotmail.com;

²Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – lucasbzuquiere@hotmail.com;

³Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – dayanadagle@gmail.com;

⁴Prof^a do curso de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – luceliacampos@uol.com.br;

Grupo de trabalho: Técnica e Dietética I (Nutrição)

Palavras-chave: medidas caseiras, consumo alimentar, nutrição.

Introdução: Sabe-se que o padrão alimentar está intimamente relacionado com a composição corporal e a saúde das pessoas, uma vez que hábitos alimentares inadequados podem refletir no peso corporal e favorecer o aparecimento de doenças. Neste sentido, o trabalho de um nutricionista é de suma importância para garantir hábitos alimentares saudáveis (HINNIG; BERGAMASCHI, 2012). Entretanto, para eficácia de uma intervenção nutricional, é necessário que as quantidades dos alimentos contidos no plano alimentar estejam descritas com precisão, a fim de garantir que este seja seguido o mais rigorosamente possível conforme sua prescrição. Sendo assim, o uso de medidas caseiras é um facilitador para identificar as quantidades corretas de alimento a serem consumidas em dietas prescritas, bem como um componente essencial na formulação de questionários alimentares (RETAMOSO et al, 2009; CARVALHO et al, 2010).

Objetivos: Salientar a importância dos parâmetros de medidas caseiras na área da nutrição.

Relevância do Estudo: Considerando-se que em muitas ocasiões durante a atuação profissional, o nutricionista se deparará com pacientes que não possuem uma balança para pesar as quantidades de alimento prescritas na dieta, o conhecimento sobre medidas caseiras é de extrema importância para a identificação do volume de comida correto estabelecido para cada refeição.

Materiais e métodos: Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica que objetivou mostrar a importância da padronização de medidas caseiras para o âmbito da nutrição. Para isso, utilizamos o banco de dados do Google Acadêmico com as seguintes palavras-chave “nutrição”, “pesos e medidas” e “consumo alimentar”, selecionando os artigos que contemplavam o tema nos últimos dez anos.

Resultados e discussões: A padronização e o uso de medidas caseiras além de auxiliar no preparo das refeições garantindo a oferta energética adequada evitam o desperdício de alimento através do racionamento correto da refeição (ANDRADE; CAMPOS, 2012). Neste sentido, os respectivos autores padronizaram o porcionamento das refeições oferecidas em uma creche em Aracaju-SE, com o uso de medidas caseiras. Os resultados obtidos mostraram a importância desta padronização para reduzir o desperdício dos alimentos e garantir uma oferta energética adequada. Já Retamoso et al. (2009) padronizaram uma tabela de pesos e medidas contendo diversos alimentos para uso de professores e acadêmicos de nutrição, mostrando a importância destes valores para facilitar o preparo das refeições e garantir o cumprimento adequado da dieta, entretanto os autores ressaltam a importância de se utilizar os alimentos sem o fator de correção evitando, assim, discrepância dos valores obtidos. Menezes et al. (2011) demonstraram a importância de instrumentos avaliação do consumo

alimentar na atenção primária à saúde visando a promoção de saúde, sendo que tais ferramentas utilizam as medidas caseiras para favorecer o preenchimento dos questionários, tais como o recordatório de 24 horas (R24) e o questionário de frequência alimentar (QFA). Também visando a avaliação do consumo alimentar, Carvalho et al. (2010) desenvolveram um QFA para graduandos, onde as quantidades de alimentos em medidas caseiras foram convertidas em gramas ou mililitros, manifestando a proximidade entre essas unidades de medidas. Dessa forma, o nutricionista consegue tanto identificar com mais precisão a ingestão de determinados alimentos por parte de seu paciente bem como facilitar a ingestão das quantidades corretas do plano alimentar.

Conclusão: Concluiu-se que o uso de medidas caseiras é indispensável para atuação profissional, pois permite que o nutricionista tenha acesso a informações mais precisas sobre a ingestão de determinados alimentos por parte dos seus pacientes, mas também facilite a adesão do plano alimentar, simplificando a quantidade dos alimentos com o uso das medidas caseiras, que são de fácil assimilação e compreensão por qualquer pessoa.

Referências Bibliográficas

ANDRADE, J.C. et al. Porcionamento, adequação energética e controle do desperdício em uma creche. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 7, n. 3, p. 157-180, 2012. Disponível em: <http://www.e-publicacoes.uerj.br>. Acesso em: 15 ago. 2019

CARVALHO, F.S. et al. Desenvolvimento e pré-teste de um questionário de frequência alimentar para graduandos. **Revista de Nutrição**, v. 23, n. 5, p. 847-857, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732010000500015. Acesso em: 15 ago. 2019

DE MENEZES, Mariana Carvalho et al. Avaliação do consumo alimentar e de nutrientes no contexto da atenção primária à saúde. **CERES: Nutrição & Saúde (Título não-corrente)**, v. 6, n. 3, p. 175-190, 2011. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/ceres/article/view/2164>. Acesso em: 15 ago. 2019

HINNIG, P.F et al. Itens alimentares no consumo alimentar de crianças de 7 a 10 anos. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 15, p. 324-334, 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-790X2012000200010&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 15 ago.2019

RETAMOSO, V. et al. Padronização de medidas caseiras como instrumento facilitador para discentes e docentes do curso de nutrição. **Disciplinarum Scientia| Saúde**, v. 10, n. 1, p. 127-136, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/957> Acesso em: 15 ago.2019

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA ORIENTADA EM CONJUNTO COM TRATAMENTO NUTRICIONAL PARA PORTADORES DE DIABETES MELLITUS TIPO II

Fábio Pedroso Amano¹; Kelly Cristine Cunha Vasconcelos²; Fernanda Futino Gondo³

¹Aluno de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru - FIB - fabiop.amano@gmail.com

²Aluna de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru - FIB - kellcris24@hotmail.com

³Professora do Curso de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru – FIB

fernandagondo@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Diabetes, Atividade Física, Nutrição.

Introdução: Dentre as doenças crônico-degenerativas, o Diabetes Mellitus (DM) tem sido um crescente problema de saúde pública, que deve ser rigorosamente cuidado e monitorado, afinal foi responsável por 11% dos gastos totais com a saúde de adultos e idosos no Brasil e causou 5,3% dos óbitos ocorridos em 2011, com taxa de mortalidade de 33,7 óbitos a cada 100 mil habitantes. Estima-se que atualmente 11,9 milhões de pessoas acometidas, podendo alcançar em 2035 o número de 19,2 milhões (MOEHLECKE et al, 2015). É provável que o aumento da incidência de casos esteja relacionado à fatores como envelhecimento populacional, casos de obesidade, urbanização, mudanças nos hábitos de vida, transição nutricional e redução da prática de atividade física. Diante do impacto na saúde pública mundial e do Brasil, ferramentas terapêuticas como atividade física tem se mostrado importante para o tratamento não só do DM como para as doenças metabólicas de modo geral (GONELA et al, 2015). Além da atividade física é evidenciado que não é possível um controle metabólico adequado sem uma alimentação equilibrada. Estudos mostram que modificações nos hábitos alimentares de portadores do DM, com a inserção de alimentos de baixo índice glicêmico e rico em fibras, levam a menores índices de glicose pós-prandial e insulina. Logo, a orientação nutricional em conjunto com outras mudanças nos hábitos tornam-se importantes componentes para alcançar o controle desejado da doença e um aumento na qualidade de vida (OLIVEIRA et al, 2016).

Objetivos: Evidenciar através da literatura a importância da atividade física em conjunto com o acompanhamento nutricional para pacientes diabéticos.

Relevância do Estudo: A maior longevidade da população, juntamente com as alterações no estilo de vida, sobretudo o sedentarismo e as mudanças no padrão de alimentação, contribuem para o aumento do perfil de risco para doenças crônicas, como o DM. A prevalência dessa doença tem se elevado vertiginosamente, representando importante problema de saúde pública em países da América Latina como o Brasil (CORRÊA, et. al. 2017). O maior acometimento da doença exige aprimoramento dos profissionais da área da saúde diante dos tratamentos terapêuticos acessíveis e eficazes a população.

Materiais e métodos: Levantamento de dados realizada com auxílio de bases de dados eletrônicas: Google Acadêmico, Scielo, PubMed e revistas eletrônicas, em português com datas limitantes de 2014 a 2018.

Resultados e discussões: O DM tipo II é uma doença adquirida, principalmente, devido aos maus hábitos praticados durante toda a vida, que promovem alterações metabólicas e corporais, que podem evoluir para outras doenças crônico-degenerativas. Sendo assim, o

caminho para o tratamento da doença está igualmente relacionado aos hábitos do portador. Terapias envolvendo prescrição dietética balanceada juntamente com atividade física, tem se mostrado como potencial tratamento para manutenção dos parâmetros de glicose e insulina (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2014.. A ingestão adequada de alimentos com baixo índice glicêmico, fibras e demais macronutrientes resultam no controle dos picos glicêmicos dos portadores da doença. A atividade física por sua vez, interfere diretamente na utilização periférica da glicose pelo organismo, que pode persistir por até 12 horas ou mais após o término do exercício físico. Cabe ressaltar que, o trabalho em conjunto entre nutricionista e educador físico é primordial para os bons resultados do tratamento, controlando a doença, de forma a evitar possíveis quadros de hiper ou hipoglicemia (GONELA et al, 2015).

Conclusão: Concluímos ser de fundamental importância a orientação nutricional adequada em conjunto com programas sociais e atividades físicas que promovam o controle da doença e também a melhora da qualidade de vida de seus portadores.

Referências bibliográficas:

CORREA, K *et al.* Qualidade de vida e características dos pacientes diabéticos. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, p. 921-930, Mar. 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232017002300921&lng=en&nrm=iso Acesso em: 03 set.2019.

MOEHLECKE, B. P *et al.* Prevalência de diabetes autorreferido no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde 2013. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 24, n. 2, p. 305-314, 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=s2237-96222015000200305&script=sci_abstract&tlng=pt Acesso em: 03 set.2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes da sociedade brasileira de diabetes. São Paulo: AC Farmacêutica, 2014. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/publico/images/2015/area-restrita/diretrizes-sbd-2015.pdf> Acesso em: 03 set.2019.

GONELA, T. J *et al.* Nível de atividade física e gasto calórico em atividades de lazer de pacientes com diabetes mellitus. **Rev Bras Educ Fís Esporte**, São Paulo, v. 30, n. 3, p. 575-82, 2016. Disponível em: <http://www.periodicos.usp.br/rbefe/article/view/122932/119324> Acesso em: 03 set 2019.

OLIVEIRA, M. S. M. S *et al.* Adesão ao tratamento dietético e evolução nutricional e clínica de pacientes com diabetes mellitus tipo 2. **HU Revista**, Juiz de Fora, v. 42, n. 4, p. 277-282, nov./dez. 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/2488/903> Acesso em: 03 set 2019.

O PERIGO DE ALIMENTOS CANCERÍGENOS PARA A SAÚDE DOS ADOLESCENTES

Lívia Batista de Oliveira¹; Matheus N. dos Santos²; Camilla Peres Moreno³; Débora T. Souza⁴;

¹Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – livia_b.o@hotmail.com;

²Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – matheussnunes20@outlook.com;

³Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – camillaperes20@gmail.com;

⁴Docente do curso de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – nutricao@fibbauru.br

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: câncer, alimentação, industrializados; saudável.

Introdução: A adolescência é discutida por vários autores, no qual, muitos consideram um período de alterações biológicas, psicológicas e social, sofrendo influencia da raça, sexo, nível sócio econômico, história pessoal, entre outras. Os autores discorrem que a Organização Mundial da Saúde (OMS) “*define a adolescência como fase do desenvolvimento, entre 10 e 19 anos de idade, que apresenta características específicas no âmbito biológico, cognitivo, emocional e social*”. Em meio às alterações referentes à esta fase, alguns adolescentes podem apresentar inesperadamente um câncer (CA) que traz modificações em sua vida como para sua família (Bicalho *et al.* 2019). Segundo o Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA, 2017 a) o CA pertence ao grupo das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), sendo considerado a principal causa de morte no Brasil. Ele ressalta ainda que cerca de um terço pode ser prevenido por meio de padrões alimentares mais saudáveis e a prática de atividade física. Porém, isso envolve vários fatores, como os socioculturais, ambientais, econômicos etc. Bicalho *et al.* (2019) complementa que na adolescência o CA tem “*características clínicas próprias*”, com perfil mais agressivo, mas, com melhor prognóstico, quando detectado precocemente e efetivado tratamento especializado. No qual, 80% dos pacientes podem conseguir a cura.

