

AVALIAÇÃO DAS CONDIÇÕES HIGIÊNICO-SANITÁRIAS EM UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NO MUNICÍPIO DE BAURU/SP (TCC)

Victoria Ribeiro Bernardes¹; Lucélia Campos Aparecido Martins²

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

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Condições higiênico- Sanitárias; Higiene Alimentar; Boas Práticas

Introdução: A alimentação fora do lar tem sido cada vez mais frequente entre a população brasileira. O consumo alimentar fora de casa no Brasil ainda é muito limitado na literatura (BEZERRA *et al.*, 2013). As precárias condições higiênico-sanitárias dos locais onde se preparam os alimentos e o pouco conhecimento das boas práticas de fabricação por parte dos manipuladores, contribuem significativamente para o aparecimento de infecções e intoxicações alimentares nas pessoas que utilizam os serviços de alimentação (AGUIAR *et al.*, 2011). Com a finalidade de evitar os surtos e obter alimentos que sejam seguros ao consumo, é imprescindível a adoção de medidas de controle do processo produtivo do alimento. Existem ferramentas adotadas pelos produtores de alimentos, durante a manipulação, a partir das Boas Práticas de Fabricação, dos Procedimentos Padrões Operacionais e pelo uso do Sistema de Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle, as quais são de conhecida importância para a redução dos perigos de origem alimentar (FERRÃO *et al.*, 2016).

Objetivo: Observar e avaliar as higiênico-sanitárias na produção de alimentos em uma Unidade de Alimentação e Nutrição em Bauru (SP), por meio de uma lista de verificação de boas práticas de fabricação conforme a legislação vigente.

Relevância do Estudo: Um dos grandes problemas presentes na alimentação fora do lar e conseqüentemente nas Unidades de Alimentação e Nutrição (UANs) são as doenças de origem alimentar decorrente do descuido higiênico-sanitário de manipuladores, das técnicas inadequadas de processamento e da deficiência da estrutura física, utensílios e equipamentos (PEDERSSETTI; HAUTRIVE, 2016).

Materiais e métodos: Estudo de caráter observacional transversal, onde foram realizadas visitas no local sem agendamento prévio a fim de evitar a modificação na rotina de trabalho dos manipuladores de alimentos, visto que as práticas destes foram analisadas em uma das categorias do *checklist* (RESOLUÇÃO RDC N° 275/2002 da ANVISA) (BRASIL, 2016).

Resultados e discussões: As condições higiênico-sanitárias da unidade estudada foi classificada de acordo com o percentual de conformidade definido pela legislação RDC 275/2002 (BRASIL, 2002) como grupo 2, atendendo 53,38% dos itens. Num estudo conduzido por Martinello (2015), com objetivo de verificar as condições higiênico-sanitárias em uma UAN de uma obra industrial de grande porte, a unidade apresentou 74,59% de conformidade geral, ficando classificada no grupo 2, o que não corrobora com o presente estudo. Resultados similares foram encontrados por Girelli *et al.* (2015) que ao avaliarem agroindústrias familiares do Vale do Taquari, observaram 65% de conformidades na análise das condições higiênico-sanitárias.

Conclusão: O estudo apontou a necessidade de melhorias na parte estrutural do local, assim como em algumas instalações. É conhecido na literatura que inadequações

estruturais apresentam maior dificuldade de solução, uma vez que requer maior aporte financeiro para adequação. Ressaltando a importância da adoção das boas práticas em serviços de alimentação como forma de contribuir para maior qualidade e segurança dos produtos.

Referências

AGUIAR, A. M. M.; BATISTA, B. V. A.; SANTOS I, H, V, S.; OLIVEIRA, L. M. L.; **Avaliação da eficácia de uma intervenção sobre as boas práticas de higiene em três lanchonetes de uma escola particular em Porto Velho–RO.** Revista Saber Científico, Porto Velho, v.3, n.1, p.70-90, 2011. Disponível em: <<http://revista.saolucas.edu.br/index.php/resc/article/view/166>> Acesso 10 ago. 2020

BEZERRA, I. N. *et al.* Consumo de alimentos fora do domicílio no Brasil. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 47, supl. 1, p. 200s-211s, Feb. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102013000700006&lng=en&nrm=iso>. Acesso 10 ago. 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 275, de 21 de outubro de 2002. **Dispõe sobre o Regulamento Técnico de Procedimentos Operacionais Padronizados aplicados aos Estabelecimentos Produtores/ Industrializadores de Alimentos e a Lista de Verificação das Boas Práticas de Fabricação em Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos.** Diário Oficial da União, Brasília, 23 out. 2002. Seção 1, p. 126. Disponível em: <<http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/5938>> Acesso 10 jun. 2020.

FERRÃO, L. L.; MORAIS, I. C. L. D.; FERREIRA, E. H. D. R. **Portaria CVS no 5/2013 como ferramenta de prevenção e controle de doenças transmitidas por alimentos.** Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, v.23, n.1, p.874-882, 2016. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8647236#:~:text=Centro%20de%20Vigil%C3%A2ncia%20Sanit%C3%A1ria.,do%20Estado%20de%20S%C3%A3o%20Paulo.>> Acesso 10 jun. 2020.

GIRELLI, A. *et al.* **Análise da Aplicação das Boas Práticas de Fabricação nas Agroindústrias Familiares do Arranjo Produtivo Local do Vale do Taquari.** Revista Eletrônica Científica da Uergs, Porto Alegre, v.1, n.1, p.50-57, dez. 2015. Disponível em: <<http://revista.uergs.edu.br/index.php/revuergs/article/view/36>> Acesso 12 jul. 2020.

MARTINELLO, L. A. **Condições higiênico-sanitárias de uma unidade de alimentação e nutrição de uma obra industrial de grande porte em São Gonçalo do Amarante, Ceará.** Nutrivisa – Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde. 2015;2(2):79-85. Disponível em: <https://www.revistanutrivisa.com.br/wpcontent/uploads/2015/08/nutrivisa-vol-2-num-2-h.pdf>. Acesso 12 jul. 2020.

PEDERSSETTI, M. T.; HAUTRIVE, T. P. Condições higiênico-sanitárias de Unidades de Alimentação e Nutrição Hospitalares da Região Oeste de Santa Catarina. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, SP, v. 23, n. 1, p. 849-858, 2016. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8644531>>. Acesso 10 nov. 2020.

A IMPORTÂNCIA DA VITAMINA D NA SAÚDE HUMANA

Kelly Cristine Cunha Vasconcelos¹; Débora Tarcinalli Souza²

¹Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – kellcris24@hotmail.com

²Docente do curso de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
deboratarcinalli@hotmail.com.

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: colecalciferol, ergocalciferol, exposição solar, suplementação, vitamina D.

Introdução: Estima-se que 1 bilhão de pessoas no mundo possam ser deficientes ou possam apresentar insuficiência de vitamina D. Esse dado é chocante, assim como, preocupante, pois a vitamina D é indispensável à saúde humana. Muitos estudos experimentais, observacionais e epidemiológicos vincularam os baixos níveis de vitamina D à vários problemas de saúde, como mortalidade associada às “doenças cardiovasculares, densidade óssea reduzida, risco de fraturas, síndrome metabólica, malignidade, condições autoimunes, e infecções”. Outros estudos complementam que a concentração de vitamina D possa ser um biomarcador de estilo de vida, pois, estilos de vida não saudáveis e sedentários estão associados à insuficiência ou deficiência dessa vitamina, representando um fator de risco para a saúde da população. Ainda ressaltam que a falta de exposição solar adequada, a cor da pele e práticas sócio religiosas colaboram para essa insuficiência ou deficiência (LIM; THADHANI, 2020).

Objetivo: Mostrar através de estudos científicos a importância da vitamina D na homeostase do organismo humano.

Relevância do Estudo: Sabe-se que a vitamina D participa de vários processos metabólicos para manter a homeostasia corporea, sendo assim este trabalho visa discutir sobre essa vitamina, pois tanto a toxicidade quanto a deficiência podem trazer prejuízos ao organismo.

Materiais e métodos: Este é um trabalho de revisão de literatura, sendo a pesquisa realizada em bases de dados e em ferramentas para pesquisa. Foram utilizados materiais atualizados e mais relevantes sobre o assunto datados de 2016 até o ano de 2020.

Resultados e discussões: McCollum e colaboradores no ano de 1925 identificaram a vitamina D, mostrando que apresentam propriedades regulatórias sobre o metabolismo ósseo com capacidade de curar o raquitismo. Mais tarde, verificaram que ela apresentava características de um hormônio, sendo considerada um pró-hormônio e não uma vitamina verdadeira (OLIVEIRA, 2018). Souza (2016) complementa que em 1928, Adolf Windaus e seu grupo receberam o prêmio Nobel de Química, pois conseguiram isolar e identificar as duas principais formas da vitamina D: o colecalciferol (ou vitamina D₃, de origem animal – encontrado nos peixes ou a sintetizada através da pele) e o ergocalciferol (ou vitamina D₂, de origem vegetal, encontrado nas plantas). Importante ressaltar alguns alimentos que são fontes de vitamina D como: atum, sardinha, salmão e cavala, seguidos, fígado, queijo, gema de ovo e cogumelos. Além disso, em alguns países, produtos lácteos, suco de laranja, cereais e margarinas são suplementados com a vitamina, e comentam que a suplementação da vitamina D por comprimidos ou gotas oleosas é recomendada na maioria dos países (CARLBERG, 2019). Matsumoto *et al.* (2020) relatam que nos últimos anos, a vitamina D não é mais considerada apenas um hormônio essencial ao metabolismo ósseo, cuja carência favorece o surgimento do raquitismo em crianças, e de osteopenia, osteoporose ou osteomalácia em adultos, verificaram que sua deficiência pode estar associada com várias condições clínicas, dentre elas, hiperparatireoidismo secundário, diabetes melittus (DM), doenças cardiovasculares e doença renal crônica. Com isso, observa-se que a vitamina D é fundamental para o organismo, pois além de participar na homeostase, ela também previne várias doenças. Rodrigues *et al.* (2019) afirma que a exposição solar de 5 a 15 minutos, antes das dez da manhã e depois das quinze horas, continua sendo a melhor fonte de conversão de vitamina D, porém contrariando essa afirmação Silva *et al.* (2020) dizem que durante a

primavera, outono e verão é recomendado a exposição solar de 10 a 15 minutos, entre dez e quinze horas, sendo assim, suficiente para a síntese da vitamina D em indivíduos de pele clara. Sobre a vitamina D em excesso, Feige *et al.* (2020) citam que a toxicidade pode levar a complicações fatais, incluindo insuficiência renal, arritmia cardíaca e epilepsia. Além disso, pode causar: fadiga, fraqueza muscular ou disfunção urinária, que pode ser confundida com sintomas naturais da esclerose múltipla progressiva. Lim e Thadhani (2020) complementam que sua toxicidade é geralmente causada por erros médicos ou devida a uma superdosagem acidental, pois os suplementos que contêm vitamina D são vendidos sem prescrição médica, esses fatores, em conjunto com a falta de instrução da população sobre a dosagem, têm contribuído para que aumente os casos de toxicidade desta vitamina.

Conclusão: Conclui-se através deste estudo que o aporte da vitamina D, seja por fontes alimentares, exposição ao sol ou suplementação colabora para a prevenção e tratamento de várias doenças, deixando claro que, a vitamina D absorvida pela pele através da exposição aos raios solares continua sendo a melhor fonte de conversão.

Referências

CARLBERG, C. Nutrigenômica da vitamina D. **Nutrientes**. v. 11, n. 3, p. 2-15, 2019. Doi: 10.3390 / nu11030676. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30901909/>> Acesso em 05 ago. 2020.

FEIGE, J. *et al.* Suplementação de vitamina D na esclerose múltipla: uma análise crítica de potenciais e ameaças. **Nutrients**, v. 12, n. 3, p. 783-16, março de 2020. Disponível em <<https://doi.org/10.3390/nu12030783>> Acesso em 18 ago. 2020.

LIM, K.; THADHANI, R. Toxicidade da vitamina D. **Braz. J. Nephrol.** São Paulo, v. 42, n. 2, p. 238-244, junho de 2020. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-28002020000200238&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 04 ago. 2020.

MATSUMOTO, A. K. *et al.* A deficiência de vitamina D não está associada ao aumento do estresse oxidativo em pacientes renais crônicos em pré-díalise. **J. Bras. Nefrol.**, São Paulo, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-28002020005014202&lng=en&nrm=iso> Acesso em 04 ago. 2020.

OLIVEIRA, K. C. DE. **Avaliação do consumo de vitamina d com base em diferentes abordagens de consumo.** Monografia (graduação) – Departamento de Nutrição, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/11604>>. Acesso em 29 mar. 2020.

RODRIGUES, B. B. *et al.* Vitamina D na regulação do organismo humano e implicações de sua deficiência corporal. **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 2, n. 5, p. 4682-4692 sep./out. 2019. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/4090/0>> Acesso em 29 mar. 2020.

DA SILVA, Á. R. *et al.* 25-hidroxivitamina D e exposição solar: uma análise epidemiológica entre os estudantes de medicina/25-hidroxivitamina D e exposição solar: uma análise epidemiológica entre os estudantes de medicina. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 2, p. 9239-9258, 2020. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/7188>> Acesso 22 out. 2020.

SOUZA, S. M. DE. **A vitamina D e o seu papel na prevenção de doenças.** Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2016. Disponível em: <https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/5829/1/PPG_29706.pdf> Acesso em 01 abr. 2020.

ASSOCIAÇÃO DE UMA DIETA ISENTA DE GLÚTEN E CASEÍNA PARA O TRATAMENTO TERAPÊUTICO DE PACIENTES COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

Bruna Michele Martins Paulino¹; Eliriane Jamas Pereira²

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – brunamichele28@gmail.com

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: autismo, glutenina, proteína do leite, tratamento terapêutico.

Introdução: O Transtorno do espectro autista (TEA) é caracterizado por um conjunto de desordens neurais, o qual pode apresentar uma maior seletividade, resistência e indisciplina em relação à alimentação, levando a não aceitação de determinados alimentos, e ao quadro de deficiências nutricionais graves (DIAS *et al.*, 2018). Suspeita-se que crianças com TEA possuem complicações como inchaço abdominal, diarreia, constipação, gases, entre outros. As ocorrências de respostas imunes intensificam certas proteínas alimentares. Estudos sugerem que a anormalidade da permeabilidade intestinal faz com que aumente a absorção de peptídeos pouco hidrolisados da caseína e do glúten, que após atravessarem a barreira hematoencefálica, atuam em nível central como opióides e agravam os sintomas de autistas. Propõe-se que a exclusão dessas proteínas tem sido uma das intervenções sugeridas para mostrar algum efeito benéfico para esses indivíduos (CUPERTINO *et al.*, 2019).

Objetivos: Relacionar a influência de uma dieta isenta dessas proteínas citadas como parte do tratamento terapêutico dos indivíduos com transtorno espectro autista.

Relevância do Estudo: Observar a influencia da dieta sem glúten e sem caseína na melhoria dos sintomas e qualidade de vida dos pacientes com TEA, sendo utilizados como tratamento terapêutico.

Materiais e métodos: Realizado estudo de revisão bibliográfica com levantamento de artigos datados entre os anos de 2010 á 2020, nas principais bases de dados científicas: National Library of Medicine (PUBMED), Scientific Eletronic Library Online (SCIELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram selecionados artigos originais e de revisão relacionados à associação de uma dieta isenta de glúten e caseína para o tratamento terapêutico de pacientes com transtorno do espectro autista.

Resultados e discussões: A relação entre intestino e cérebro é cientificamente descrita como o eixo cérebro-intestino, sendo assim o TEA possui uma relação entre o eixo cérebro-intestino-microbiota. Verificou-se que grande parte dos pacientes com TEA possuíam repercussões intestinais, podendo relacionar a alergias alimentares ao desenvolvimento dos sintomas gastrointestinais com o TEA (VÉRAS; NUNES, 2019). Segundo Cekici e Sanlier (2017) o glúten e peptídeos de caseína são capazes de desencadear a produção anormal de citocinas no organismo, causando defeitos nas vias imunológicas e danos ao sistema nervoso central. Os níveis aumentados de citocinas foram determinantes como desencadeadoras do glúten, caseína e proteínas de soja. Vários autores observaram que a exclusão da caseína e glúten pode levar a melhoraria dos sintomas apresentados pelos autistas, como melhora capacidade intelectual, autistas com sintomas gastrointestinais

(principalmente constipação e diarreia) tiveram resultados mais efetivos nos sintomas comportamentais, fisiológicos e sociais (ADAMS *et al.*, 2018; PENNESI; KLEIN, 2012; AUDISIO *et al.*, 2013).

Conclusão: Estudos mostraram que a dieta sem glúten e sem caseína, mesmo desenvolvido por meio de diferentes metodologias, apresenta resultados inconclusivos, porém observou-se que a restrição dessas proteínas pode levar a melhoria dos sintomas apresentados pelo autista. A dieta proposta depende do tempo de sua implantação e da faixa etária do indivíduo, onde os benefícios são diferentes para cada paciente. É fundamental que a família esteja totalmente incluída com a equipe de profissionais, auxiliando e colaborando na aplicação do tratamento, para que não ocorram deficiências nutricionais.

Referências

ADAMS, J. B. *et al.* Comprehensive Nutritional and Dietary Intervention for Autism Spectrum Disorder - A Randomized, Controlled 12-Month Trial. Arizona, **Nutrients**, v.10, n.3, p. e369. 2018. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/2072-6643/10/3/369>>. Acesso em: 12 out. de 2020.

AUDISIO, A. *et al.* Mejora de los síntomas del autismo y evaluación alimentaria nutricional luego de la realizacion de una dieta libre de gluten y caseína en un grupo de niños con autismo que acuden a una fundación. Buenos Aires, **Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria**, v. 33, n. 3, p. 39-47. 2013. Disponível em: <<https://revista.nutricion.org/PDF/333glutencasein.pdf>>. Acesso em: 12 out. 2020.

CEKICI, H.; SANLIER, N. Current nutritional approaches in managing autism spectrum disorder: A review. Stanbul, **Nutritional Neuroscience**, p. 1-11. 2017. Disponível em: <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1028415X.2017.1358481>>. Acesso em: 15 set. 2020.

CUPERTINO, M. C. *et al.* Transtorno do espectro autista: uma revisão sistemática sobre aspectos nutricionais e eixo intestino-cérebro. Viçosa, **Revista ABCS Health Sciences**, v. 44, n.2, p.120-130. 2019. Disponível em: <<https://www.portalnepas.org.br/abcs/shs/article/view/116>>. Acesso em: 18 jun. 2020.

DIAS, E. C. *et al.* Dieta isenta de glúten e caseína no transtorno do espectro autista: uma revisão sistemática. Uberlândia, **Revista CuidArte**, v. 9, n. 1, p. 2059-73. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732018000102059&lang=pt>. Acesso em: 14 mai. 2020.

PENNESI, C. M.; KLEIN, L. C. Effectiveness of the gluten-free, casein-free diet for children diagnosed with autism spectrum disorder: Based on parental report. Pennsylvania, **Nutritional Neuroscience**, v. 15, n. 2, p. 85-91. 2012. Disponível em: <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1179/1476830512Y.0000000003>>. Acesso em: 12 out. 2020.

VÉRAS, R. S. C.; NUNES, C. P. Conexão cérebro-intestino-microbiota no transtorno do espectro autista. Teresópolis, **Revista de Medicina de Família e Saúde Mental**, v. 1, n.1, p. 131-140. 2019. Disponível em: <<https://www.semanticscholar.org/paper/CONEX%C3%83O-C%C3%89REBRO-INTestino-MICROBIOTA-NO-TRANSTORNO-Veras-Nunes/4c9f14f848f5d6142b22c7e738d042d94cd9fb2d>>. Acesso em 15 set. 2020.

O CONSUMO DE EMBUTIDOS E SUA RELAÇÃO COM O CÂNCER NO TRATO GASTROINTESTINAL

Gabriela Slapelis Costa Garcia¹; Eliriane Jamas Pereira ²;

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – gabriela.slapelis12@gmail.com;

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO.

Palavras-chave: Nitratos; Nitritos; Processados.