Objetivos: mostrar como a alimentação pode influenciar nos diversos tipos de CA, seja contribuindo para o CA, assim como na sua prevenção e tratamento na fase da adolescência.

Relevância do Estudo: A sociedade atual frequentemente opta por alimentos rápidos e pobre em nutrientes, resultando no consumo descontrolado de alimentos industrializados, que contribui para o surgimento de novas doenças. Dentre estes alimentos, muitos produtos comestíveis anunciados como saudáveis nem sequer podem ser considerados alimentos: são formulações de farinha, gorduras e açúcares. Por isso, este trabalho visa mostrar como a alimentação pode contribuir e evitar o CA, assim como ela pode ajudar em seu tratamento na fase da adolescência.

Materiais e métodos: A pesquisa foi realizada nas bases de dados Lilacs, Scielo e ferramentas de busca como Google Acadêmico. Os materiais utilizados foram os mais relevantes sobre o tema buscando os artigos mais recentes sobre o assunto, sendo datados de 2014 a 2019.

Resultados e discussões: A adolescência é uma fase em que a promoção da saúde deve ser prioridade, pois o adolescente apresenta diversos comportamentos que coloca em risco sua saúde. É uma etapa de transição entre a infância e a vida adulta, em que há transformações que favorecem o desenvolvimento de obesidade e doenças crônicas como o CA. Entre os fatores envolvidos nestas doenças destacam-se as mudanças no estilo de vida, padrões alimentares inadequados associados ao sedentarismo, uso abusivo do álcool e tabagismo. Quanto aos hábitos alimentares, as alterações de maior destaque associam-se ao aumento da oferta, principalmente “*pela mídia, de alimentos industrializados com alta densidade energética, à custa de gorduras saturadas e carboidratos simples, em detrimento*”

daqueles de origem vegetal, que apresentam baixo valor calórico, são fontes de micronutrientes e fibras” (SILVA *et al.* 2017). Iamin *et al.* (2011) complementam que o CA é uma doença que está associada à morte antecipada. Quando ela, afeta o adolescente, há duas situações de adaptação: quanto ao desenvolvimento do adolescente e quanto à doença, sendo que para enfrentar o tratamento, primeiro é necessário enfrentar a doença, pois estratégias podem ser ferramentas para melhorar a qualidade de vida dos adolescentes. A pesquisa realizada por Oliveira *et al.* (2014) concorda com Silva *et al.* (2017) na qual o consumo de alimentos com potencial carcinogênico são os alimentos ricos em cloreto de sódio, nitrito e nitrato, que estão presentes em alimentos defumados, frituras, carnes, refrigerantes, café, farinha branca entre outros produtos industrializados, entretanto o consumo de alimentos como frutas, hortaliças e cereais integrais previnem o aparecimento de CA principalmente os de trato digestório. O INCA (2017 **b**) discorre que “*por meio da alimentação saudável, prática regular de atividade física e peso corporal adequado*”, muitos tipos de CA mais comuns no Brasil, possam ser prevenidos bem como tratados. Citam ainda que muitos casos estão associados ao sobrepeso e à obesidade, sendo este, um problema de saúde pública, não só entre os adultos como também entre crianças e adolescentes.

Conclusão: O câncer é um dos assuntos mais preocupantes para a sociedade atual e deve ser tratado como prioridade, visto que sua prevenção principal é a alimentação saudável e atividades físicas regulares. Vale ressaltar que o excesso no consumo de alimentos industrializados contribui para diversos tipos de CA em qualquer fase da vida.

Referências:

- BICALHO, C. *et al.* Processo de adolescer relacionado ao adoecimento e tratamento do câncer. **Psic. Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 20, n. 1, p. 74-87, mar. 2019. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S164500862019000100006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso 24 set. 2019.
- IAMIN, S. R. S. *et al.* Estratégias de enfrentamento (coping) do adolescente com câncer. **Psicologia argumento**, v. 29, n. 67, 2017. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/20155>>. Acesso 05 out. 2019
- INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. **Coletânea de experiências de multiplicação para a promoção da alimentação saudável, prática de atividade física e prevenção de câncer** / INCA. Coordenação de Prevenção e Vigilância; org. de Maria Eduarda L. D. Melo, *et al.* RJ: Inca, 2017. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//coletanea-experiencias-multiplicacao-promocao-alimentacao-saudavel-pratica-atividade-fisica-prevencao-cancer-2017.pdf>. Acesso 10 set. 2019
- INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. Posicionamento do Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva acerca do sobrepeso e obesidade. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 63, n. 1, p. 7-12, 2017. Disponível em: <http://www1.inca.gov.br/rbc/n_63/v01/pdf/03-posicionamento-instituto-nacional-de-cancer-jose-alencar-gomes-da-silva-acerca-do-sobrepeso-e-obesidade.pdf> Acesso 05 out. 2019
- OLIVEIRA, V. A. de *et al.* Relação entre consumo alimentar da população nordestina e o alto índice de câncer gástrico nesta região. **RevInter**, v. 7, n. 3, p. 6-24, out. 2014. Disponível em: <<http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/10274>> Acesso em 20 set. 2019

A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE MENTAL

Camilla Peres Moreno¹; Fernanda Futino Gondo²

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – camillaperes20@gmail.com

²Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB

fernandagondo@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: nutrição, saúde mental, alimentação.

Introdução: A situação da alimentação no mundo é crítica, os produtos *in natura* estão sendo deixados de lado, enquanto os processados estão em ascensão. Novos estudos indicam que a alimentação saudável, é importante não só para o bem-estar físico como também o mental. Segundo a revista *The Lancet Psychiatry* (2015), o cérebro humano opera em uma taxa metabólica muito alta e utiliza uma proporção substancial de energia total e a ingestão de nutrientes como aminoácidos, gorduras, vitaminas e minerais ou elementos-traço para diversas funções. Sezini e Gil (2014) defendem que diversas pesquisas feitas na Europa, nos Estados Unidos e no Japão, mostram que a nutrição é um elemento fundamental para o tratamento e prevenção de transtornos mentais, como a depressão.

Objetivos: Reunir dados da literatura sobre a influência da alimentação na saúde mental, ressaltando a importância de que a nutrição adequada colabora de forma significativa para as funções cerebrais.

Relevância do Estudo: A análise é válida para alertar a população quanto à importância da alimentação na prevenção e tratamento de transtornos mentais. Segundo Gilbert (2015), dados da Organização Mundial da Saúde mostram que cerca de 10% da população mundial sofrem de algum distúrbio de saúde mental, situação atual considerada alarmante. Sendo assim, é fundamental advertir o impacto da alimentação nas funções cerebrais assim como reflexo no estado emocional e ressaltar a ligação da nutrição adequada com qualidade de vida.

Materiais e métodos: Realizada busca nas principais bases de dados científicas e revistas eletrônicas, com a utilização dos seguintes descritores: alimentação, saúde mental, nutrição e doenças mentais. Selecionados artigos científicos do período compreendido entre 2014 e 2015.

Resultados e discussões: A saúde mundial está cada dia mais preocupante. Inúmeros fatores estão relacionados a este fato, como o aumento da incidência de má alimentação em idades precoces, crescente número de propagandas de produtos industrializados, a falta de conhecimento da população e a veiculação de informações sem embasamento que podem colaborar decisivamente na qualidade de vida atual das pessoas. A combinação certa para a saúde é alcançada com o bem-estar físico, mental e social. Pesquisas atuais mostram a ligação primordial desses fatores para prevenções e tratamentos de diversas doenças, físicas e mentais, como diabetes, hipertensão, depressão e ansiedade. Sendo assim, o papel da nutrição se tornou essencial para quem busca boa disposição mental. O'Neil *et al* (2014) afirmam que em uma dieta de má qualidade, escassa em alimentos nutritivos, pode levar a deficiências de nutrientes e estar correlacionada a problemas de saúde mental. Os alimentos que ingerimos contêm substâncias precursoras dos neurotransmissores, responsáveis em conduzir a transmissão nervosa de um neurônio ao outro, ou seja, extremamente necessárias para o funcionamento ideal do nosso cérebro. O'Neil *et al* (2014), apresentam que as dietas ricas em nutrientes como folato, zinco e magnésio estão inversamente relacionadas a transtornos depressivos, assim como os ácidos graxos Omega-3 de cadeia longa quando

agregado à alimentação regularmente podem evitar os transtornos de ansiedade. Uma dieta harmonizada, com pouquíssimos produtos processados e maior quantidade de legumes, frutas, grãos integrais, leguminosas, frutos do mar, carne magra e nozes, provavelmente fornecem os nutrientes necessários para resistir contra a patogênese dos transtornos mentais, segundo estudos divulgados pela revista *The Lancet Psychiatry* (2015). Pesquisas a respeito do benefício da alimentação em prol de transtornos mentais estão sendo aprofundadas progressivamente, considerando os excelentes, apesar de poucos, resultados atuais. Algumas destas se concentram em substâncias específicas como o ômega-3, algumas vitaminas do complexo B, como folato e cobalamina, e o triptofano, dado que até então são os que apresentaram maiores benefícios, exemplos de alimentos ricos nesses nutrientes temos o fígado de boi, as folhas verdes escuras, o atum e o salmão. Segundo a análise publicada pela revista *The Lancet Psychiatry* (2015), várias investigações clínicas apoiam o uso de ácidos graxos ômega-3 para distúrbios, incluindo a depressão bipolar, transtorno de estresse pós-traumático e depressão maior, e também indicado na prevenção da psicose. Sendo assim, a nutrição adequada do indivíduo tem valor significativo para a prevenção e o tratamento de doenças mentais. Dessa forma, considerando que a situação em que vivemos é preocupante, é de extrema importância promover hábitos alimentares mais saudáveis. Ainda segundo Jacka et al (2014), é necessário assegurar que as informações, a educação e apoio à conscientização dos benefícios de uma dieta saudável, sejam disponibilizados e façam parte do tratamento para aqueles com problemas de saúde mental, sendo assim é uma peça valiosa para uma intervenção bem sucedida.

Conclusão: Esta revisão mostrou provável colaboração de uma alimentação saudável para as funções cerebrais. A nutrição está intimamente ligada à saúde mental, quando há falta de nutrientes os neurotransmissores necessários não são produzidos, assim o cérebro não tem o desempenho ideal, o que pode ocasionar em transtornos mentais.

Referências:

SEZINI, A. M.; GIL, C. S. G. C. Nutrientes e Depressão. **Vita et Sanitas**: Trindade – GO, n.8, p. 39-57, jan.-dez. 2014. Disponível em: <http://fug.edu.br/revista/index.php/VitaetSanitas> Acesso em: 29 ago.2019.

GELBERT, L. OMS alerta que 10% da população global tem distúrbio de saúde mental. **ONU News**, Julho, 2015. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2015/07/1518201-oms-alerta-que-10-da-populacao-global-tem-disturbio-de-saude-mental> Acesso em: 29 ago.2019.

O'NEIL, A *et al.* Relationship Between Diet and Mental Health in Children and Adolescents: A Systematic Review. **American Journal of Public Health**, vol.104, n.10, p. e31- e42, Outubro, 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4167107/> Acesso em: 30 ago.2019.

SARRIS, J *et al.* Nutritional medicine as mainstream in psychiatry. **The Lancet Psychiatry**, Australia, vol.2, p.271-274, Jan. 2015. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/271385360_Nutritional_medicine_as_mainstream_in_psychiatry Acesso em: 31 ago.2019.

Jacka, F. N. *et al.* Food policies for physical and mental health. **BMC Psychiatry**, vol. 14.2014. Disponível em: <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-14-132> Acesso em: 01 set.2019.