Introdução: A mudança no hábito alimentar da população brasileira, ocorrida nas últimas décadas, tem provocado a substituição de alimentos *in natura* por alimentos processados e contribui para o empobrecimento da dieta (SANTOS *et al.*, 2019). De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2017-2018, os alimentos ultraprocessados (UPs) contribuem com 18,4% das calorias dos brasileiros, sendo que os embutidos lideram a lista dos UPs com 2,5% das calorias diárias (BRASIL, 2020). Os aditivos alimentares são substâncias adicionadas intencionalmente nos alimentos industrializados e possuem o objetivo de modificar suas características, aumentar a durabilidade do produto, intensificar ou modificar as suas propriedades sensoriais de cor, o brilho, o odor, a textura e o sabor; podendo ser de origem natural ou sintética e não têm nenhum fim nutricional (ANVISA, 2020). O nitrito de sódio apresenta maior toxicidade que o nitrato, sendo que no organismo produz vasodilatação, relaxamento da musculatura lisa e formação de metahemoglobina. No adulto, a dose letal é de ~1 grama, porém em doses mais baixas pode ocasionar enrubescimento da face e extremidades, desconforto gastrointestinal e dor de cabeça. A legislação brasileira vigente prevê limites máximos de 0,015 g/100g e 0,03g/100g, respectivamente para nitrito e nitrato de sódio, para carnes e produtos cárneos. Alguns autores colocam que o risco de desenvolvimento de neoplasias, especialmente no cólo retal, aumenta sua incidência em 18% se consumidos diariamente ao menos 50g de carne processada (DOMINGO; NADAL, 2017).

Objetivos: O objetivo do presente trabalho foi verificar, através de revisão bibliográfica, a frequência do consumo de alimentos industrializados, especialmente os embutidos, e a relação com o aumento de câncer.

Relevância do Estudo: O presente estudo tem como importância analisar o consumo excessivo de embutidos e seus impactos na saúde, como agravante o câncer no trato gastrointestinal.

Materiais e métodos: Este trabalho consistiu em uma revisão de literatura, na qual, foi realizada uma pesquisa nas bases de dados PubMed, Scielo e revistas eletrônicas no idioma português e inglês. O tema abordado foi o consumo de embutidos e sua relação com o câncer no trato gastrointestinal, sendo iniciado em outubro de 2020. Os artigos selecionados foram de 2017 a 2020. Após o levantamento dos dados deu-se início ao assunto.

Resultados e discussões: Segundo Cunha (2019) observou-se que o aumento da incidência de câncer, principalmente de estômago, relacionando-se com o elevado consumo de produtos à base de carne curados com nitrito, já que este aditivo é absorvido pelo trato gastrointestinal e também é responsável por modificar o pH estomacal. Foi realizado a determinação espectrofotométrica de nitrito de sódio em amostras de presunto de três marcas diferentes comercializadas na cidade de Natal – RN com a finalidade de verificar o cumprimento do proposto pela Legislação Brasileira. Os resultados obtidos no trabalho

sugerem que todas as amostras analisadas estavam de acordo com o proposto pela legislação, pois as concentrações de nitrito de sódio nas amostras de presunto variaram em uma faixa de 2,74 a 10,54 mg/kg. Entretanto, não se pode descartar o risco associado à presença deste composto em altas concentrações no organismo, tendo em vista os malefícios ocasionados para seus consumidores, afetando diretamente a sua saúde e qualidade de vida. Em outubro de 2015, a Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer (IARC) emitiu um comunicado à imprensa sobre os resultados da avaliação da carcinogenicidade de carnes vermelhas e processadas. A carne processada é considerada como produtos geralmente feitos de carne vermelha que são curadas, salgadas ou defumadas (por exemplo, bacon ou presunto), e frequentemente contendo grandes quantidades de tecidos gordurosos picados. Baseada na literatura científica, o consumo de carne vermelha foi classificado como “provavelmente cancerígeno para humanos” e a carne processada como “cancerígena para humanos”. Observou-se que uma grande ingestão de carne vermelha favorece o surgimento do câncer, especialmente com colorretal, pulmão, esôfago e malignidades gástricas. Já o aumento do consumo de carne processada também foi relacionado associado ao câncer colorretal, esôfago, estômago e câncer de bexiga. (DOMINGO; NADAL, 2017)

Conclusão: Com base na literatura explorada foi possível verificar que os nitratos e nitritos são altamente tóxicos ao nosso organismo sendo os embutidos classificados como “cancerígenos para humanos”. Por isso é importante conscientizar a população através de projetos de saúde para que o consumo seja reduzido e que haja uma melhora na qualidade de vida.

Referências

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA. **Publicada norma sobre uso de aditivos alimentares.** Publicado em 01 de julho de 2020. Disponível em <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2020/publicada-norma-sobre-uso-de-aditivos-alimentares>. Acesso em: 06 de novembro de 2020.

BRASIL, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF). **Ultraprocessados ganham espaço e somam 18,4% das calorias adquiridas em casa.** 2020. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/27300-ultraprocessados-ganham-espaco-e-somam-18-4-das-calorias-adquiridas-em-casa>. Acesso em: 03 de novembro de 2020.

CUNHA, A. C. **Quantificação de Nitrito de Sódio em Amostras de Presunto.** Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2019. Disponível em: <https://monografias.ufrn.br/jspui/handle/123456789/9494>. Acesso em: 04 de novembro de 2020.

DOMINGO, J. L.; NADAL M. Carcinogenicity of Consumption of Red Meat and Processed Meat: A review of scientific news since the IARC decision. **Food Chemical Toxicology**, jul., vol. 105, p.256-261, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28450127/>. Acesso em: 06 de novembro de 2020.

SANTOS, P. S.; SANTOS, N. B. Consumo de Compostos Químicos Oriundos de Embutidos e sua Correlação com o desenvolvimento do Câncer: Uma Revisão. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 34, n. 67, p.73-83. Mar. 2019. Disponível em: <http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistatest/article/view/970>. Acesso em: 03 de novembro de 2020.

GORDOFOBIA E COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Eid Caroline de Paula Gomes¹; Eliriane Jamas Pereira²

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: gordofóbico, nutrição, práticas alimentares.

Introdução: Gordofobia é a discriminação dos indivíduos gordos, onde o corpo gordo sofre uma falência moral, bem como a transformação em doenças devido à algumas medidas corpóreas definidas inadequadamente pelo referencial biomédico (MATTOS *et al.*, 2013; PAIM *et al.*, 2020). A obesidade tem se tornado alvo do interesse na sociedade, sobretudo ocidental, atraindo atenção para o fenômeno, o qual é designado como um problema de saúde pública (ARAUJO *et al.*, 2018). A obesidade vem sendo enfrentada a partir do incentivo de mudanças comportamentais individuais, exaltando-se a perda de peso como forma inquestionável de se garantir saúde, promovendo o surgimento de um sentimento gordofóbico, estigmatizando-se os obesos, rebaixando sua autoimagem e autoestima e com repercussão nas mais diversas áreas da vida do indivíduo, seja social, biológica, econômica e principalmente psicológica (SILVA; CANTISANI, 2018; NEVES; MENDONÇA, 2014).

Objetivos: relacionar o padrão de obesidade estabelecido pela Organização Mundial de Saúde com o padrão de beleza imposto pela sociedade.

Relevância do estudo: Mostrar para sociedade que o corpo gordo pode ser saudável e não seguir os padrões impostos pelas mídias sociais.

Materiais e métodos: Este trabalho consistiu em revisão bibliográfica de trabalhos clínicos, realizada após consulta nas bases de dados Lilacs (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Scielo (*Scientific Electronic Library Online*). Foram incluídas publicações científicas de estudo clínicos de livre acesso (*free full text*) relacionando a definição de obesidade estabelecido pela Organização Mundial da Saúde e os padrões de beleza impostos pela sociedade e pela mídia na atualidade. Foram incluídos artigos originais e de revisão publicados entre os anos de 2007 e 2020.

Resultados e discussões: Obesidade é definida pela Organização Mundial da Saúde como a condição de acúmulo de peso corporal em forma de gordura, que pode levar ao surgimento de comorbidades de grande impacto para a saúde do indivíduo e é um dos mais graves problemas de saúde para ser enfrentado. Em 2025, a estimativa é de que 2,3 bilhões de adultos ao redor do mundo estejam acima do peso, sendo 700 milhões de indivíduos com obesidade. Uma pessoa é considerada obesa quando seu Índice de Massa Corporal (IMC) é maior ou igual a 30 kg/m² e a faixa de peso normal varia entre 18,5 e 24,9 kg/m². A obesidade passou a ser caracterizada e considerada como doença endêmica que ameaça o bem-estar da sociedade em geral, trazendo implicações inclusive para o ambiente de trabalho (ABESO, 2016). O corpo magro e esbelto nunca esteve tão evidente, o corpo nu ou vestido, exposto em diversas revistas femininas e masculinas, está definitivamente na moda; é capa de revistas e matéria de jornais (SUDO; LUZ, 2007). Parece existir apenas um tipo de corpo possível (o corpo magro), o que leva a entender que a sociedade vivencia uma época de “lipofobia” generalizada, o que está intimamente associado à obsessão pela magreza e sua conseqüente rejeição quase insana à obesidade, desumanizando o corpo. A exclusão, o preconceito, a discriminação e a estigmatização são grandes sequelas dessa

época lipofóbica (PAIM; KOVALESKI, 2010). Ou seja, o corpo tem sido evidência na mídia e nas produções científicas, seja pelos transtornos ou pelo seu tamanho.

Conclusão: Casos não faltam sobre o modo de como pessoas obesas são ignoradas e desconsideradas em processos sociais, vivem situações de agressões veladas disfarçadas de piadas, discriminação e rejeição. Ao ser gordo recaem representações de uma pessoa que não se enquadra no modelo dominante na atualidade - uma silhueta magra para as mulheres e musculosa para os homens, difícil de ser encarada.

Referências

ARAUJO, L. S. *et al.* Preconceito frente à obesidade: representações sociais veiculadas pela mídia impressa. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**; Rio de Janeiro, v. 70, n. 1, p. 69-85, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-52672018000100006&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 12 set. 2020.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA – ABESO. **Diretrizes brasileiras de obesidade 2016 / ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica.** – 4.ed. - São Paulo, SP. Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/Diretrizes-Download-Diretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016.pdf>. Acesso em: 14. abr. 2020.

MATTOS, R. *et al.* Gordura corporal: entre a patologização e a falência moral. **Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 1, p. 289-296, 2013. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/262441461_Gordura_corporal_entre_a_patologizacao_e_a_falencia_moral. Acesso em: 14. abr. 2020.

NEVES, A. S., MENDONÇA, A. L. O. Alterações na identidade social do obeso: do estigma ao *fat pride*. **Demetra: alimentação, nutrição & saúde**, v. 9, n. 3, p. 619-631, 2014. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/9461>. Acesso em: 02. jun. 2020.