RELAÇÃO ENTRE A CONCENTRAÇÃO DE VITAMINA D E CASOS DE DEPRESSÃO

Eid Caroline de Paula Gomes¹; Fernanda Futino Gondo²

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – enfeidcarol3@gmail.com

²Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB -
fernandagondo@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: depressão, vitamina D, deficiência

Introdução: A depressão é uma doença mental caracterizada por um comprometimento do estado físico e psicológico do indivíduo. Seus principais sintomas são: tristeza persistente, falta de energia, irritabilidade, ansiedade, perda de interesse por atividades que normalmente geravam prazer, baixa autoestima, alteração do sono e do apetite. O sentimento de tristeza é natural em momentos adversos da vida, portanto, para ser dado o diagnóstico de depressão, os sintomas descritos acima devem estar presentes em sua maioria e ter uma duração mínima de duas semanas (DELLOSO et al, 2013; ROSA et al, 2017). Atribui-se principalmente à vitamina D o papel de regulador da fisiologia osteomíneral, principalmente do metabolismo do cálcio, embora pesquisas recentes indiquem que a mesma participa de diversos processos celulares, como síntese de antibióticos naturais em células de defesa, modulação de autoimunidade e controle da pressão arterial, regula a sinalização neurotrófica através da regulação do fator de crescimento derivado de células gliais (GDNF) e do fator de crescimento neural (NGF), sendo importante para a sobrevivência e migração de neurônios em desenvolvimento no cérebro (ESERIAN, 2013).

Objetivos: Revisar a literatura sobre a relação entre as baixas de vitamina D e o aumento do número dos casos de depressão.

Relevância do Estudo: Entender a importância da deficiência vitamina D e sua relação com os casos de depressão.

Materiais e métodos: Realizado revisão de literatura, com pesquisa de artigos nas principais bases de dados científicas como BIREME, PUBMED, SCIELO. Foram utilizados os seguintes descritores: vitamina D, depressão e selecionadas publicações dos últimos 7 anos.

Resultados e discussões: A depressão é um dos maiores problemas de saúde pública no mundo. De acordo com estudo epidemiológico a prevalência de depressão ao longo da vida no Brasil está em torno de 15,5% (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019). Sua etiologia não é completamente conhecida, englobando além dos fatores psicossociais, também os diferentes fatores biológicos e ambientais são considerados para desencadear a fisiopatologia. Seus sintomas podem incluir sentimento de tristeza, crises de choro, baixa autoestima, angústia, isolamento social, pessimismo, culpa e baixa capacidade de sentir prazer, podendo variar em relação à sua intensidade e duração (ROSA et al 2017). Em estudos clínicos, baixas concentrações de 25-hidroxicalciferol, forma inativa da Vitamina D, porém mais abundante no sangue, foram associados com redução da função cognitiva e depressão. Porém é plausível que indivíduos depressivos fiquem mais reclusos e, portanto, menos expostos a luz solar. Por isso, ainda é questionável se baixos níveis de vitamina D podem ser um resultado da depressão, e não parte da causa. Apesar da vitamina D ser produzida por exposição da pele aos raios solares, seu consumo dietético se torna essencial quando a exposição solar é insuficiente para alcançar as necessidades diárias. Entretanto, são escassos os alimentos fonte de vitamina D, como a gema de ovo, fígado, manteiga e leite. A deficiência de vitamina

D possivelmente contribui para o aparecimento da depressão e sua suplementação pode trazer benefícios ao tratamento, porém mais estudos são necessários para tornar viável uma recomendação nesse sentido (SEZINI et al, 2014). É cada vez mais evidente que a deficiência de vitamina D está sendo sugerida como um contribuinte para depressão. A presença de receptores de vitamina D e as enzimas de ativação da vitamina D em várias partes do cérebro humano contribuem para a regulação do humor e depressão, como o hipocampo, hipotálamo e córtex pré-frontal o que traz explicações biológicas plausíveis para a relação entre a deficiência de vitamina D e depressão (ROSA et al 2017).

Conclusão: Os resultados sobre a associação entre vitamina D e depressão são contraditórios, sugerindo que baixos níveis dessa vitamina podem estar associados ao maior risco de depressão. Fazem-se assim necessários estudos mais prolongados para analisar se existem evidências positivas em relação ao desenvolvimento ou melhora da depressão.

Referências:

- DELLOSSO *et al.* Aspectos orgânicos, psíquicos e nutricionais em pacientes bariátricos. **Distúrb Comun**, São Paulo, v. 25, n. 2, p.277-283, ago.2013. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=Ink&exprSearch=686934&indexSearch=ID> Acesso em: 10 out. 2019.
- ESERIAN, J. K. Papel da vitamina D no estabelecimento e tratamento de transtornos neuropsiquiátricos. **Rev. Ciênc. Méd. Biol.**, Salvador, v.12, n.2, p.234-238, mai./ago. 2013. Disponível em: http://formsus.datasus.gov.br/novoimgarg/31443/5720810_345331.pdf Acesso em: 10 out. 2019.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. O que é depressão? Disponível em <http://saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>. Acesso em 10/10/2019.
- ROSA *et al.* Influência dos ácidos graxos ômega-3 e vitamina D na depressão: uma breve revisão. **Rev. Ciênc. Méd. Biol.**, Salvador, v. 16, n. 2, p. 217-223, mai./ago. 2017. Disponível em: <https://portalseer.ufba.br/index.php/cmbio/article/view/17896> Acesso em 10 out. 2019.
- SEZINI, A. M. *et al.* Nutrientes e depressão. **Vita et Sanitas**, v. 8, n. 1, p. 39-57, 2014. Disponível em: <http://fug.edu.br/revista/index.php/VitaetSanitas/article/viewFile/29/21>. Acesso em: 10 out. 2019.

PRIMORDIDADES ESPECÍFICAS DA PREMATURIDADE

Arieli Fatima Sbardellini¹; Amanda Godoi²; Lara Fernanda Comora³; Débora Tarcinalli Souza;

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB lelisba@hotmail.com;

²Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – amanda.godoi98@yahoo.com.br;

³Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB lara.fcomora@hotmail.com;

Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
deboratarcinalli@hotmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Complicações; recém-nascido prematuro, vias e necessidades alimentares;

Introdução: Entende-se por bebês prematuros os nascidos antes de 37 semanas completas de gestação e são classificados como recém-nascidos pré termo (RNPT). O recém-nascido de baixo peso é identificado com peso de nascimento inferior a 2500g e o de muito baixo peso, inferior a 1500g. AUGUSTO (2012, p. 333) De acordo com OLIVEIRA (2015, p.2), a prematuridade está diretamente relacionada a causas gestacionais maternas e condições socioeconômicas desfavoráveis, uma vez que a falta de informação sobre os cuidados adequados durante a gestação, as condições precárias de assistência à saúde e o acompanhamento pré-natal insatisfatório são potencialmente prejudiciais ao desenvolvimento embrionário. Segundo DAMACENO (2014, p.2), o nutricionista deve ter como meta nutricional em relação ao recém-nascido de muito baixo peso, atingir o crescimento pós-natal em uma taxa que se aproxime do crescimento e do ganho de peso intrauterino de um feto normal de mesma idade gestacional. O RNPT deve receber alguns cuidados especiais, já que nessa fase pode apresentar complicações e muitas vezes afetar as vias de alimentação e suas necessidades nutricionais.

Objetivos: Apresentar as possíveis complicações que um bebe prematuro está submetido nos primeiros dias de vida e expor os cuidados nutricionais necessários nessa fase.

Relevância do Estudo: Difundir a importância da alimentação através das vias adequadas, suprimindo as necessidades nutricionais do bebê prematuro e apresentar as possíveis complicações que podem ser acarretadas devido ao nascimento antes de completar 37 semanas.

Materiais e métodos: A pesquisa foi realizada nas seguintes bases de dados eletrônicas: Livro, Bireme, Lilacs, Google Acadêmico e revistas eletrônicas, nos idiomas português e inglês.

Resultados e discussões: De modo geral, os recém-nascidos antes de 37 semanas completas de gestação, estão mais suscetíveis a problemas comuns da prematuridade como a anóxia (imaturidade pulmonar), hiperbilirrubinemia, hipoglicemia, hipocalcemia, hiponatremia e infecções devido a maior vulnerabilidade imunológica. AUGUSTO (2012, p. 334) Outro fator relevante nesse aspecto é que “as complicações da prematuridade também podem fragilizar o sistema nervoso central (SNC) e gerar afecções cerebrais.” (OLIVEIRA, 2015, p.2) O recém-nascido prematuro requer uma atenção maior do que um bebê RNT. Diante disso, é indispensável que os profissionais da área estejam capacitados para aplicar as técnicas adequadas referentes aos cuidados especiais ao bebe. A família geralmente não espera que o bebê nasça prematuro e fique internado, nesse aspecto Roso destaca:

“a separação do RN da mãe geralmente ocasiona sentimento de tristeza, medo, estresse, fragilidade e insegurança no que diz respeito à vida do bebê, enfatizando a importância de inserir a família em cuidados como troca de fraldas, banho, alimentação via sonda ou oral, verificação de temperatura, sucção ao seio, método canguru, juntamente com a promoção de um ambiente familiar.” (ROSO, 2014, p. 48)

Estudos apontam que a alimentação do RN prematuro necessita fornecer condições de nutrição semelhantes àquelas que teriam no útero materno. Recomenda-se que o consumo médio de carboidratos de um RNBP varie de 10 a 15 g/kg/dia e de proteínas 3 a 4g/kg/dia. É necessário evitar a ingestão de grandes concentrações de lipídeos pelo fato de contribuir para o desencadeamento da bilirrubina. A via de ingestão apropriada para o recém-nascido prematuro depende do peso e/ou da idade gestacional (ig) de nascimento. Para prematuros extremos indica-se a via intravenosa, para os casos de recém-nascido com idades mais avançadas que apresentam distúrbios digestivo-absortivos graves e principalmente para aqueles de extremo baixo peso. Já a via digestiva, é recomendada para RN com peso em torno de 1300g, estando o tubo digestivo funcionando, ainda que com volumes pequenos para estímulo trófico da mucosa intestinal

Conclusão: Através do desenvolvimento desse trabalho foi possível destacar que as atribuições do profissional de nutrição são essenciais para o desenvolvimento adequado do recém-nascido prematuro, pois se não seguir corretamente as orientações o bebê pode desencadear algumas complicações.

Contudo, salientam-se os tipos de via alimentares adequadas de acordo com as necessidades apresentadas pelo RNPT e suas carências nutricionais.

Conclui-se que o recém-nascido prematuro demanda cuidados especiais de toda equipe multidisciplinar e é indispensável a relação mãe e filho para um ambiente familiar saudável, dessa forma contribuindo para o progresso do crescimento sadio do bebê.

Referências:

AUGUSTO, A. L. P. **Nutrição em obstetrícia e pediatria**. 2. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.

DAMASCENO, J. R. *et al.* Nutrição em recém-nascidos prematuros e de baixo peso: uma revisão integrativa. **Rev. Soc. Bras. Enferm. Ped.**, São Paulo, v.14, n.1, p 40-6, jul 2014. Disponível em: <http://gurupi.ufma.br/jspui/handle/123456789/930>. Acesso em: 22 mai. 2019.

OLIVEIRA, C. S. *et al.* Perfil de recém-nascidos pré-termo internados na unidade de terapia intensiva de hospital de alta complexidade. **ABCS Health Sci**, Santo André, v. 40, n. 1, p. 28-32, 2015. Disponível em: <https://www.portalnepas.org.br/abcshs/article/view/700>. Acesso em: 22 mai. 2019.

ROSO, C. C. *et al.* Vivências de mães sobre a hospitalização do filho prematuro. **Rev Enferm UFSM**, v. 4, n. 1, p. 47-54, jan-mar 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/index.php/reufsm/article/view/10246>. Acesso em: 22 mai. 2019.

VÉRAS RM, *et al.* A maternidade na política de humanização dos cuidados ao bebê prematuro e/ou de baixo peso – Programa Canguru. **Estudos Feministas**, Florianópolis., vol. 18, nº1, p. 61-80, 2010. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/ref/article/view/S0104-026X2010000100004>. Acesso em: 22. Mai. 2019.