PAIM, M. B.; KOVALESKI, D. F. Análise das diretrizes brasileiras de obesidade: patologização do corpo gordo, abordagem focada na perda de peso e gordofobia. **Saude Soc. São Paulo**, v. 29, n. 1, e190227, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902020000100310&lng=en&nrm=iso Acesso em: 25 out. 2020.

SILVA, B. L.; CANTISANI, J. R. Interfaces entre a *gordofobia* e a formação acadêmica em nutrição: um debate necessário, **Demetra: alimentação, nutrição e saúde**, vol. 13, nº2, p. 363-38, 2018. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/33311/25608>. Acesso em: 25 out. 2020.

SUDO, N.; LUZ, M. T. O gordo em pauta: representações do ser gordo em revistas semanais. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 12, n. 4, p.1033-1040, 2007. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232007000400024&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 25 out. 2020.

INFLUÊNCIA DA MÍDIA SOBRE O DESENCADEAMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES

Estêvão Rodrigues Galhardo¹; Eliriane Jamas Pereira²

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

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Anorexia Nervosa; Bulimia Nervosa; Comportamento Alimentar; Imagem Corporal.

Introdução: Ao longo dos anos o padrão de beleza física modificou-se, fato que promoveu a insatisfação corporal de crianças e adolescentes que por não aceitarem sua aparência física, tem sua autoestima diminuída. A baixa autoestima provoca o descontrole de peso corporal, como uso de medicamentos (laxantes, diuréticos) sem o acompanhamento médico, realizações de atividades físicas intensas e indução de vômitos (RIBEIRO *et al.*, 2015). Existe um número diversificado de transtornos alimentares (TAs) que podem evoluir a partir de vários fatores como genético, psicológico, biológico, mídia e sociocultural. Os mais comuns são os transtornos como a bulimia e anorexia (CASTRO *et al.*, 2014). A bulimia é caracterizada como um distúrbio por compulsão alimentar, onde o indivíduo consome uma grande quantidade de alimentos em um curto período de tempo, o que acarreta no ganho de peso desproporcional com seu corpo (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2012). Enquanto que a anorexia se manifesta pela perda de peso brusca de massa muscular, na qual, o indivíduo busca descontroladamente pela magreza e alimentos que limitam a caloria ingerida, podendo estar relacionado com sofrimento, medos, preocupações e psicológico e a perda de peso cada vez maior (SANTOS *et al.*, 2015). A mídia atua de forma intensa e maciça sobre o modo como a população pensa e se comporta. A insatisfação das adolescentes com sua imagem é possivelmente desenvolvida pelo corpo idealizado e perfeito que a sociedade cria e preconiza e que é disseminado pela mídia. Na tentativa de conseguir um corpo considerado atraente e socialmente aceito, os TAs se desenvolvem. Na maioria dos casos, o perfil dos pacientes com TAs são adolescentes do sexo feminino, caucasianas, e alto nível socioeconômico-cultural (LUDEWIG *et al.*, 2017). O tratamento da Bulimia (BN) e Anorexia nervosa (NA) requer uma equipe interdisciplinar composta, no mínimo, por médico psiquiatra, psicólogo e nutricionista, podendo também demais profissionais como psicólogos, enfermeiros e outros para contribuir para o tratamento dessas patologias (ALVARENGA, 2017).

Objetivos: Analisar a influência da mídia sobre a imagem corporal das pessoas e o consequente desencadeamento de transtornos alimentares

Relevância do Estudo: O estudo foi realizado visando a importância de conhecer melhor a influência da mídia sobre o comportamento alimentar e distorção na imagem corporal, que pode acarretar transtornos alimentares

Materiais e métodos: Este trabalho consistiu em revisão bibliográfica realizado após consulta nas bases de dados, artigos acadêmicos, biblioteca eletrônica Scielo e PubMed, com publicações científicas de estudos clínicos, de livre acesso, relacionados à influência da mídia no desencadeamento de transtornos alimentares, na prevenção desses transtornos, principalmente a Bulimia e Anorexia Nervosas entre 2010-2020, utilizando-se as palavras chaves: Bulimia Nervosa; Anorexia Nervosa; Influência da mídia; Comportamento Alimentar, Distúrbios Alimentares.

Resultados e discussões: A AN é caracterizada pelo desejo de magreza, que leva ao comportamento alimentar monótono e ritualizado, à perda de peso significativa, medo exagerado em ganhar peso, distorção de imagem corporal, negação do seu estado patológico e preocupação exagerada com alimentação, especialmente em crianças ou adolescentes nos quais a baixa ingestão calórica se reflete em atraso no desenvolvimento. A taxa de recuperação de AN em pacientes chega a 50%, outros 21% tem uma resposta moderada ao tratamento, 26% apresentam maus resultados e 9,8% desses indivíduos acabam indo a óbito. A BN é uma síndrome caracterizada por uma ingestão compulsiva e rápida de grande quantidade de alimentos, com pouco ou nenhum prazer, alternando-se com comportamentos dirigidos a evitar o ganho de peso, como por exemplo, vomitar, usar excessivamente laxantes e diuréticos e submeter-se a períodos de restrição alimentar severa ou prática de exercício físico intenso. O tratamento de transtornos alimentares exige uma abordagem multidisciplinar, em que a farmacoterapia é associada de abordagens psicológicas e nutricionais (GONÇALVES *et al.*, 2013; POPOFF *et al.*, 2010).

Conclusão: O aumento da insatisfação corporal em adolescentes é preocupante. Devido ao alto grau de morbidade desses TAs, o difícil manejo com essa população e aos desafios do tratamento dessas patologias, a equipe de saúde deve procurar constante atualização para realização de intervenções eficazes e humanizadas, pautadas em evidências em práticas.

Referências

CASTRO, C.C. *et al.* Transtornos Alimentares: uma revisão dos aspectos etiológicos e das principais complicações clínicas. HU Revista, Juiz de Fora, v. 40, n. 3 e 4, p. 173-181, jul-dez. 2014. Disponível em: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/09/1845/2439-13557-1-pb.pdf>. Acesso: 15 out. 2020.

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: 15 out. 2020.

LUDEWIG, A. M., *et al.* Prevalência de sintomas para transtornos alimentares em escolares de 11 a 15 anos da rede municipal de ensino da cidade de Nova Petrópolis, RS. **Revista da AMRIGS**, v. 61, n. 1, p.35-39. 2017. Disponível em:<<https://docplayer.com.br/53446324-Prevalencia-de-sintomas-para-transtornos-alimentares-em-escolares-de-11-a-15-anos-da-rede-municipal-de-ensino-da-cidade-de-nova-petropolis-rs.html>> Acesso: 10 nov. 2020.

MAHAM, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. Krause: **Alimentos, nutrição e dietoterapia. 13ª edição.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2012. 1227 p.

POPOFF, D. A. V. *et al.* Bulimia: manifestações bucais e atenção odontológica. Revista Gaúcha de Odontologia, Porto Alegre, v. 58, n. 3, p. 381-385, jul./set. 2010. Disponível em: <http://revodontobvsalud.org/pdf/rgo/v58n3/a17v58n3.pdf>. Acesso: 12. jul. 2020

RIBEIRO, K. *et al.* Vulnerabilidade aos Transtornos Alimentares em Adolescentes: **fatores que afetam à satisfação com o corpo.** IN: 4º Congresso Ibero-Americano em Investigação Qualitativa, v. 1, Aracaju, 2015. Disponível em: <<http://proceedings.ciaiq.org/index.php/ciaiq2015/article/view/77>>. Acesso: 29 abr. 2020.

SANTOS, F. D. G. *et al.* Anorexia nervosa e bulimia nervosa: alterações bucais e importância do cirurgião-dentista na abordagem multiprofissional. **Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo**, v. 27, n. 1, p. 33-42, 2015. Disponível em: <<http://publicacoes.unicid.edu.br/index.php/revistadaodontologia/article/view/242/140>>. Acesso: 12 jul 2020.

SARCOPENIA E DIABETES MELLITUS TIPO 2: REVISÃO DE LITERATURA

Arieli Fátima Sbardelini¹; Fernanda Futino Gondo²

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

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Diabetes Mellitus tipo 2; Sarcopenia; Músculo Esquelético.

Introdução: O Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) é uma doença crônica, altamente prevalente no mundo e caracterizada pela deterioração da função da célula beta-pancreática, resultando na resistência à ação e na resposta secretora inadequada de insulina compensatória (TREVIZANI *et al.*, 2019). Alterações da massa muscular como a sarcopenia são observadas com frequência nestes pacientes contribuindo para intensificar as taxas de morbi-mortalidade. A sarcopenia é uma doença caracterizada pela perda progressiva de massa e força muscular, geralmente devido a processos fisiológicos do envelhecimento (QUEIROZ *et al.*, 2018).

Objetivos: O presente estudo tem como objetivo reunir dados da literatura sobre a presença de sarcopenia em pacientes com DM2.

Relevância do Estudo: Considerando que o DM2 apresenta grande prevalência na população, ocasionando importante repercussão na qualidade de vida e que as alterações da massa muscular esquelética como a sarcopenia podem intensificar as taxas de morbi-mortalidade nesses indivíduos, é de extrema importância verificar dados que correlacionem as duas doenças de forma a identificar possíveis medidas que auxiliem na prevenção e tratamento desses agravos.

Materiais e métodos: Realizado estudo de revisão bibliográfica, com levantamento de artigos datados entre os anos de 2016 a 2019, nas principais bases de dados científicas: National Library of Medicine (PUBMED), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS).

Resultados e discussões: Mensinovic *et al.* (2019) mostraram que existe um risco aumentado de sarcopenia em pacientes com DM2 e vice-versa. Desse modo, considera-se que tanto no desenvolvimento da sarcopenia, quanto na patogênese do DM2 podem existir mecanismos semelhantes como a resistência à insulina (RI), inflamação crônica e disfunção mitocondrial (CASALS *et al.*, 2017). Nos diabéticos tipo II, a resistência à insulina implica no desequilíbrio entre a síntese de proteínas e a degradação do tecido muscular favorecendo a sarcopenia (CLEASBY *et al.*, 2016; HIRASAWA *et al.*, 2019). De acordo com evidências, a inflamação parece estar associada negativamente a massa e força muscular. Marcadores inflamatórios são frequentemente elevados em indivíduos com DM2 e estão relacionados com a adiposidade e resistência à insulina (MESINOVIC *et al.*, 2019). O estresse oxidativo e a inflamação molecular isoladamente ou combinados com a RI, podem desempenhar um papel importante na atrofia muscular relacionada à idade. Esses fatores podem interferir no equilíbrio entre a síntese e a degradação de proteínas, causar disfunção mitocondrial e induzir apoptose levando à atrofia e perda de fibras musculares, causando a sarcopenia (BIANCHI *et al.*, 2016). A disfunção mitocondrial tem forte implicação na saúde muscular por meio do metabolismo, das espécies reativas de oxigênio (ROS) ou disfunção e manutenção

mitocondrial. Em indivíduos idosos, o aumento de ROS parece estar associado a maior declínio da função muscular decorrente da inatividade física (WALTZ *et al.*, 2018).

Conclusão: Ao associar o DM2 com as alterações na massa e força muscular esquelética, foi possível deduzir que pessoas com DM2 e sarcopênicos compartilham mecanismos similares envolvidos na sua gênese. É importante ressaltar que as limitações e impactos na qualidade de vida ocasionados pelo DM2 podem ser potencializados na presença da sarcopenia e, portanto, a detecção precoce desta condição é de extrema importância para possibilitar medidas que auxiliem na prevenção e tratamento desses agravos.

Referências

BIANCHI, L. *et al.*, Muscle dysfunction in type 2 diabetes: a major threat to patient's mobility and Independence. **ACTA Diabetol.** v. 53, n. 6, p. 879-889, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27393005/> . Acesso em: 24 set. 2020.

CASALS, C. *et al.* Relación entre calidad de vida, actividad física, alimentación y control glucémico com la sarcopenia de adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2. **Nut. Hosp.** v. 34, n. 5, 2017. Disponível em: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000500025. Acesso em: 12 ago. 2020.

CLEASBY, M. E. *et al.* Insulin resistance and sarcopenia: mechanistic links between common co-morbidities. **Journal of Endocrinology.** v. 229, n. 2, p. 67-81, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26931135/>. Acesso em: 7 set. 2020.

HIRASAWA, Y. *et al.*, Evaluation of skeletal muscle mass indices, assessed by bioelectrical impedance, as indicators of insulin resistance in patients with type 2 diabetes. **J. Phys. Ther. Sci.** v. 31, n. 2, p. 190-194, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30858661/> . Acesso em: 14 set. 2020.

MESINOVIC, J. *et al.* Sarcopenia and type 2 diabetes mellitus: a bidirectional relationship. **Diabetes Metab Syndr Obes.**, v. 8, n. 12, p. 1057-1072, jul. 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31372016>. Acesso em: 23 mar. 2020.

QUEIROZ, M. S. C. *et al.* Associação entre sarcopenia, estado nutricional e qualidade de vida em pacientes com câncer avançado em cuidados paliativos. **Rev. Bras. de Cancerologia.** v. 64, n. 1, p. 69-75, 2018. Disponível em: <https://rbc.inca.gov.br/revista/index.php/revista/article/view/120> . Acesso em: 22 jul. 2020.

TREVIZANI, F. A. *et al.* Atividades de autocuidado, variáveis sociodemográficas, tratamento e sintomas depressivos entre idosos com Diabetes Mellitus. **Rev. Bras. Enferm.** v. 72, supl. 2, p. 27-34, dez. 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672019000800022&lang=pt . Acesso em: 28 jun. 2020.

WALTZ, T. B. *et al.*, Sarcopenia, Aging and Prospective Interventional Strategies. **Curr Med Chem.** v. 25, n. 40, p. 5588-5596, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28762310/> . Acesso em 27 set. 2020.

FATORES NUTRICIONAIS DE RISCO, PREVENÇÃO E CUIDADOS DO DIABETES GESTACIONAL: REVISÃO DE LITERATURA

Amanda Aparecida de Godoi¹; Fernanda Futino Gondo²

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB amanda.godoi98@yahoo.com.br;

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Diabetes Mellitus Gestacional; Diabetes Induzida pela Gravidez; Fenômenos Fisiológicos Nutricionais Maternos.

Introdução: O Diabetes Mellitus Gestacional (DMG) é definido como qualquer grau de intolerância à glicose que teve início ou foi detectado pela primeira vez durante a gravidez (MIRANDA *et al.*, 2017). Em geral ocorre em mulheres cuja função pancreática é insuficiente para superar a resistência à insulina devido à secreção de hormônios “diabetogênicos” (SILVA *et al.*, 2016). O DMG é uma complicação frequente e pode ocasionar consequências na saúde materna e fetal, torna-se crucial elucidar quais são os principais fatores nutricionais de risco e prevenção da doença para evitar piores desfechos clínicos.

Objetivos: O presente estudo tem como objetivo reunir dados em estudo de revisão sobre os fatores nutricionais de risco, prevenção e cuidados do diabetes gestacional.

Relevância do Estudo: Demonstrar o poder dos alimentos e como a nutrição pode interferir trazendo inúmeros benefícios neste momento tão importante que é a gestação.

Materiais e métodos: A pesquisa foi realizada com levantamento de dados, datados entre os anos de 2016 a 2019, nas principais bases de dados científicas: National Library of Medicine (PUBMED), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS).

Resultados e discussões: É normal que na gestação ocorram mudanças, ocasionadas pela demanda metabólica aumentada, podendo afetar inúmeros sistemas, dentre eles o endócrino, com possíveis modificações na produção e utilização hormonal (ARAGÃO, 2019). Neste contexto, a insulinoresistência torna-se frequente como resultado da alta concentração de alguns hormônios que resultam na diminuição da sensibilidade à insulina dos receptores nos tecidos alvos que levam ao DMG (MIRANDA *et al.*, 2017). Tanto a gestante quanto o bebê podem ser afetados por esta patologia, e ambos têm risco de desenvolver desfechos indesejáveis. O bebê pode apresentar macrosomia, sofrimento fetal ao nascer, desordens metabólicas, hiperbilirrubinemia, desequilíbrio do crescimento; já a mãe quando não tratada pode ter risco aumentado de ruptura prematura de membranas, parto prematuro, pré eclampsia e diabetes tipo 2 após o término da gestação (BARBOSA 2018; SILVA *et al.*, 2016). Uma forma de minimizar essa problemática é diagnosticar a doença no início e assim começar o tratamento precocemente, pois os desfechos também estão relacionados ao início e à duração da intolerância à glicose, bem como à severidade do diabetes materno (SILVA *et al.*, 2016). O risco de uma gestante ter DMG é aumentado devido a inúmeros fatores, como os nutricionais, que exercem forte influência na gênese da doença, são atribuídos a má alimentação que favorece o excesso de gordura corporal e ganho de peso durante a gestação (QUEIROZ *et al.*, 2016). Portanto, a prevenção e o tratamento dessa patologia são de grande importância para impedir possível morbidade, reduzindo os riscos para o binômio mãe-bebê. É recomendado que a gestante mantenha

seu peso adequado antes e durante a gestação, com ganho de peso apropriado, e para isso é importante que a mãe tenha hábitos saudáveis e uma alimentação correta, consuma carboidratos em quantidades ideais e de boa qualidade (ALMEIDA *et al.*, 2017).

Conclusão: A identificação dos fatores de risco e medidas de prevenção e cuidados, principalmente nutricionais, possibilita o manejo adequado do DMG, evitando desfechos clínicos maternos e fetais desfavoráveis.

Referências

ALMEIDA, M. M. *et al.* Tratamentos e cuidados na diabetes mellitus gestacional: uma revisão de literatura. Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde, II, 2017, Campina Grande. **Anais do II CONBRACIS**. Campina Grande: UFPB, 2017. Disponível em: http://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2016/TRABALHO_EV055_MD4_SA1_ID2621_02052016161722.pdf Acesso em: 29 ago. 2020

ARAGÃO, F. F. Pregnancy-related lumbosacral pain, **BrJP**, São Paulo, v. 2, n. 2, p. 176-181, abr-jun 2019. Disponível em https://www.scielo.br/pdf/brjp/v2n2/pt_2595-0118-brjp-02-02-0176.pdf. Acesso em: 30 jun. 2020.

BARBOSA, M. L. **Conhecimento de mulheres sobre diabetes mellitus gestacional**. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2018. Disponível em: <http://monografias.ufma.br/jspui/bitstream/123456789/2524/1/MayllaneBarbosa.pdf> Acesso em: 05 nov. 2020.

MIRANDA, A. S. L. *et al.* Diabetes gestacional: avaliação dos desfechos maternos, fetais e neonatais. **Revista Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo**, v. 12, n. 1, p. 36-44, jun. 2017. Disponível em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/50045/1/artigodm.pdf>. Acesso em: 29 mar. 2020.

QUEIROZ, A. *et al.* Perfil nutricional e fatores associados em mulheres com diabetes gestacional. **Nutr clín diet hosp**, v. 36, n. 2, p. 96-102, mar. 2016. Disponível em: <https://revista.nutricion.org/PDF/albuquerquequeiroz.pdf>. Acesso em: 20 jul. 2016.

SILVA, A. L. *et al.* Neonatal outcomes according to different therapies for gestational diabetes mellitus. **J Pediatr.**, v. 93, n. 1, p. 87-93, abr. 2016. Acesso em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021755716300717?via%3Dihub> Acesso em: 20 mar. 2020.

A ANSIEDADE E O COMPORTAMENTO ALIMENTAR COMO FATORES PRECIPITANTES DOS CASOS DE OBESIDADE

Ana Flávia Policante Silva¹; Fernanda Futino Gondo²

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

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: transtorno alimentar; obesidade; nutrição; ansiedade.

Introdução: A ansiedade é uma das doenças psiquiátricas mais comuns, interferindo assim na qualidade de vida do indivíduo, no conforto emocional ou no desempenho diário (SOUZA *et al.*, 2017). É considerada uma síndrome multifatorial que envolve fatores genéticos, ambientais, socioculturais, comportamentais e emocionais, podendo incluir diversos tipos de estressores psicossociais, para os quais o indivíduo pode buscar obter alívio através da alimentação (LIMA; OLIVEIRA, 2016).

Objetivos: Avaliar e identificar como fatores de ansiedade e comportamentos alimentares podem influenciar diretamente em casos de obesidade.

Relevância do Estudo: Considerando a possível correlação entre o transtorno da ansiedade e as alterações no comportamento alimentar que podem levar à obesidade, considerada atualmente um grande problema de saúde pública no mundo, este trabalho possibilitará o entendimento de quais mecanismos associados à ansiedade podem alterar o comportamento alimentar, favorecendo o aparecimento dos casos de obesidade. Medidas de prevenção e auxiliares no tratamento podem então ser identificadas na tentativa de conter este problema.