ALIANÇA DE SUCESSO PARA MELHORIA DOS HÁBITOS ALIMENTARES EM IDADE ESCOLAR

Bruna Michele Martins¹; Amanda Godoi²; Arieli Fatima Sbardelini³; Lara Fernanda Comora⁴; Eliriane Jamas Pereira

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB brunamichele38@gmail.com;

²Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – amanda.godoi98@yahoo.com.br;

³Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB lelisba@hotmail.com;

⁴Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB lara.fcomora@hotmail.com;

Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB eliriane@gmail.com;

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Idade escolar; Hábitos alimentares; Hortaliças;

Introdução: As crianças em idade escolar apresentam algumas peculiaridades em relação às necessidades qualitativas e quantitativas de sua alimentação, o consumo insuficiente de frutas, legumes e verduras, vinculado ao conseqüente aumento do consumo de alimentos industrializados e mais calóricos, encontra-se entre os principais fatores de risco para o desencadeamento de doenças associadas à má alimentação. “São de suma importância a ingestão de frutas, legumes e verduras por terem um elevado valor nutricional, suprem a demanda diária de vitaminas, aminoácidos e nutrientes que o organismo humano necessita para o bom desenvolvimento” SANTOS et al (2018). Grande parte dessa alimentação ocorre nas escolas. Considera esse espaço um lugar importante de produção de saúde, autoestima, comportamentos e habilidades para a vida de seus alunos, sendo um local propício à formação de hábitos alimentares saudáveis (OLIVEIRA et al, 2016).

Objetivos: Identificar os fatores de riscos para saúde ocasionados pelo déficit do consumo de legumes e verduras em crianças com idade escolar e como a escola e o nutricionista pode influenciar na ingestão.

Relevância do Estudo: Demonstrar como a aliança entre a escola, o nutricionista e a família pode contribuir para a melhoria dos hábitos alimentares e incentivar as crianças a consumirem hortaliças, evitando futuras enfermidades.

Materiais e métodos: A pesquisa foi realizada nas seguintes bases de dados eletrônicas: Bireme, Lilacs, google acadêmico e revistas eletrônicas, nos idiomas português e inglês.

Resultados e discussões: “É de extrema importância uma alimentação saudável de qualidade para cada fase da vida da criança, pois uma boa alimentação é essencial desde a gestação.” (COSTA et al, 2019). Ao dar início a vida acadêmica, ROSSI et al, (2016) afirma que a criança fica sujeita às influências nos padrões alimentares, sendo esta fase a mais importante para a formação de hábitos e comportamentos. A baixa ingestão de alimentos in natura ou o excesso de alimentos ultra processados pode ocasionar disfunções como obesidade, doenças crônicas e carências nutricionais que são fatores de risco, podendo prejudicar o desenvolvimento do indivíduo e perdurar a vida adulta. A escola por ser o local em que passam a maior parte do tempo, deve estar em conjunto com a família, exercendo um papel fundamental de estimular o consumo de uma “alimentação complementar que deve ter uma composição equilibrada, isenta de contaminação e com oferta adequada de macro e micronutrientes além de ser bem aceita e ter sua preparação baseada nos hábitos da família” (SILVEIRA et al, 2017). Sendo assim, é necessário destacar a importância de um nutricionista

na unidade escolar para realizar a educação nutricional, conscientizando os alunos e seus responsáveis dos benefícios das hortaliças e assim, aumentando seu consumo.

Conclusão: Diante disso, conclui-se que, o entendimento e o reconhecimento da importância das frutas, legumes e verduras ainda são vagos para a criança, sendo assim é necessário reforçar através da interação da família e da escola, as melhores práticas alimentares durante as refeições e apresentar as diversas variações existentes de alimentos com alto valor nutritivo, assim fazendo com que ela passe a aceitar, criando melhores hábitos alimentares para toda vida.

Referências:

COSTA, R. A. O. S. C., *et al.* A contribuição da educação infantil para a formação de bons hábitos alimentares na criança de 0 a 6 anos. **Revistas Eletrônicas de Ciências da Saúde Centro Universitário Planalto do Distrito Federal UNIPLAN** Águas Claras/DF, vol. 1, N° 1, P.1-31, 2019. Disponível em: <https://www.webartigos.com/artigos/a-contribuicao-da-escola-para-a-formacao-de-bons-habitos-alimentares/18624>. Acesso em: 20. Set. 2019.

OLIVEIRA, A. C. S., *et al.* Projeto de educação nutricional com crianças de uma escola particular do estado de São Paulo. **Revista FATEC Sebrae em debate: gestão, tecnologias e negócios**, vol. 3, No. 5. P.197-212, 2016. Disponível em: <http://revista.fatecsebrae.edu.br/index.php/em-debate/article/view/64>. Acesso em: 20. Set. 2019.

ROSSI, C. E., *et al.* Fatores associados ao consumo alimentar na escola e ao sobrepeso/obesidade de escolares de 7-10 anos de Santa Catarina, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, vol. 24, n° 2, p.443-454, 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v24n2/1678-4561-csc-24-02-0443.pdf>. Acesso em: 20. Set. 2019.

SILVEIRA, G. L. L., *et al.* Fatores associados à alimentação entre crianças atendidas em instituições públicas de educação infantil: estudo transversal, Montes Claros, MG. **RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição**. São Paulo, SP, Ano 8, N° 2, p. 20-26, Jul-Dez. 2017. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/download/678/169>. Acesso em: 16. Set. 2019.

SANTOS, C. C., *et al.* Consumo de frutas, verduras e legumes por estudantes do ensino fundamental de uma escola estadual no município de Juscimeira – Mato Grosso. **SOUTH AMERICAN Journal of Basic Education, Technical and Technological**, vol.5, N°2, P.316-325, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufac.br/index.php/SAJEBTT/article/download/1601/1220>. Acesso em: 16. Set. 2019.

FATORES AGRAVANTES E INFLUENCIADORES NO QUADRO DE DESNUTRIÇÃO EM IDOSOS

Lara Fernanda Comora¹; Amanda Godoi²; Arieli Fatima Sbardelini³; Bruna Michele Martins⁴; Fernanda Futino Gondo⁵

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB lara.fcomora@hotmail.com

²Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – amanda.godoi98@yahoo.com.br

³Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB lelisba@hotmail.com

⁴Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB brunamichele38@gmail.com

⁵Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
fernandagondo@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Desnutrição; Envelhecimento; Tratamento nutricional

Introdução: De acordo com BOTONNI (2014), a desnutrição pode ser definida como um desequilíbrio metabólico, causado pelo aumento da necessidade calórica e proteica, pelo consumo inadequado de nutrientes, causando alterações da composição corporal e das funções fisiológicas. Com o passar dos anos, o envelhecimento acarreta déficits nutricionais, podendo levar a desnutrição, considerado como fator importante na evolução de muitas enfermidades. Alguns fatores agravantes do quadro podem estar associados com situação social, alterações psicológicas (demência, depressão) e condição de saúde (doenças crônicas, disfagia, perda da capacidade funcional e autonomia) (SILVA et al, 2015).

Objetivos: Apresentar as possíveis causas da desnutrição na terceira idade e a importância de profissionais qualificados para auxiliar no tratamento nutricional.

Relevância do Estudo: Transmitir a importância de profissionais capacitados para melhoria e resultados significativos no estado nutricional do paciente e ressaltar os possíveis fatores agravantes e que influenciam a desnutrição em idosos.

Materiais e métodos: Realizada busca nas principais bases de dados científicas como Bireme, Lilacs, google acadêmico e revistas eletrônicas, nos idiomas português e inglês, com a utilização dos seguintes descritores: idosos, desnutrição, estado nutricional. Selecionados artigos científicos do período compreendido entre 2014 a 2019.

Resultados e discussões: Segundo Silva et al (2015) o envelhecimento, apesar de ser um processo natural, submete o organismo a diversas alterações anatômicas e funcionais. Entre os principais fatores que influenciam a desnutrição estão a situação social, alterações psicológicas e condições de saúde. Santos et al (2015), destacam o déficit cognitivo, podendo relacionar-se à diminuição do apetite, redução da habilidade de manipulação e de reconhecimento dos alimentos e dificuldade de mastigação e deglutição. Contudo, é necessário que o diagnóstico nutricional do paciente mal nutrido, seja realizado de forma eficaz e rápida, sendo sinalizada por Bottoni et al (2014), a importância dos profissionais responsáveis pela abordagem, para que possam oferecer um cuidado nutricional adequado que engloba a avaliação, monitoramento e tratamento do paciente. O estado nutricional influencia diretamente a funcionalidade do corpo, bem como o bem-estar do indivíduo (AMARO et al 2016). Para a identificação de alterações no estado nutricional no idoso, a avaliação nutricional é necessária, por meio de métodos antropométricos, bioquímicos e ingestão alimentar, observando “a qualidade de alimentação e a suplementação, caso necessário, para promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos”. (MASSAD et al, 2019)

Conclusão: Através do progresso desse estudo, foi possível evidenciar os fatores que influenciam o desencadeamento da desnutrição na velhice e ressaltar a importância de um diagnóstico contínuo, eficiente e ágil, para que o tratamento nutricional apresente resultados significativos para o quadro do paciente. Conclui-se também, que a necessidade de profissionais capacitados e responsáveis para atuar no processo de melhoria do estado nutricional desse idoso é fundamental.

Referências:

AMARO, J. S. *et al.* Avaliação do Risco de Desnutrição num Serviço de Medicina do Hospital Distrital de Santarém (Medicina IV). **Acta Portuguesa de Nutrição**, Porto, n. 4, p. 06-09, mar. 2016. Disponível em:

http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2183-59852016000100002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 05 jun. 2019.

BOTTONI, A. *et al.* Porque se preocupar com a desnutrição hospitalar?:Revisão de literatura. **Journal of Healthy Science Institute**. v. 32, n. 3, p.314-7, 2014. Disponível em: https://unip.br/presencial/comunicacao/publicacoes/ics/edicoes/2014/03_julset/V32_n3_2014_p314a317.pdf Acesso em: 05 jun. 2019.

MASSAD, J. C. A. B., FERREIRA, I., CHIARELLE, J. Perfil nutricional residentes em uma instituição de longa permanência no município de Cuiabá-MT. **Revista científica do Hospital Santa Rosa** n. 9 p.24-31, 2019. Disponível em:

<http://revistacoorte.com.br/index.php/coorte/article/viewFile/120/95> Acesso em: 16 out. 2019.

SANTOS, C. A. *et al.* Depressão, déficit cognitivo e fatores associados à desnutrição em idosos com câncer. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 3, mar 2015.

Disponível em: https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232015000300751&script=sci_abstract#. Acesso em: 05 jun 2019.

SILVA, L. S. *et al.* Fatores associados à desnutrição em idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**., Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p.443-451, 2015.

Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v18n2/1809-9823-rbgg-18-02-00443.pdf> Acesso em: 05 jun. 2019.

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA

Bruno de Oliveira Alves¹; Giovana Sanches Alves Cunha², Igor Roberto Pelisoli Spadotto³, Renato de Oliveira⁴, Carolina Tarcinalli Souza⁵

¹Aluno de Nutrição – Bruno de Oliveira Alves – FIB – brunnooliveira58@outlook.com

²Aluna de nutrição: Giovana Sanches Alves Cunha – FIB – giiovanacunha@gmail.com

³Aluno de Nutrição: Igor Roberto Pelisoli Spadotto – FIB – igorspadotto@icloud.com

⁴Aluno de Nutrição: Renato Oliveira – FIB – renato-oliveiraa@hotmail.com

⁵Professora do curso de nutrição: Carolina Tarcinalli Souza – FIB – caroltar11@hotmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: obesidade infantil, alimentação escolar e nutricional.

Introdução: As vantagens e benefícios são inúmeros quando se trata de uma boa alimentação e bons hábitos alimentares. Os primeiros mil dias do bebê iniciam-se desde a concepção até o fim do segundo ano de vida, sendo um importante período para que ocorra o desenvolvimento sadio da criança por meio de uma boa nutrição e alimentação correta, contribuindo futuramente para o ciclo da vida (CUNHA *et al.* 2015), porém uma alimentação inadequada pode prejudicar a saúde da criança, dessa maneira campanhas foram propostas sobre o aleitamento materno e complemento alimentar nas escolas (LOPES *et al.* 2018). É sabido que o principal objetivo dessas campanhas são a contribuição para o crescimento, desenvolvimento, aprendizagem, rendimento escolar e a formação de hábitos alimentares. (SOUZA *et al.* 2018). A promoção de práticas alimentares e mudanças no estilo de vida saudável para crianças e adolescentes, são prioridade em políticas de saúde em todo o mundo, principalmente diante do cenário da transição epidemiológica, nutricional e demográfica. No Brasil, segundo a Pesquisa de Orçamento Familiar 2008/09, houve um aumento da prevalência de excesso de peso nestes indivíduos, embora ainda sejam identificados casos de desnutrição (JUZWIAK *et al.* 2013).