Materiais e métodos: Realizou-se estudo de revisão bibliográfica com levantamento de artigos datados entre os anos de 2015 a 2020, nas principais bases de dados científicas: PUBMED, SCIELO e LILACS. Foram selecionados artigos originais e de revisão que cursavam sobre a ansiedade e o comportamento alimentar como fatores precipitantes dos casos de obesidade e utilizados os seguintes descritores para busca: Ansiedade, Transtornos de Ansiedade, Obesidade, Consumo Alimentar, Psicologia.

Resultados e discussões: Os transtornos de ansiedade estão entre as categorias mais prevalentes de doenças mentais (RIBEIRO *et al.*, 2019). De maneira geral, a ansiedade é, por definição, uma perturbação crônica, caracterizada por duração mínima de 6 meses, para o diagnóstico (STEIN *et al.*, 2015). Segundo Schonhofen *et al.* (2020), o Brasil é o país com uma das maiores frequências de indivíduos com transtornos de ansiedade. Os sintomas comuns dos transtornos de ansiedade são: sudorese, taquicardia, dilatação da pupila, aumento da pressão arterial e da ventilação pulmonar (SANTANA *et al.*, 2018). Há relatos que a ansiedade leva a significativa alteração no comportamento alimentar das pessoas acometidas pelo transtorno, acarretando a uma compulsão (GARCIA *et al.*, 2018). Foi relatado por Fonseca *et al.* (2020) que a impulsividade e o controle inibitório deficiente para os estímulos alimentares preveem um índice de massa corporal (IMC) mais elevado e um aumento no consumo de açúcar, gordura e alimentos ultraprocessados, pois em geral, estes indivíduos procuram mais *fast foods*, refeições de conveniência, salgados, lanches, molhos prontos. Um exemplo de situação que pode desencadear esse transtorno é o estresse, com consequente liberação de cortisol, que age estimulando a ingestão de alimentos e o aumento do peso. Clinicamente, a compulsão alimentar tem sido frequentemente associada

a déficits metabólicos e condições clínicas que predisõem o aparecimento de doenças como a obesidade (GARCIA *et al.*, 2018).

Conclusão: De acordo com o trabalho foi possível observar que o transtorno de ansiedade pode interferir significativamente na qualidade de vida de um indivíduo, promovendo um comportamento alimentar inadequado, muitas vezes associado a compulsão alimentar que favorece os casos de obesidade.

Referências

FONSECA, N. K. O. *et al.* A impulsividade influencia a ingestão de alimentos em mulheres com transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, n. AHEAD, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462020005003201&script=sci_arttext. Acesso em: 07 set 2020.

GARCIA, G. D. *et al.* Relação entre sintomatologia ansiosa, depressiva e compulsão alimentar em pacientes com doenças cardiovasculares. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 26, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692018000100352&script=sci_arttext&lng=pt. Acesso em: 12 jul. 2020

LIMA, A. C. R., OLIVEIRA, A. B. Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos sobre a terapia cognitivo-comportamental. **Mudanças-Psicologia da Saúde**, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 1-14, jan-jun. 2016. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/MUD/article/view/6465/5348> Acesso em: 29 mar. 2020.

RIBEIRO, H. K. P. *et al.* Transtornos de ansiedade como causa de afastamentos laborais. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 44, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0303-76572019000101501&script=sci_arttext&lng=pt. Acesso em: 07 jul. 2020.

SANTANA, C. C., BIÃO, M. A. S. Eficácia do neurofeedback no tratamento da ansiedade patológica e transtornos ansiosos: revisão sistemática da literatura. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 19, n. 2, p. 234-242, 2018. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862018000200006. Acesso em: 27 ago 2020.

SCHÖNHOFEN, F. L. *et al.* Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, n. AHEAD, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S004720852020005003204&lng=pt. Acesso em: 25 jul. 2020

SOUZA, D. T. B. *et al.* Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional. In: Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde, II, 2017, Campina Grande. **Anais do II CONBRACIS**. Campina Grande: UFPB, 2017. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_S_A6_ID1109_02052017134105.pdf Acesso em: 9 jul. 2020.

STEIN, M. B., JITENDER, S. Distúrbio de ansiedade generalizada. **New England Journal of Medicine**, v. 373, n. 21, pág. 2059-2068, 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-4446200000600006 Acesso em: 16 jul. 2020.

PRÁTICA DE DIETAS RESTRITIVAS PARA PERDA DE PESO E CONSEQUÊNCIAS NUTRICIONAIS PARA A SAÚDE: REVISÃO DE LITERATURA

Caroline Lira da Silva¹; Fernanda Futino Gondo²

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

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Dietas Restritivas; Padrões Alimentares; Consequência Nutricional.

Introdução: Atualmente a busca pelo emagrecimento tem sido um dos temas mais discutidos na mídia, promovendo o culto à beleza, na incessante e arriscada busca pelo “corpo *fitness*” (BRASIL, 2016). A restrição alimentar surge, muitas vezes, da insatisfação corporal advinda dos discursos que promovem a prática de dietas com a promessa de efeitos milagrosos (OLIVEIRA *et al.*, 2019). A prática de dietas muito restritivas para perda de peso, característica das chamadas “Dietas da Moda” tem sido bastante incentivada e seus praticantes desconhecem os potenciais riscos para a saúde (WILLHELM *et al.*, 2014).

Objetivos: O presente estudo tem como objetivo revisar e reunir dados da literatura sobre a prática e caracterização de dietas restritivas para perda de peso, além das possíveis consequências nutricionais para a saúde.

Relevância do Estudo: É sabido sobre o panorama dos casos de obesidade e a grande adesão da população no país e no mundo às dietas alimentares, associado à preocupação com o emagrecimento e a busca crescente pelos padrões de beleza “ideais” com surgimento de dietas restritivas publicadas em sites, blogs e redes sociais (por “influenciadores digitais”). Considerando as consequências nutricionais causadas por essas “dietas da moda” que muitas vezes não são expostas da maneira mais adequada para o indivíduo, é fundamental a apresentação dos riscos e consequências nutricionais para a saúde, de modo a alertar e conscientizar a população.

Materiais e métodos: Realizado estudo de revisão bibliográfica, com levantamento de artigos datados entre os anos de 2014 a 2019, nas principais bases de dados científicas: National Library of Medicine (PUBMED), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS).

Resultados e discussões: A prática de dietas alimentares é bastante incentivada e procurada e está associada ao padrão estético imposto pela sociedade atualmente. Na mídia são publicadas inúmeras dietas da moda, que induzem ao emagrecimento rápido e sem sacrifício, e dessa forma, podem estar associadas a inúmeras implicações à saúde (FARIAS *et al.*, 2014). Dentre as dietas praticadas e popularmente conhecidas atualmente, podemos citar: *Low Carb*, Jejum Intermitente, Cetogênica e Dietas de Suco e Desintoxicação. Como principais consequências, foi relatado por Cordeiro *et al.* (2017) que dietas com restrição de carboidratos, como a *Low Carb*, podem prejudicar a capacidade do indivíduo de praticar atividade física, por reduzir os estoques de glicogênio muscular e aumentar a fadiga durante o exercício e em relação às proteínas, o excesso desse macronutriente na alimentação parece ocasionar sobrecarga nos rins e fígado (FREIRE; ARAÚJO, 2017). Dietas com severas restrições como a do Jejum Intermitente e nas Dietas de Suco e Desintoxicação, podem promover a redução do metabolismo basal pela perda de massa muscular que será utilizada para fornecer energia ao organismo (FARIAS *et al.*, 2014). Sobre as dietas “detox” comerciais, podem promover efeitos adversos como insônia, náusea e cefaleia. Estas dietas quando relacionadas ao uso de laxativos e enemas, podem

levar a complicações como perfuração intestinal, distúrbios de eletrólitos, desidratação e consequentemente, riscos de arritmias, convulsões, comas e óbito (BRASIL, 2016). De maneira geral, dietas hipolipídicas são preocupantes, uma vez que podem influenciar na absorção das vitaminas lipossolúveis e na produção hormonal (FREIRE; ARAÚJO, 2017). E foi relatado ainda que, aquelas extremamente baixas em calorias levam a um aumento nos hormônios do estresse, incluindo o cortisol, que pode causar outros efeitos negativos, incluindo a estimulação do apetite, que podem recuperar o ganho de peso e consequentemente levar a compulsão alimentar (OBERT *et al.*, 2017). Além disso, uma das maiores complicações em relação a esses tipos de dietas é o ganho de peso subsequente, o chamado fenômeno *catch up fat* que se caracteriza pelo aumento do peso de gordura corporal (CORDEIRO *et al.*, 2017).

Conclusão: A prática de dietas restritivas para perda de peso podem ocasionar consequências nutricionais à saúde, por meio da exclusão de grupos alimentares essenciais. O profissional nutricionista é o único apto a fazer prescrições individualizadas relacionadas à alimentação, com a combinação de alimentos e grupos alimentares para construir uma alimentação equilibrada, juntamente com a prática de atividade física para alcançar um bom resultado.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde.** Universidade Federal de Minas Gerais, Brasília-DF, 2016. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-786880>. Acesso em: 19 mar. 2020.

CORDEIRO, R. *et al.* Benefícios e malefícios da dieta *low carb*. **Revista Saúde em Foco**, v. 9, n. 9, p. 714-722, 2017. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/080_beneficios.pdf. Acesso em: 28 ago. 2020.

FARIAS, S. J. S. S. *et al.* Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. **Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr**, Brasília-DF, v. 39, n. 2, p. 196-202, Ago 2014. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-725995>. Acesso em: 29 mar. 2020.

FREIRE, A. C. S. A.; ARAÚJO, L. B. Composição nutricional de dietas de detoxificação divulgadas em revistas e em mídia digital não científicas. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva - RBNE**, São Paulo, v. 11, n. 65. p.536-543, set/out 2017. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/793>. Acesso em: 2 ago. 2020.

OBERT, J. *et al.* Popular Weight Loss Strategies: a Review of Four Weight Loss Techniques. **Curr Gastroenterol**, v. 19, n.12, p. 1-4, nov. 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29124370/>. Acesso em: 24 jul. 2020.

OLIVEIRA, J. *et al.* Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares e uso de dieta "low-carb" em estudantes universitários. **J. Bras. Psiquiatr.**, v. 68, n. 4, p. 183-190, out./dez. 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852019000400183&script=sci_arttext. Acesso em: 19 mar. 2020.