Objetivos: Dessa maneira o objetivo deste estudo foi demonstrar a importância da alimentação saudável na infância.

Relevância do Estudo: Os hábitos alimentares são estabelecidos durante os primeiros anos de vida, cujos mesmos, fazem parte da cultura dos povos e são modificáveis perante as condições econômicas, sociais e culturais. Assim, a influência de outros grupos sociais (creche, clubes, escolas etc.) e da publicidade na área de alimentos, se apresentam de forma mais intensa com o tempo.

Materiais e métodos: Foi realizado levantamento literário nas bases de dados Scielo e Science direct, no período 2015-2017. Foram incluídos no estudo artigos de releitura e sites de nutrição, que tratam do tema abordado e que estavam disponíveis integralmente. O critério de utilização foram artigos e sites que citavam a alimentação infantil desde a gestação.

Resultados e discussões: Segundo Cunha *et al.* (2015) a nutrição materna e infantil ocorre da gestação até o segundo ano de vida, sendo os primeiros mil dias de extrema importância para o crescimento saudável da criança. Segundo Lopes *et al.* (2018) em suas pesquisas foram aplicados questionários para avaliar a situação sócio demográfico das famílias e suas características de consumo alimentar. Os testes foram realizados com crianças de 0 a 2 anos, que, tiveram a introdução de alimentos líquidos e açúcar precocemente a alimentação junto ao complemento alimentar, o que, afetou diretamente o aleitamento materno, prejudicando a saúde da criança. De acordo com Lopes *et al.* (2016) os bons hábitos alimentares e outras atitudes saudáveis são dependentes do ambiente em que a criança está inserida e os mesmos, irão perpetuar até a vida adulta. Segundo Souza *et al.* (2018) foram avaliadas 359 crianças entre março e julho de 2014, ambos os sexos, com faixa etária entre 17 e 63 meses,

com intuito de promover ações de educação alimentar e nutricional contribuindo com o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de hábitos alimentares, proporcionando a melhora no desempenho. Vale ressaltar que as políticas públicas voltadas para a saúde nas escolas, têm gerado uma grande contribuição no controle da prevalência da obesidade infantil e a melhora das condições nutricionais da população em geral (REIS *et al.* 2011). Para Henriques *et al.* (2018) estudos realizados mostram que, a prevenção da obesidade infantil acaba sendo um dos pilares do Governo, pois, os problemas de saúde gerados pela obesidade desde a infância, geram grandes impactos nos cofres públicos pela alta intensidade de gastos com tratamentos no futuro, por este motivo o governo através do PAAS (Programa da Alimentação Adequada e Saudável) instrui as crianças a realizem alimentações o mais saudável possível dentro de seus limites financeiros e sociais.

Conclusão: Através do estudo realizado, concluiu-se que o quão eficiente e benéfico é para a criança a introdução de uma alimentação saudável em sua vida desde a gestação, pois, uma alimentação de qualidade irá prover um desenvolvimento físico, psicológico e mental, trazendo assim uma ótima qualidade de vida para o indivíduo.

Referências:

CONCEIÇÃO, S. I. O. *et al.* **Índice de Alimentação Saudável: adaptação para crianças de 1 a 2 anos.** Ciência & saúde coletiva, v.23, nº 12, p. 4095-4106, 2018. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/csc/v23n12/1413-8123-csc-23-12-4095.pdf>. Acesso em: 15. Ago. 2019.

CUNHA, A. J. L. A. *et al.* Atuação do pediatra nos primeiros mil dias da criança: a busca pela nutrição e desenvolvimento saudáveis. **Jornal de Pediatria**, v. 91, nº 6. Supl. 1, p. S44-S51, 2015. Disponível em: **HENRIQUES, P. et al. Políticas de Saúde e de Segurança Alimentar e**

Nutricional: desafios para o controle da obesidade infantil. Ciência & saúde coletiva, v.23, nº 12, p. 4143-4152, 2018. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572015000800006. Acesso em: 18. Ago. 2019.

JUZWIAK, C. R. *et al.* **A experiência da Oficina Permanente de Educação Alimentar e em Saúde (OPEAS): formação de profissionais para a promoção da alimentação saudável nas escolas.** Ciência & Saúde Coletiva, v.18, n.4, p. 1009-1018, 2013. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232013000400014&script=sci_abstract&tlng=pt.

Acesso em: 20. Ago. 2019.

LOPES, F. M. *et al.* **Inclusão de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil com alunos de 4 a 5 anos.** Revista Cadernos da Fucamp, v.15, n.24, p.105-126, 2016. Disponível em:

<http://www.fucamp.edu.br/editora/index.php/cadernos/article/viewFile/932/677>. Acesso em: 15. Ago. 2019.

LOPES, W. C. *et al.* **Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida.** Revista Paulista de Pediatria, v. 36, nº 2, p. 162-170, 2018. Disponível em: REIS, C. E. G. *et al.* Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil. Revista Paulista de Pediatria, v. 29, n. 4, p. 625-33, 2011. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822018000200164. Acesso em: 17. Ago. 2019.

SOUZA, C. A. N. *et al.* **Adequação nutricional e desperdício de alimentos em centros de educação infantil.** Ciência & saúde coletiva, v.23, nº 12, p. 4177-4188, 2018. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1413-81232018001204177&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 20; Ago. 2019.

O ESTILO DE VIDA E HÁBITOS ALIMENTARES COMO INFLUÊNCIA DA OBESIDADE INFANTIL

Elisangela Lima Carmona¹; Kétima Regina Figueiredo²; Melina Murça Pires Al-Haj³; Isabella Agulhare⁴; Fernanda Futino Gondo⁵

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – elis@elispersonal.com.br

²Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – ketimafigueiredo@gmail.com

³Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – melmurca@hotmail.com

Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – bella_agulhare@hotmail.com

⁵Docente do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – fernandagondo@gmail.com

Grupo de Trabalho: Nutrição

Palavra-Chave: obesidade infantil; estilo de vida; hábitos alimentares; atividade física.

Introdução: Atualmente em todos os países e em todas as camadas sociais, a obesidade é considerada um grande problema de saúde pública (MARCHI-ALVES *et al.* 2011). No início da década de noventa, a obesidade em adultos tornou-se uma epidemia, e dessa forma, estudos foram iniciados a fim de identificar os fatores relacionados a obesidade infantil e implantar sistemas de prevenção para evitar maiores repercussões na vida adulta. Antes disso, esta doença não era considerada um problema, pois só haviam casos isolados ou associados a doenças genéticas (CAMARGO *et al.* 2013). Para Costa *et al.* (2011) tal fato pode ser atribuído a uma tendência conhecida como transição nutricional, isto é, à diminuição dos índices de desnutrição e aumento do número de casos de obesidade no Brasil e também na população mundial.

Objetivos: Mostrar como o estilo de vida e os hábitos alimentares das crianças vêm colaborando para o aumento da prevalência da obesidade infantil.

Relevância do Estudo: O presente trabalho visa reunir dados da literatura que ressaltem a importância do estilo de vida saudável e de bons hábitos alimentares para nos cuidados da obesidade infantil, visto o aumento significativo desta doença na população, de forma a conscientizar a população e alertar sobre possíveis riscos futuros.

Materiais e métodos: Realizada uma revisão literária de artigos científicos, em bases de dados como Scielo, Bireme e Biblioteca Virtual. Sendo selecionados artigos datados de 2010 a 2018.

Resultados e discussões: A obesidade é o acúmulo generalizado de gordura corporal que ocorre por influências genéticas, psicológicas e ambientais, está associada ao estilo de vida e aos hábitos alimentares, relacionada diretamente à prática de atividade física. Crianças obesas possivelmente tornaram adultos obesos e a desenvolveram patologias, como diabetes melito tipo 2, hipertensão arterial, dislipidemias, aterosclerose, osteoartrite e alguns tipos de neoplasias relacionadas à obesidade (MELLO *et al.* 2010). Como o aumento na prevalência de obesidade podem atingir as classes menos favorecidas. Segundo alguns autores, o baixo nível socioeconômico é considerado como um fator de risco para obesidade infantil. Para eles, famílias com menor poder aquisitivo tem consumo maior de alimentos ricos em carboidratos e gorduras, tanto pela falta de conhecimento, quanto pelo fato desses alimentos serem mais acessíveis economicamente. Os fatores que contribuem para o aumento da obesidade infantil são os mesmos da população adulta, sendo: maior ingestão de alimentos ricos em gordura, a

baixa adesão pela prática de atividade física, o aumento do uso de televisão e computador, mostrando a influência que o meio em que vive exerce sobre os hábitos alimentares das crianças, contribuindo para o ganho de peso das mesmas (COSTA *et al.*, 2011). Camargo *et al.* (2013) complementam que as condições ambientais tem desempenhado grande influência para o a elevação do ganho de peso e que caso não ocorram mudanças dificilmente os obesos conseguiram emagrecer e criar hábitos saudáveis. Sem contar a importância do papel das mães e das famílias como fator primordial para alcançar o sucesso no tratamento, já que nessa faixa etária os crianças são dependentes dos familiares e de suas condições socioeconômica e cultural. Para Serra *et al.* (2018) a prática de hábitos saudáveis nessa faixa etária deve entrar como prioridade para os setores políticos, educacionais e sociais, principalmente nas escolas, por serem espaços que podem e devem ser aproveitados para elaboração de ações educativas voltadas para a saúde reunindo parte da comunidade como alunos, familiares, professores e funcionários. Segundo Marchi-Alves *et al.* (2011) assim que detectar a obesidade, ações para curar os transtornos ocasionados pelo excesso de peso nas crianças devem ser iniciadas imediatamente, já que os danos nutricionais podem aumentar as chances de doenças crônicas em um futuro próximo.

Conclusão: Conclui-se que o tratamento da obesidade deve incluir alterações gerais, desde mudanças na postura familiar e da criança, em relação a hábitos alimentares, estilo de vida e prática de atividade física. Para isso, deve levar em conta a idade da criança, a participação da família e ter uma equipe multidisciplinar integrada dando todo o suporte necessário.

REFERÊNCIAS:

CAMARGO, A. P. P. M. *et al.* A não percepção da obesidade pode ser um obstáculo no papel das mães de cuidar de seus filhos. **Ciência & Saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 323-333, Feb. 2013. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013000200004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 27 ago. 2019.

COSTA, M. B. *et al.* Obesidade infantil: características em uma população atendida pelo programa de saúde da família. **Revista APS**. 2011. Disponível em:

<<http://aps.ufjf.scielo.emnuvens.com.br/aps/article/vuw>>. Acesso em: 27 ago. 2019.

MARCHI-ALVES, L. M. *et al.* Obesidade infantil ontem e hoje: importância da avaliação antropométrica pelo enfermeiro. **Escola Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 238-244, June 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452011000200004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 27 ago. 2019.

MELLO, A. D. M. *et al.* Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças de seis a dez anos de escolas municipais de área urbana. **Revista paulista de pediatria**, São Paulo, v. 28, n. 1, p. 48-54, Mar. 2010. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822010000100009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 27 ago. 2019.

SERRA, B. K. *et al.* Intervenções de atividade física e educação nutricional para combater a obesidade infantil na escola: revisão sistemática. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 73, p. 665-679, 2018. Disponível em: <<file:///C:/Users/particular/Downloads/766-3427-2-PB.pdf>> Acesso em: 27 ago. 2019.

ASPECTOS DA INGESTÃO DE ADOÇANTES ARTIFICIAIS

Igor Roberto Pelisoli Spadotto¹; Bruno de Oliveira Alves², Giovana Sanches Alves Cunha³, Renato de Oliveira⁴, Adriana Terezinha de Mattias Franco⁵

¹Aluno de Nutrição – Igor Roberto Pelisoli Spadotto – FIB – igorspadotto@icloud.com

²Aluno de Nutrição: Bruno de Oliveira Alves – FIB – brunnooliveira58@outlook.com

³Aluna de nutrição: Giovana Sanches Alves Cunha – FIB – giiovanacunha@gmail.com

⁴Aluno de Nutrição: Renato Oliveira – FIB – renato-oliveiraa@hotmail.com

⁵Professora do curso de nutrição: Adriana Terezinha de Mattias Franco – FIB – adrimf@gmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Adoçantes Dietéticos, adoçantes artificiais, ciclamato, sacarina, xilitol.

Introdução: Há benefícios e desvantagens quando se trata da ingestão de adoçantes artificiais, um estudo realizado com gestantes comprovou que há grandes riscos de: desenvolver diabete gestacional, hipertensão, obesidade dentre outros (AGÜERO et al., 2016). Também foram realizadas pesquisas sobre o uso de adoçantes dietéticos com pessoas residentes na zona urbana, no qual foi constatado que o uso de adoçantes artificiais foi maior na faixa etária dos jovens entre 19 e 20 anos, somando um total de 19% dos entrevistados (ZANINI et al., 2018). O consumo diário de bebidas açucaradas, podem ocasionar o excesso de peso, baixa saciedade, e compensação incompleta de energia total (SILVA et al., 2017), contudo outros estudos analisados apresentaram que a sacarina contém pró-inflamatórios onde os pólios podem causar sintomas e manifestações gastrointestinais. A ingestão de xilitol, eritritol, sucralose, aspartame, acessulfama K e sacarina podem ajudar no aumento da secreção dos hormônios gastrointestinais e que regulam a motilidade intestinal, por sua vez o adoçante stévia possui um efeito benéfico sobre o percentual de gordura hepática (HERNANDÉZ et al., 2010).

Objetivos: Dessa maneira o objetivo deste estudo foi reproduzir a importância dos cuidados referente a ingestão inadequada de adoçantes artificias e ao consumo de Xilitol.

Relevância do Estudo: A interferência que os adoçantes artificias estão causando nos seres humanos geram grandes adversidades como: obesidade, em grávidas problemas na gestação e no desenvolvimento do feto (AGÜERO, 2016), mas alguns autores apresentam o xilitol como fonte segura de adoçante artificial, pelos benefícios que ele traz a saúde gastrointestinal que propicia grande melhora em nosso metabolismo.

Materiais e métodos: Foi realizado levantamento literário nas bases de dados Scielo, Academic e Science Direct no período 2010-2019. Foram incluídos no estudo artigos originais que tratam do tema abordado e que estavam disponíveis integralmente.

Resultados e discussões: Segundo Agüero et al. (2016) um estudo realizado com gestantes que adquiriram sobrepeso na gestação, correm o risco de desenvolver diabete gestacional, hipertensão, obesidade, pré-eclâmpsia, parto através de cesárea ou pré-maturo, defeitos do tubo neural dentre outros. O grande precursor pode ser o açúcar ingerido durante a gravidez, principalmente os que vem na composição de bebidas com adoçantes artificiais, que se ingeridos em quantidades elevadas podem gerar grandes problemas, no processo do estudo as futuras mães foram dividias em dois grupos, onde um grupo ingeriu adoçantes artificiais e o outro não, e foi identificado que as mães que ingeriram o adoçante artificial tiveram ganho de peso além do indicado, enquanto o outro que não ingeriu manteve os padrões aceitáveis. Segundo Zanini et al. (2010) através de pesquisas sobre o uso de adoçante dietéticos com

peças residentes na zona urbana do Município de Pelotas, Rio Grande do Sul, foram entrevistados cerca de 2.732 pessoas no período de janeiro a julho de 2010, analisando que o uso de adoçantes artificiais foi maior na faixa etária dos jovens entre 19 e 20 anos somando um total de 19% dos entrevistados. Verificando que 98% utilizam adoçante em forma líquida, sendo os mais consumidos aqueles que são constituídos por sacarina e ciclamato de sódio. A média do consumo diário de adoçante líquido foi de 10 gotas, já para o adoçante em pó, é utilizado em média 1,5 sachê ao dia; observando que o consumo maior do adoçante dietético foi entre mulheres e idosos. Segundo Yarmolinsky et al. (2019) é apresentado o ponto negativo do uso de adoçantes na dieta em humanos, pois, através dos testes aplicados, mostrou-se que com ingestão de adoçantes artificiais podemos adquirir ganho de peso, disfunção no metabolismo e elevado risco de desenvolver diabetes tipo II. Testes foram aplicados e foi observado que, a ingestão de: chás, água e sucos naturais e sem nenhum tipo de adoçante sintético, reduzem em altos níveis a chance de se adquirir o diabetes tipo II dentre outras doenças causadas pelo grande consumo desses introdutórios. Segundo Silva et al. (2017) o consumo regular de bebidas açucaradas (refrigerantes e sucos artificiais), podem ocasionar o excesso de peso, além de acarretar uma baixa saciedade e compensação incompleta para a quantidade de energia total. Segundo Bueno - Hernández et al (2019) os estudos analisados apresentaram que a sacarina pode ter um efeito pró-inflamatório, e que, dependendo da dose e tipo de composto os polióis podem causar sintomas e manifestações gastrointestinais. A ingestão de xilitol, eritritol, sucralose, aspartame, acessulfame K e sacarina podem aumentar a secreção dos hormônios gastrointestinais, que, regulam a motilidade intestinal. Já a stévia e seus derivados podem ter um efeito benéfico sobre a porcentagem de gordura hepática.

Conclusão: Conclui-se que os adoçantes artificiais podem causar malefícios ao organismo, trazendo doenças crônicas na gestação dentre outros fatores. Visualiza-se que o adoçante Xilitol, proporciona benefícios como: a regulação da microbiota intestinal e regulação das mucosas respiratórias. Independente da introdução de qualquer tipo de adoçante, temos que dar preferência para os alimentos e bebidas in natura para que possamos absorver melhor as suas vitaminas e minerais, e contribuir para o funcionamento normal do organismo.

Referências:

- AGÜERO, S.D. et al. ¿Se pueden recomendar en el embarazo los edulcorantes no nutritivos? Chile. **Revista Chilena de nutrición**. v. 44, nº 1, p. 103 – 110, 2017. Disponível em: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v44n1/art14.pdf>. Acesso em: 04 set 2019
- BUENO-HERNÁNDEZ, N. et al. Revisão das evidências científicas e parecer técnico sobre o consumo de não-calóricas edulcorantes em gastrointestinal. 2019. Ciudad del México. **Revista de Gastroenterología de México**. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0375090619301144#!acho>. Acesso em: 14 ago 2019.
- YARMOLINSKY, J. et al. Artificially Sweetened Beverage Consumption Is Positively Associated with Newly Diagnosed Diabetes in Normal-Weight but Not in Overweight or Obese Brazilian Adults. Brasil. **The Journal of Nutrition**. v. 146, nº 2, p. 290–297. 2016. Disponível em: <https://academic.oup.com/jn/article-abstract/146/2/290/4630839>. Acesso em: 15 ago 2019.
- SILVA, D.C.G et al. Consumo de bebidas açucaradas e fatores associados em adultos. Rio de Janeiro, **Revista Ciência e saúde coletiva**. V.24, nº 3, p. 899 – 906. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v24n3/1413-8123-csc-24-03-0899.pdf>
- ZANINI, R.V. et al. Utilização de adoçantes dietéticos entre adultos em Pelotas, Rio Grande do Sul, **Caderno Saúde pública**, v. 27, nº 5, p. 924-934. 2011. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csp/2011.v27n5/924-934/>. Acesso em: 22 ago 2019.

ATUALIZAÇÃO SOBRE A ANOREXIA NERVOSA: REVISÃO DE LITERATURA

Maiara Cristina Vicente¹; Laleska Dely Nogueira de Sousa²; Laryssa Garcia alves³; Fernanda Futino Gondo⁴

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – maiaracristinav@outlook.com

²Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – nogueiralaleska18@hotmail.com

³Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – larygarciaalves@outlook.com

⁴Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – fernandagondo@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: alimentação, anorexia nervosa, restrição, transtorno alimentar.

Introdução: A Anorexia Nervosa (AN) é um transtorno alimentar, que afeta sobretudo mulheres e jovens. As pessoas acometidas sentem um medo intenso de engordar e perder o controle das suas formas corporais. É considerada doença psiquiátrica, caracterizada por graves alterações do comportamento alimentar, e está relacionada com busca obstinada de perda de peso a qualquer custo, visando um corpo magro, ideal. Essa patologia pode originar prejuízos biológicos devido a falta de uma nutrição adequada, psicológicos e aumento da morbidade e mortalidade. Por isso, a AN deve ser tratada assim que possível. O que pode ajudar tanto pessoas que são pré-dispostas a desenvolverem a doença e aquelas que já possuem, bem como seus familiares, é o aconselhamento nutricional feito por pessoas especializadas, que farão um trabalho conscientizador sobre a doença e poderão auxiliar no tratamento.

Objetivos: Avaliar as causas e consequências do diagnóstico de AN, sejam elas psíquicas ou físicas.

Relevância do Estudo: O estudo busca confrontar posições e comprovar condições e aspectos reais da AN. Ao observar uma enorme lacuna na exploração acadêmica no tema abordado, viu-se a necessidade de desenvolver este projeto de pesquisa para expor a importância da influência de diversos fatores, como questões familiares, socioculturais, genética, física e psíquica no desenvolvimento da patologia, bem como possíveis consequências deste transtorno alimentar.

Materiais e métodos: Realizado busca em bases de dados científicas como Pepsic (Periódicos Eletrônicos de Psicologia) e Scielo (Scientific Electronic Library Online), de artigos científicos relativos ao tema Anorexia Nervosa, do período compreendido de 2004 a 2017

Resultados e discussões: A AN é o ato incessante e proposital com o único intuito em perder peso para alcançar um corpo magro, tido como ideal (SOUZA; PESSA, 2016). Um dos aspectos centrais da doença está relacionado à resistência em não querer ganhar peso, desprezando a alimentação adequada e o mais grave, a negação da doença. A pessoa deseja constantemente ser magra, criando em sua cabeça que o corpo ideal é o próximo da magreza (CASTRO; BRADÃO, 2014). O diagnóstico dá-se através da apresentação de alguns sintomas que o caracteriza como Transtorno Alimentar, envolvendo distúrbios mentais psíquicos ou físicos, juntamente com o desequilíbrio emocional que dependem de vários fatores como desarmonia psicológica e biológica, questões familiares e socioculturais e a genética. A AN é caracterizada pela perda intensa de peso às custas de dietas rígidas que são auto-impostas visando uma busca desenfreada para se atingir a condição de magreza, acompanhada por uma distorção significativa da imagem corporal e com manifestação de amenorréia (ABREU; CORDÁS, 2004). É caracterizada por restrição extrema de ingestão de

energia que leva ao baixo peso corporal e traz intenso perigo para a vida (BORGIO et al, 2017). A faixa etária de maior acometimento da AN é dos 10 aos 19 anos de idade e pessoas do sexo feminino são a grande maioria. A adolescência é uma fase de transformações onde o indivíduo quer se encaixar em um padrão de beleza imposto pela sociedade e com isso acaba resultando em um desequilíbrio entre a beleza e a saúde, o que pode trazer consequências drásticas e negativas para a sua vida (UZUNIAN E VITALLE, 2015). Uma grande ajuda para pessoas que se encontram na fase de pré anorexia e já começam a manifestar características da doença é o aconselhamento nutricional, auxiliando no tratamento e possibilitando a escolha de alimentos saudáveis e de qualidade.

Conclusão: A AN é uma doença que pode ocasionar prejuízos significativos no estado nutricional de seus portadores. É imprescindível identificar precocemente as possíveis causas e consequências e fundamental que sejam realizadas campanhas de conscientização e a orientação aos familiares, para que assim seja realizado o tratamento adequado. A atuação do profissional Nutricionista pode auxiliar tanto no aconselhamento quanto no tratamento desta patologia.

Referências

ABREU, C. N.; CORDÁS, T. A. Anorexia Nervosa e Bulimia Nervosa: Do Diagnóstico Médico ao

Tratamento em Psicoterapia. **Rev. Psiquiatr. Clin.** v. 31, n. 4, p. 177-183, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rpc/v31n4/22405.pdf> Acesso em: 15 out. 2019.

BORGIO, F., RIVA, A., BENETTI, A., et al. Microbiota in anorexia nervosa: The triangle between

bacterial species, metabolites and psychological tests. **PLoS ONE.** v. 12, n. 6, p. 1-17, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28636668> Acesso em: 15 out. 2019.

CASTRO, P. S.; BRANDÃO, E. R. Tomando a anorexia nervosa como objeto de estudo socioantropológico: aproximação com os sujeitos da pesquisa. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 9, n. 1, 2014. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/6635> Acesso em: 15 out. 2019.