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**, São Paulo, v. 39, n. 2, p. 179-186, ago. 2014. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-725993>. Acesso em: 20 mar. 2020.

FATORES DETERMINANTES DO ESTADO NUTRICIONAL PRÉ OPERATORIO DE CIRURGIA COLORRETAL E DESFECHOS CLINICOS ASSOCIADOS

Juliane Clair Rodrigues Garrido¹; Fernanda Futino Gondo²

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

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Câncer Colorretal; Estado Nutricional; Cirurgia Colorretal; Complicações Pós-operatório; Perioperatório

Introdução: O Câncer Colorretal (CCR) é considerado um dos mais frequentes na população mundial (INCA, 2019). É passível de tratamento e uma das principais modalidades corresponde à cirurgia. As intervenções cirúrgicas muitas vezes são a única opção curativa, mas podem estar sujeitas a diversas complicações que podem ser precipitadas ou complicadas devido o comprometimento do estado nutricional (SOUZA *et al.*, 2013). O trauma cirúrgico leva a uma sequência de eventos relacionados à resposta metabólica que pode contribuir para a desnutrição, levando a desfechos clínicos importantes e interferindo significativamente no prognóstico do paciente.

Objetivos: Reunir dados da literatura sobre os fatores determinantes do estado nutricional de pacientes no pré-operatório de cirurgia colorretal e possíveis desfechos clínicos associados.

Relevância do Estudo: A identificação do risco nutricional no pré-operatório para ser fundamental na predição de complicações cirúrgicas e permitir a intervenção nutricional adequada para melhores desfechos clínicos, bem como pode auxiliar no manejo do tratamento destes pacientes.

Materiais e métodos: Realizado estudo de revisão da literatura nas principais bases de dados científicas: National Library of Medicine (PUBMED), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS), com levantamento de artigos datados entre os anos de 2010 a 2020.

Resultados e discussões: O CCR abrange os tumores que se acometem o cólon, reto e/ou anus. Grande parte desses tumores inicia-se a partir de pólipos, que são lesões benignas que podem crescer na parede interna do intestino grosso (INCA, 2019). O tratamento do CCR consiste em procedimento cirúrgico, quimioterapia ou radioterapia, podendo as duas últimas modalidades estar associado à cirurgia (VIEIRA *et al.*, 2013). É sabido que vários fatores podem favorecer o sucesso do procedimento cirúrgico, e assim melhorar o prognóstico da doença. Dentre eles, o estado nutricional pré-operatório que é seguramente um dos fatores independentes que mais influenciam nos resultados pós-operatórios em cirurgias colorretais (LUCCHESI *et al.*, 2019). Estudos mostram que a desnutrição é frequente nos pacientes oncológicos, ocasionando importante déficit de peso e está associada ao estágio do tumor e seus efeitos sistêmicos (MIRANDA *et al.*, 2013). Foi sugerido que o longo período de jejum pode influenciar a piora do estado nutricional durante o período de internação. Complicações associadas ao declínio do estado nutricional abrangem: lentificação do processo de cicatrização, maior risco de infecções, má absorção e menor resposta a outros tratamentos (SILVA *et al.*, 2015; ASSIS *et al.*, 2014; MORAES *et al.*, 2017).

Conclusão: Este trabalho possibilitou identificar os determinantes do estado nutricional pré-operatório de cirurgia colorretal e seus desfechos clínicos associados. A detecção dos casos de desnutrição e o estabelecimento de medidas de terapia nutricional podem favorecer a melhora no estado nutricional e dar suporte à cirurgia, minimizando as complicações e as taxas de morbimortalidades destes indivíduos.

Referências

ASSIS M. C. S. *et al.* Is duration of postoperative fasting associated with infection and prolonged length of stay in surgical patients? **Nutr Hosp.** v. 30, n. 4, p. 919-926, 2014. Disponível em: <http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2016/11/09-Tempo-de-jejum-em-perioperat%C3%B3rio.pdf> Acesso em: 4 de out. 2020.

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. **Estimativa 2020: incidência de câncer no Brasil / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva.** Rio de Janeiro: INCA, 2019. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/o-que-e-cancer> Acesso em: 22 de mar. 2020.

LUCCHESI A. F., *et al.* Estado nutricional e avaliação do tempo de jejum peri operatório de pacientes submetidos à cirurgias eletivas e de emergências em um hospital de referência. **Rev. Col. Bras. Cir.** v. 4, n. 46, p. 1-9, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rcbc/v46n4/0100-6991-rcbc-46-04-e20192222.pdf> Acesso em: 16 de jul. 2020.

MIRANDA T. V., *et al.* Estado nutricional e qualidade de vida de pacientes em tratamento quimioterápico. **Revista Brasileira de Cancerologia.** v. 1, n. 59, p. 57-64, 2013. Disponível em: <https://rbc.inca.gov.br/revista/index.php/revista/article/view/544/334> Acesso em: 5 de ago. 2020.

MORAES, C. M. Z. G. **Efeito Nutricional de Paciente Candidatos à Cirurgia Colorretal.** Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto – São José do Rio Preto, 2017. Disponível em: http://bdt.famerp.br/bitstream/tede/435/2/CarlaMariaMoraes_dissert.pdf Acesso em: 26 de ago. 2020.

SILVA B. V. *et al.* Tempo de jejum em perioperatório de cirurgias gastrintestinais. **Rev. Bras. Nutr. Clin.**, v. 30, n. 2, p. 136-140, 2015. Disponível em: <http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2016/11/09-Tempo-de-jejum-em-perioperat%C3%B3rio.pdf> Acesso em: 6 de out. 2020.

SOUZA, V. C. *et al.* Relationship between nutritional status and immediate complications in patients undergoing colorectal surgery. **J Coloproctol.**, v. 33, n. 2, p. 83-91, abr/jun. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/jcol/v33n2/2237-9363-jcol-33-02-083.pdf> Acesso em: 28 de mar. 2020.

VIEIRA, M. L. *et al.* Câncer colorretal: entre o sofrimento e o repensar na vida. **Saúde em Debate,** Rio de Janeiro, v. 37, n. 97 p. 261-269, jun. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/sdeb/v37n97/v37n97a08.pdf> Acesso em: 22 de mar. 2020.

POTENCIAL ANTIOXIDANTE DOS NUTRIENTES NA PREVENÇÃO E NO TRATAMENTO DO CÂNCER GÁSTRICO

Lara Fernanda Comora¹; Fernanda Futino Gondo²

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

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Câncer Gástrico; Câncer Estomacal; Antioxidantes.

Introdução: O câncer gástrico é umas das neoplasias mais frequentes no Brasil e em diversos países do mundo, responsável por elevadas taxas de morbi-mortalidade (INCA, 2019). O estresse oxidativo está relacionado à etiologia do câncer e ocorre quando o excesso de espécies reativas de oxigênio (EROS) entra em desequilíbrio com a capacidade de defesa antioxidante do organismo (PORTANTIOLO *et al.*, 2014). No entanto, alguns nutrientes chamados de antioxidantes parecem auxiliar tanto na prevenção quanto no tratamento dos diferentes tipos de câncer, incluindo o gástrico, controlando os danos ocasionados pelos radicais livres (ATHREYA; XAVIER, 2017).

Objetivos: O presente estudo tem como objetivo reunir dados em estudo de revisão sobre o potencial antioxidante de alguns nutrientes reportados na literatura na prevenção e no tratamento do CG.

Relevância do Estudo: Considerando os efeitos associados aos antioxidantes provenientes da dieta e sua função no câncer, particularmente, no CG que é considerado um dos mais frequentes na população e apresenta taxas de morbimortalidade elevadas, é importante estudar de que forma o consumo de alguns nutrientes com esta função pode colaborar no sentido da prevenção, minimizando o aparecimento da doença e também como podem auxiliar no tratamento dos pacientes.

Materiais e métodos: Realizado estudo de revisão bibliográfica, com levantamento de artigos datados entre os anos de 2011 a 2020, nas principais bases de dados científicas: National Library of Medicine (PUBMED), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS). Foram selecionados artigos originais e de revisão que tratavam sobre a ação dos antioxidantes na prevenção do câncer gástrico, utilizando os seguintes descritores a partir do DeCS (descritores em ciências da saúde) para busca: Câncer Gástrico, Câncer Estomacal, Antioxidantes.

Resultados e discussões: Estudos evidenciaram que os principais antioxidantes relacionados com a prevenção e o tratamento do câncer gástrico são: vitamina A, C, D e E; carotenoides, licopeno e selênio. A eficácia da ação antioxidante depende da estrutura química biodisponível e da concentração destes compostos presentes em diversos alimentos (SOUZA *et al.*, 2020). Estas substâncias atuam combatendo os principais danos ocasionados por Espécies Reativas de Oxigênio, controlando a inflamação e o estresse oxidativo, principais agentes promotores do câncer (KONG *et al.*, 2014). Os antioxidantes agem nas três linhas de defesa orgânica contra as EROS. A primeira é a de prevenção, caracterizando-se pela proteção contra a formação de substâncias agressoras. A segunda é a interceptação, na qual, os antioxidantes interceptam os radicais livres, os quais uma vez formados iniciam suas atividades destrutivas. E a última, é o reparo que ocorre quando as duas primeiras linhas não foram completamente efetivas e os produtos de destruição pelos EROS estão sendo continuamente formados e podem se acumular no organismo (ROHENKOHL *et al.*, 2011). Além disso, contribuem para os processos celulares

inibindo o crescimento e induzindo a apoptose de células cancerosas e favorecem a melhora da imunidade (KONG *et al.*, 2014). Estudos mostram a grande importância da manutenção dos níveis desses nutrientes antioxidantes para o paciente oncológico visando proporcionar melhoria da qualidade de vida e maior sobrevivência, sendo necessária a ingestão recomendada conforme as recomendações dietéticas de referência (ROHENKOHL *et al.*, 2011).

Conclusão: Esse trabalho possibilitou entender sobre a atuação dos principais nutrientes antioxidantes na inibição dos danos provocados pelo excesso de radicais livres contribuindo para a prevenção e tratamento do câncer gástrico. Dados da literatura sobre a ação de alguns antioxidantes no câncer gástrico ainda são escassos. A prevenção e o tratamento médico convencional devem sempre ser apoiados por evidências em medicina, farmacologia e nutrição.