SOUZA, A.P. L.; PESSA, R. P. Tratamento dos transtornos alimentares: fatores associados ao

abandono. **J. bras. Psiquiatr.** v. 65, n. 1, p.60-67, 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852016000100060&script=sci_abstract&tlng=pt Acesso em: 15 out. 2019.

UZUNIAN, L. G.; VITALLE, M. S. S. Habilidades sociais: fator de proteção contra transtornos alimentares em adolescentes. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 20, n.11, p.3495-3508, 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320152011.18362014> Acesso em: 15 out. 2019.

AVALIAÇÃO DO PERFIL ALIMENTAR PRÉ E PÓS-TREINO DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Mário Rodrigo Brustolin¹; Gabriela Slapelis Costa Garcia²; Felipe Massami Asito³; Lucas Marcelino Biral Mendes⁴; Fernanda Futino Gondo⁵

¹Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – rodrigobrustolin@icloud.com

²Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – gabriela.slapelis12@gmail.com

³Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – asito62@gmail.com

⁴Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – lukcasbm@gmail.com

⁵Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – fernandagondo@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Atividade física, saúde, pré-treino e pós-treino, alimentação, suplementação.

Introdução: Segundo Costa (2012) vem ocorrendo um rápido crescimento da população que pratica atividade física e a conscientização sobre a importância da nutrição adequada na manutenção da saúde e melhora da *performance*. A importância de fazer uma boa alimentação no pré e pós-treino pode ajudar na qualidade dos treinos, rendimento, *performance* e na recuperação dos praticantes de atividades físicas. Portanto, maiores esforços devem ser concentrados na educação nutricional desses indivíduos, para esclarecer sobre a importância e a prioridade da alimentação adequada e a indicação correta de suplementação, nos casos em que há necessidade.

Objetivos: O objetivo desse estudo é avaliar o perfil alimentar, estado nutricional e o consumo de suplementos por praticantes de atividade física.

Relevância do Estudo: Demonstrar a importância de uma boa alimentação no pré-treino e pós-treino, para uma boa evolução na prática de esportes, enfatizando a educação nutricional adequada para cada indivíduo, mostrando a importância dos nutrientes dos alimentos no seu desenvolvimento e o cuidado no uso de suplementação.

Materiais e métodos: Revisão bibliográfica feita através de livros, artigos científicos e revistas, utilizando também as bases de dados, BVS. Selecionados artigos científicos do período compreendido entre 2010 à 2017.

Resultados e discussões: Estudo realizado por Zamin e Schimanoski (2010) com indivíduos com idade entre 15 e 69 anos, de ambos os gêneros, todos praticantes de atividade física de no mínimo três vezes por semana, mostrou que quando avaliado o estado nutricional de acordo com o sexo foi encontrada uma prevalência de sobrepeso e obesidade nos alunos de sexo masculino. A distribuição de frequência de percentil referente ao tipo de suplemento alimentar mostrou maior frequência para o consumo de aminoácidos e concentrados proteicos (CHIAVERINI e OLIVEIRA, 2013). A ingestão alimentar identificou que os alunos consomem diariamente alimentos proteicos, de forma que uma adequação alimentar foi necessária para saber se a inclusão de suplemento à base de proteína seria necessária, evitando o uso desnecessário de suplementos. De acordo com a ingestão de frutas e leguminosa os alunos tem hábitos de consumo diário, porém houve um excesso no consumo de doces, massas e refrigerantes. A maioria dos indivíduos que faz uso de suplementos alimentares utiliza, principalmente, suplementos proteicos, sem a orientação profissional adequada, com finalidade de aumentar a massa muscular e com o desejo de pesar menos do que o peso atual. A nutrição esportiva e a alimentação saudável tem sido temática de grande interesse

entre as pessoas, uma vez que a adoção de alimentação adequada e equilibrada pode atender as necessidades individuais, contribuindo significativamente com o maior e melhor desempenho e rendimento físico, também associado ao melhor estado geral de saúde, sem ter necessidade de uso abusivo de suplementos alimentares. (SANTOS. et. at. 2016).

Conclusão: Podemos perceber que as pessoas procuram suplementos sem orientação profissional em busca de melhores resultados nos exercícios físicos e aumento de massa muscular. A deficiência de conhecimento sobre o uso correto de suplementos, bem como a alimentação saudável, indica a necessidade de maior atuação de profissionais nutricionistas especializados para que insira estratégias de orientações nutricionais, visando contribuir para o desempenho do praticante de atividade física.

Referências:

ALMEIDA, C. M.; BALMANT, B. D. Avaliação do hábito alimentar pré e pós-treino e uso de suplementos em praticantes de musculação de uma academia no interior do estado de São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v.11, n.62, p.104-117. mar-abr 2017. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/740> Acesso em: 17 out. 2019.

CHIAVERINI, L. C. T; OLIVEIRA, E. P. Avaliação do consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de Botucatu-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v.7, n.38, p.108-117, mar-abr. 2013. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/376> Acesso em: 17 out. 2019.

COSTA, W. S. A avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de alunos praticantes de atividade física de uma academia do município de São Bento do Uma-PE. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v.6, n.36, p.464-469, nov -dez.2012. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/344/0> Acesso em: 17 out. 2019.

SANTOS, A. N *et al.* Consumo alimentar de praticantes de musculação em academias na cidade de Pesqueira-PE. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v.10, n.55, p.68-78, jan-fev. 2016. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/608> Acesso em: 17 out. 2019.

ZAMIN, T. V.; SCHIMANOSKI, V. M. Avaliação de hábitos alimentares saudáveis e uso de suplementos alimentares entre frequentadores de academias. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v.4, n.23, p.410-419, set-out. 2010. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/207/0> Acesso em: 17 out. 2019.

A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Suellen dos S. Rodrigues¹; Caroline T. G. dos Santos ²; Ana Carolina Panucci³; Débora T. Souza⁴;

¹ Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB suelen_1998@hotmail.com;

² Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB carol_tauana@hotmail.com;

³ Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB carolpanucci.nutricao@gmail.com;

⁴ Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB nutricao@fibbauru.br

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Alimentação Saudável; Publicidade; Mídia.

Introdução: O poder da mídia, fortalecida pela sociedade e pela globalização impõe contradições por meio de noticiários, propagandas e publicidades, pois ao mesmo tempo em que se enaltece a magreza e preza-se por hábitos de vida saudáveis, ela incentiva também anúncios que estimulam o consumo de alimentos extremamente calóricos. Com isso, aumenta-se a preocupação da população em relação a aparência e ao padrão ideal de imagem corporal (IC) estabelecido pela mídia, se tornando um veículo que estimula o surgimento de transtornos alimentares (TA) e favorece a insatisfação com a IC, visto que a propaganda e os meios que transmitem as publicidades estão presentes no cotidiano da população. Devido a essa influência da mídia, o indivíduo pode desenvolver os TA favorecendo as complicações, entre elas o aparecimento de diversos problemas nutricionais (SILVA, 2018; GONÇALVES *et al.* 2013).

Objetivo: apresentar como a mídia influencia nos comportamentos alimentares levando à insatisfação da sociedade com sua imagem corporal.

Relevância do Estudo: o tema abordado foi escolhido pela importância da alimentação adequada em todas as fases da vida e como a mídia tem influenciado nas escolhas alimentares, ela pode interferir nos comportamentos e padrões alimentares, tanto de forma benéfica como de forma maléfica.

Materiais e métodos: estudo de revisão de literatura, no qual, utilizou-se artigos originais e de revisão, relacionados ao tema, a busca foi realizada em bases de dados como Scielo (Scientific Electronic Library Online), revistas eletrônicas no período de 2013 à 2019. Foram utilizados os descritores para busca: alimentação saudável, publicidade, mídia...

Resultados e discussões: Dutra *et al.* (2015) em seu estudo relatam que o desenvolvimento dos meios de comunicação favoreceu a democratização da informação; apesar disso, também serviu para espalhar modelos e padrões sociais, criando e ditando novos costumes e novas regras. Com isso, a busca pelo corpo ideal veiculado pela mídia ganhou grande espaço entre a sociedade, começando pela realização de dietas rigorosas, extensos programas de exercícios, finalizando na prática da automedicação, tudo em busca da redução de gordura corporal, sem contar o elevado crescimento de procedimentos cirúrgicos sem necessidade. Embora a saúde seja colocada em risco, a obsessão pelo biotipo perfeito torna-se uma busca desordenada, inclusive fazendo o uso indiscriminado de medicamentos e procedimentos cirúrgicos veiculados pela mídia. Neste contexto, Gonçalves *et al.* (2013) definem o comportamento alimentar como uma resposta aos comportamentos associados ao ato de alimentar-se, como modo e padrões rítmicos da alimentação, podendo ser influenciados pelas “condições sociais, demográficas e culturais, pela percepção individual e dos alimentos, por experiências prévias e pelo estado nutricional”. Enes *et al.* (2016) complementam que muitos mecanismos tentam explicar como a mídia pode interferir no ganho de peso, dentre eles, citam-se a diminuição do gasto energético por muitas vezes se tratar de uma atividade sedentária (ver TV, ficar no computador, entre outras), além do efeito que a televisão pode exercer sobre os comportamentos alimentares. Eles apontam ainda, que no Brasil, muitas

propagandas veiculadas na TV aberta incentivam o consumo de alimentos ricos em açúcar, gordura e sal, incentivando a um comportamento alimentar não saudável, principalmente entre crianças e adolescentes, que optam na maioria das vezes por alimentos industrializados, deixando de lado as frutas e hortaliças, o que favorece ao aparecimento de doenças crônicas, resultando em malefícios à saúde. Melo *et al.* (2019) analisaram a influência da mídia no consumo de alimentos ultraprocessados por escolares de uma rede privada do município de Teresina-PI, relacionando-o com o estado nutricional. Eles realizaram antropometria e verificaram o consumo de alimentos ultraprocessados e uso de aparelhos eletrônicos. Eles verificaram que 22,7% estavam sobrepeso, 14,7 % em obesidade e 10,7% com obesidade grave. Quanto à circunferência da cintura 36% apresentou risco para doenças cardiovasculares, constatando que existe correlação entre o consumo de ultraprocessados e uso de aparelhos eletrônicos bem como, entre o uso de aparelhos eletrônicos e o estado nutricional. Concluindo que os alimentos ultraprocessados são usualmente consumidos pelos escolares e a escolha destes alimentos, possui uma grande influência da mídia, favorecendo o excesso de peso e aumentando o risco de desenvolverem doenças crônicas não transmissíveis.

Conclusão: Conclui-se que é de suma importância uma alimentação saudável e adequada em toda a fase da vida, e que um acompanhamento nutricional, com um profissional da área da nutrição, se faz extremamente necessário, já que a mídia ao invés de fazer o papel educativo e informativo acaba visando o consumo e a ilusão de perfeição diante de parâmetros e padrões inatingíveis, propondo muitas vezes uma alimentação inadequada.

Referências:

DUTRA, J. R. *et al.* A influência dos padrões de beleza veiculados pela mídia, como fator decisório na automedicação com moderadores de apetite por mulheres no município de Miracema-RJ. **Revista Transformar**, n. 7, p. 194-2013, 2015. Disponível em: <<http://www.fsj.edu.br/transformar/index.php/transformar/article/view/40/37>> Acesso 11 set. 2019

ENES, C. C. *et al.* Tempo excessivo diante da televisão e sua influência sobre o consumo alimentar de adolescentes. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 29, n. 3, p. 391-399, June 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732016000300391&lng=en&nrm=iso>. Acesso 11 set. 2019

GONCALVES, J. de A. *et al.* Transtornos alimentares na infância e na adolescência. **Rev. paul. pediatr.**, São Paulo, v. 31, n. 1, p. 96-103, Mar. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822013000100016&lng=en&nrm=iso>. Acesso 10 set. 2019.

MELO, J. DA C. B. DE **et al.** Influência da mídia no consumo de alimentos ultraprocessados e no estado nutricional de escolares. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 29, p. e1016, 13 ago. 2019. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/1016>> Acesso 16 out. 2019

SILVA, G. L. Influência da mídia sobre o comportamento alimentar e imagem corporal em universitários. **Trabalho de Conclusão de Curso**. Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória de Santo Antão. 2018, 78 f. Disponível em: <<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/23916>> Acesso 10 set. 2019.

A IMPORTÂNCIA DA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR ADEQUADA E SAUDÁVEL NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Ana Carolina Ferraz Panucci¹; Débora Tarcinalli Souza²;

¹Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – carolpanucci.nutricao@gmail.com.br ;

²Docente do curso de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB nutricao@fibbauru.br.

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: alimentação, adolescência, obesidade;

Introdução: A fase da adolescência compreende a faixa dos 10 aos 19 anos, sendo considerada uma transição da infância para a vida adulta. É nesse período que ocorre um maior desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social, ocorrendo muitas mudanças no comportamento e principalmente nos hábitos alimentares, podendo levar ao excesso de peso (PEREIRA *et al.* 2015; FIDENCIO *et al.* 2018). Por isso, hábitos alimentares saudáveis iniciados na infância trazem benefícios imediatos à saúde, como também influenciam nos hábitos e preferências futuras, protegendo à saúde na vida adulta. Os autores ainda citam que o incentivo ao aleitamento materno exclusivo, introdução adequada dos alimentos e a não introdução de produtos industrializados são bem recomendados neste período da vida (LONGO-SILVA *et al.* 2015). Barbosa *et al.* (2010) complementam que a qualidade de vida na fase adulta, depende do estado nutricional da infância e da adolescência, concordando com os demais autores, que os hábitos alimentares, construídos na infância, passam, por muitas modificações nestas fases, principalmente na adolescência devido a sua inserção em novos ciclos sociais, como por exemplo a escola.

Objetivos: mostrar como os hábitos alimentares da infância e da adolescência podem refletir no estado nutricional, não só nestas fases como na vida adulta.

Relevância: como visto a obesidade vem aumentando principalmente em idades precoces e como se sabe os hábitos alimentares são os grandes influenciadores deste cenário, por isso, o tema foi escolhido pela importância que a alimentação na adolescência tem, mediante a sua repercussão na vida adulta.

Materiais e métodos: trabalho de revisão de literatura, no qual, utilizou-se da Biblioteca Virtual em Saúde e ferramentas de busca como o Google Acadêmico. Foram utilizados materiais atualizados e mais relevantes sobre o assunto datados de 2010 a 2018.

Resultados e discussões: Sabe-se que a adolescência é uma fase complexa e trabalhar com os adolescentes passa a ser uma tarefa desafiadora, uma vez que seus hábitos alimentares não são muito saudáveis, pois geralmente eles têm um consumo elevado de alimentos processados (lanches *fast food*, refrigerantes e doces), que muitas vezes são ricos em sódio, açúcares simples e gorduras, além da presença do sedentarismo associado ao tempo gasto em frente à TV, computador e videogames, favorecendo a incidência de obesidade entre outras doenças crônicas (DC) (PEREIRA *et al.* 2015). Alves *et al.* (2019) complementam que além do consumo dos alimentos ultraprocessados os adolescentes têm um baixo consumo de alimentos *in natura*, como frutas e hortaliças. E reforça que a estes hábitos, nestas fases (infância e adolescência), são considerados fatores de risco para a obesidade entre outras DC. Lima *et al.* (2016) já apontavam este cenário da obesidade na adolescência como um problema de saúde pública, pois nesta fase ela é considerada ela pode progredir para a vida adulta favorecendo o desenvolvimento das dislipidemias, hipertensão arterial, diabetes tipo 2 e alguns tipos de neoplasias, e, que o maior responsável por esse excesso de peso

são as mudanças comportamentais ocorridas durante as últimas décadas, como o sedentarismo e o consumo elevado de alimentos energéticos. O estudo de Fidencio *et al.* (2018) aponta que o sedentarismo engloba vários hábitos como o uso frequente de vídeo games, computadores, televisões com controles remotos, que acabaram substituindo brincadeiras com um maior gasto energético como pipa, bolinhas de gude, peladas de futebol, esconde-esconde, que eram realizadas pelas gerações passadas. Eles ainda, citam que de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) passar muito tempo em frente à TV, favorece o consumo de alimentos altamente energéticos. O estudo de Longo-Silva *et al.* (2015) mostra que são vários os fatores que interferem nas escolhas alimentares, sendo que a introdução de refrigerantes e sucos industrializados na alimentação dos lactentes é inoportuna e precoce e que quando comparados ao suco de fruta natural, tais bebidas possuem composição nutricional inferior, sendo recomendado medidas estratégicas de educação alimentar e nutricional para promover a formação e manutenção de hábitos alimentares saudáveis. Concordando com os autores Pereira *et al* (2015) dizem que a implantação de atividades voltadas à educação alimentar e nutricional para adolescentes no ambiente escolar, deve ser realizada, utilizando diversos tipos de recursos pedagógicos, com objetivos claros integrando escola, família e comunidade para a criação de hábitos alimentares mais saudáveis. Sendo assim, a alimentação adequada e saudável, na adolescência, “*consiste em um fator de qualidade de vida e a escola favorece o desenvolvimento de ações de educação em saúde*”. Porém, se faz necessário uma continuidade das atividades propostas, pois a educação nutricional é um processo contínuo, no qual, a escola torna-se o local propício para passar as informações e hábitos de vida saudável (BARBOSA *et al.* 2010).

Conclusão: Conclui-se que é de suma importância uma introdução alimentar saudável e adequada desde a infância, evitando que o excesso de peso aconteça e comprometa a criança, o adolescente e até mesmo o adulto. Reforçando que a educação nutricional deve ser iniciada com a introdução alimentar e que estratégias para melhorar os hábitos e estilo de vida, são necessárias para melhorar a qualidade de vida em qualquer fase da vida.

Referências:

- ALVES, M. A. *et al.* Padrões alimentares de adolescentes brasileiros por regiões geográficas: análise do Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA). **Cad. Saúde Pública** v. 35, n. 6, e00153818, p. 1-15, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csp/2019.v35n6/e00153818/>>. Acesso: 22. Set. 2019.
- BARBOSA, A. P. G.; *et al.* Adolescentes: uma análise nutricional. **Disc. Scientia**. série: Ciências da Saúde, v. 11 n. 1, p. 61-70, 2010. Disponível em: <<https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/965>>. Acesso: 10. Set. 2019.
- FIDENCIO, J. *et al.* Associação entre estado nutricional, horas de consumo de tela e de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 72, 2018. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/744>>. Acesso: 10. Set. 2019.
- LIMA, N. M. S. *et al.* Excesso de peso em adolescentes e estado nutricional dos pais: uma revisão sistemática, **Ciência e Saúde colet.** v. 22, n. 2, 2017 • Disponível em: <https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232017000200627&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em: 10 set. 2019.
- LONGO-SILVA, G. *et al.* Introdução de refrigerantes e sucos industrializados na dieta de lactentes que frequentam creches públicas. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 33, n. 1, p. 34-41. 2015 Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0103058214000227>>. Acesso: 10. Set. 2019.
- PEREIRA, T. S. *et al.* Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Ciência & Saúde coletiva**. v. 22, n. 2, p. 427-435, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232017000200427&script=sci_abstract>. Acesso: 10. Set. 2019.

HIPERTENSÃO ARTERIAL RELACIONADA AO CONSUMO EXCESSIVO DE SÓDIO

Helen Maria Furini Cocito¹; Bárbara dos Santos Alves²; Isabella Coube Gobbi³; Marcell Franco Camargo⁴; Débora T. Souza⁵

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – cocitohelen@gmail.com; ¹Aluna de

²Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – bsalves.97@hotmail.com;

³Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – isabella.gobbi.97@gmail.com;

⁴Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – marcelicamargo123@hotmail.com

⁵ Docente das Faculdades Integradas de Bauru – FIB – deboratarcinalli@hotmail.com.

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: hipertensão, adolescência, excesso de sódio

Introdução: A hipertensão é uma doença crônica conhecida como “pressão alta”, onde o sangue realiza uma força contra as paredes das artérias fazendo o coração bater mais forte. A doença atinge em média 5% dos 70 milhões de crianças e adolescentes do Brasil, segundo dados da Sociedade Brasileira de Hipertensão (SOUZA et al., 2016). Apresenta alta incidência na população brasileira, o reconhecimento do aumento da hipertensão arterial na população jovem e de suas possíveis complicações na vida adulta possui um encadeamento importante para a prevenção de doenças crônicas, principalmente as cardiovasculares (ARAUJO et al., 2008). É uma doença assintomática em suas fases iniciais, portanto, a identificação precoce de níveis alterados apresenta-se como uma ferramenta indispensável no controle da mesma (MOURA et al., 2014). O consumo excessivo de sódio é um importante fator do aumento progressivo da pressão arterial. De acordo com o Inquérito Nacional de Alimentação (INA), o consumo de sódio da população brasileira foi de 3,190 ml/dia, encontrando-se acima do nível máximo tolerado. A ingestão de alimentos processados auxilia para o aumento desta média (SOUZA et al., 2016). Afim de conscientizar crianças e adolescentes, algumas práticas educativas alimentares têm como objetivo o porquê de se alimentar de forma adequada, tendo em vista a promoção de boas condições de nutrição e saúde (CASTRO et al., 2013).

Objetivos: Relatar as possíveis causas da hipertensão na adolescência e correlacionar com o consumo excessivo de sódio.

Relevância do Estudo: Compreender sobre a importância do consumo moderado de sódio, fazendo com que sua ingestão excessiva não cause doenças cardiovasculares.

Materiais e métodos: Para o presente estudo foram utilizadas as bases de dados do Google Acadêmico. Usando-se como palavras-chaves: hipertensão, adolescência e excesso de sódio. Ao final do levantamento bibliográfico, foram utilizados e selecionados conforme a qualidade e relevância com o tema proposto.

Resultados e discussões: Estudos apontam uma associação positiva entre o consumo inadequado de industrializados, contribuindo para o excesso de calorias e sódio, consumido pelos adolescentes com a pressão arterial elevada. Justificando tais associações entre os hábitos alimentares inadequados com a pré-hipertensão e hipertensão em adolescentes. (SOARES et al., 2018). É perceptível por estudos que a influência da mídia sobre o estilo de vida dos adolescentes possui uma relação com a alimentação (89,6%), assim influenciando nas mudanças dos comportamentos alimentares mesmo tendo conhecimento sobre alimentação saudável (COLL et al., 2015). Alguns adolescentes demonstram a mudança de hábitos alimentares durante o final de semana, tendo-se a ingestão de alimentos hipercalóricos e nutricionalmente inadequados, omitindo as principais refeições, praticando dietas irregulares (MOURA et al., 2016). Houve uma diminuição significativa do consumo de

alimentos minimamente processados, relacionado com a falta de tempo e sua redução no gasto do preparo dos alimentos (D' AVILA et., 2017). Com o aumento da contribuição dos alimentos processados no consumo médio de sódio, o que se destaca é o sal de mesa e de condimentos a base de sal. (SOUZA et al., 2016). Alguns fatores tem influência para essa patologia, como a redução do consumo de frutas e verduras, aumento do consumo de alimentos com alto teor de sal e refrigerantes em domicílios (LANCAROTTE et al., 2009).

Conclusão: Podemos concluir que o consumo excessivo de sódio acarreta o aumento da pressão arterial. Por este motivo é necessário cautela na ingestão deste condimento, aumentando o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados.

Referências –

FREITAS D'AVILA, H. et al. Consumo energético proveniente de alimentos ultra processados por adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, vol.36, n°.1, pp.54-60,2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822017000100054. Acesso em: 05. Mai. 2019.

LANCAROTTE, I; et al; Estilo de vida e saúde cardiovascular em Adolescentes de Escolas do Município de São Paulo. **Arquivos Brasileiro de Cardiologia**, São Paulo , v. 95, n. 1, p. 61-69, 2010 Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2010001100010. Acesso em: 10. Mai. 2019.

MOURA, I.H. et al; Prevalência de hipertensão arterial e seus fatores de risco em adolescentes. **Acta Paulista de Enfermagem**, vol. 28, n°. 1, 2015, pp. 81-86. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002015000100081. Acesso em; 10. Mai. 2019.

PEREIRA, T.S; et al; . Influencia de Intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Ciência e saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 427-435, 2017. . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232017000200427&script=sci_abstract&tling=pt. Acesso em: 08. Mai. 2019.

SOUZA, A.M. et al; Impacto da redução do teor de sódio em alimentos processados no consumo de sódio no Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, vol. 32, nº 2, p. e00064615, fev, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v32n2/0102-311x-csp-0102-311x00064615.pdf>. Acesso em: 08. Mai. 2019.