Referências

ATHREYA, K., XAVIER, M. F. Antioxidants in the Treatment of Cancer. **Nutr Cancer.**, v. 69, n. 8, p. 1099-1104, nov-dez, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1080/01635581.2017.1362445>. Acesso em: 25 mar. 2020.

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. Estimativa 2020: incidência de câncer no Brasil / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Rio de Janeiro: **INCA**, 2019. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/estimativa-2020-incidencia-de-cancer-no-brasil.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2020

KONG, P. *et al.* Vitamin intake reduce the risk of gastric cancer: meta-analysis and systematic review of randomized and observational studies. **Plos One**, v. 9, n.12, dez. 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25549091/>. Acesso em: 14 ago. 2020

PORTANTIOLO, T. N. *et al.* Consumo de vitaminas antioxidantes por mulheres com câncer de mama submetidas ao tratamento quimioterápico na cidade de Pelotas-RS. **Rev. bras. Cancerol.**, v. 60, n. 4, p. 323-329, out.-dez.2014. Disponível: https://rbc.inca.gov.br/site/arquivos/n_60/v04/pdf/06-artigo-consumo-de-vitaminas-antioxidantes-por-mulheres-com-cancer-de-mama-submetidas-ao-tratamento-quimioterapico-na-cidade-de-pelotas-rs.pdf. Acesso em: 18 mar. 2020

ROHENKOHL, C. C. *et al.* Consumo de antioxidantes durante tratamento quimioterápico. **ABCD Arq Bras Cir Dig.**, Santa Maria - RS, v. 24, n. 1, p.107-112, mar 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-67202011000200004. Acesso em: 02 set. 2020

SOUZA, A. S. *et al.* Avaliação físico-química e microbiológica de polpas de frutas congeladas comercializadas em Santarém-PA. **Braz. J. Food Technol.**, Campinas, v. 23, p. 1-10, fev. 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1981-67232020000100400&script=sci_arttext. Acesso em: 29 jun. 2020.

A IMPORTÂNCIA DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Ana Carolina Ferraz Panucci¹; Tais Baddo de Moura e Silva²

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

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Aleitamento Materno; Introdução Alimentar; Obesidade Infantil.

Introdução: O aleitamento materno (AM) permeia o mundo afetivo de mãe e filho, além de benefícios à saúde física e mental, promove analgesia em processos dolorosos, auxilia na saúde em situações infecciosas, respiratórias, doenças crônicas não transmissíveis, alergias alimentares e favorece desenvolvimento cognitivo da criança (MAHAN *et al.*, 2013). É preconizado pelo Ministério da Saúde o AM exclusivo até os 6 meses de vida da criança, a partir do 6º mês deverá ser feita a introdução alimentar para que supra as necessidades nutricionais, que mudam nessa faixa etária e que o leite já não o faz (BRASIL, 2019). A criança em sua vida adulta, pode ser extremamente influenciada pelo período de introdução alimentar (IA) e a oferta de nutrientes adequados pode minimizar riscos de doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade infantil e adulta (PASSOS *et al.*, 2015). A alimentação da criança nos primeiros anos de vida é um dos fatores de maior importância e relevância quando se fala em prevenção do desenvolvimento da obesidade infantil e sua vida adulta. A alimentação complementar deverá dar início a partir dos seis meses de idade, devendo ser adequada em sua qualidade e quantidade, frequência e consistência em cada fase da criança (RNPI, 2014). Diretrizes oficiais foram implantadas no Brasil com inúmeras recomendações nutricionais, o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos vem ao encontro a todas as ideias de proteção e apoio nutricional (BORTOLINI *et al.*, 2019).

Objetivos: apresentar as fases da introdução alimentar correta e seu papel na prevenção de possíveis doenças crônicas.

Relevância do Estudo: O processo de IA é um momento extremamente vulnerável nutricionalmente, que representa um marco no desenvolvimento da criança. Onde a criança está mais suscetível a desencadear alterações metabólicas, tais como obesidade infantil.

Materiais e métodos: Foi realizado um estudo de revisão de literatura, relacionados ao tema, a busca foi realizada em bases de dados como Scielo, publicações de órgãos nacionais e bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde e revistas eletrônicas no período de 2013 a 2019. Foram utilizados os descritores em saúde: Aleitamento Materno, Introdução Alimentar e Obesidade Infantil.

Resultados e discussões: É inquestionável a relevância da IA correta para a criança, visto que as consequências relacionadas a condutas alimentares inadequadas causam deficiência nutricional, desnutrição, sobrepeso, obesidade e pode levar a prejuízos tardios na saúde deixando sequelas futuras e uma grande dificuldade de mudança nos hábitos alimentares. A correta IA complementar e a sua continuidade gradativa para alimentos sólidos saudáveis resultam no ganho de peso adequado e a prevenção da obesidade na infância, na adolescência e posteriormente em uma fase adulta (MAHAN *et al.*, 2013; RNPI, 2014; PASSOS *et al.*, 2015). O Ministério da Saúde preconiza o AM exclusivo, até os 6 meses e complementar até os 2 anos ou mais. Até o 6º mês, todas as necessidades nutricionais do bebê são supridas pelo leite materno, a partir do 6º mês o leite materno apenas, não supri as necessidades nutricionais do bebê. A alimentação complementar, por meio de alimentos devidamente higienizados, que seja acessível à renda familiar, respeitando a cultural local, e que sejam agradáveis ao bebê e devem, obrigatoriamente, ter

as quantidades suficientes de energia, proteínas, gorduras, vitaminas, sais minerais e água em sua composição (BRASIL, 2019). O Brasil adota diretrizes oficiais para recomendações nutricionais no guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Os guias são ferramentas importantes nas políticas públicas que tem o intuito proteger e apoiar segurança alimentar e a saúde nutricional, servindo como instrumento para incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo (BORTOLINI, *et al.*, 2019). A partir de 6 meses de idade, a criança precisa de mais nutrientes e outros alimentos devem ser oferecidos, juntamente com o leite materno. Os alimentos deverão ser oferecidos levemente amassados com o garfo até que a criança aprenda a mastigar, logo passará a comer alimentos em pequenos pedaços, desfiados. As experiências com novos sabores, cheiros e texturas no início da oferta de alimentos, principalmente no 1º ano de vida, ajudam a criança a ter uma alimentação variada no futuro. Quanto maior a variedade de alimentos in natura ou minimamente processados de diferentes grupos na alimentação, maior a diversidade de nutrientes, o que contribui para um crescimento saudável. Entre o 7º e o 8º mês deverá estar recebendo de 3 a 4 refeições, tais como: lanches contendo frutas, almoço e jantar, e o leite materno deverá ser ofertado entre as refeições em livre demanda. Dos 18 aos 24 meses, além do leite materno, a criança recebe o café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. Nessa fase a criança passa a comer a mesma refeição da família, levando em consideração que desde sua introdução inicial a alimentação, deverá ser baseada em alimentos in natura e minimamente processados para a preservação da sua saúde (BRASIL, 2019).

Considerações Finais: O trabalho reafirma a necessidade de uma introdução alimentar correta, possibilitando a redução de fatores de risco para a criança em sua vida adulta. A obesidade é uma doença crônica, que pode, através da alimentação equilibrada, ser prevenida amenizando complicações futuras. O poder público, tem por responsabilidade a implementação de políticas públicas voltadas a melhoria da saúde e garantia do direito a ela. E principalmente a participação da família, que fica responsável pela aplicação de todas as informações obtidas, seja ela na mudança de hábitos ou até mesmo na introdução dos hábitos saudáveis. Essa estrutura visa trabalhar para a garantia de se atingir uma vida mais saudável ao indivíduo ao longo da vida.

Referências

BORTOLINI G. A. *et al.* Guias alimentares: estratégia para redução do consumo de alimentos ultraprocessados e prevenção da obesidade. **Rev Panam Salud Publica**, p. 43-59, 2019. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2019.59> Acesso em: 06 nov. 2020.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**, 2019. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf. Acesso em: 06 nov. 2020.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J. L. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 13º ed. Elsevier, 2013. 340-409 p.

PASSOS, D. R.; GIGANTE, D. P.; MACIEL, F. V. *et al.* Comportamento alimentar infantil: comparação entre crianças sem e com excesso de peso em uma escola do município de Pelotas. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 33, p. 42-49, mar. 2015. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0103058214000331>>. Acesso em: 06 nov. 2020.

REDE NACIONAL PRIMEIRA INFÂNCIA – RNPI. **Plano nacional da primeira infância projeto observatório nacional da primeira infância. Mapeamento da ação finalística “criança com saúde” – obesidade na primeira infância**. Disponível em: <http://primeirainfancia.org.br/wp-content/uploads/2015/01/Obesidade-Infantil-v6.pdf>. Acesso: 06 nov. 2020.

AVALIAÇÃO DO PERFIL ALIMENTAR PRÉ E PÓS-TREINO DE PRATICANTES DE CROSSFIT®

Mário Rodrigo Brustolin¹; Fabiane Valentini Francisqueti-Ferron²

¹Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – rodrigobrustolin@icloud.com;

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

Grupo de trabalho: Nutrição.

Palavras-chave: avaliação nutricional, crossfit, desportista, nutrição esportiva, perfil alimentar.

Introdução: A busca por uma boa saúde e por um condicionamento físico o mais completo possível, faz do CrossFit® um sucesso em academias de todo o mundo. O CrossFit® teve início em 2000, pelo ex-ginasta Greg Glassman. Ainda quando criança, Greg teve poliomielite e usou a ginástica e uma série de exercícios para recuperar sua força. Com o tempo, Greg percebeu que somando o uso de halteres, barras e kettlebells, conseguia melhores resultados em seus exercícios do que apenas com o uso do corpo (TIBANA *et al.*, 2015). Os praticantes de CrossFit® tem o gasto energético muito alto, o que demanda uma dieta balanceada. O gasto calórico elevado faz com que o *crossfitter* necessite de uma dieta personalizada com a finalidade de evitar a perda de massa muscular e aumentar o uso da gordura corporal como substrato energético durante o exercício. Vale ressaltar que a qualidade nutricional é muito importante para os praticantes de CrossFit® (BUENO *et al.*, 2016).

Objetivos: O objetivo do estudo presente foi avaliar o perfil alimentar no pré e pós-treino em praticantes da modalidade CrossFit®.

Relevância do Estudo: Por ser um tipo de treino de alta intensidade e grande gasto calórico, necessita de orientação e adequação nutricional a fim de garantir o melhor desempenho e resultados. Assim, é fundamental demonstrar a importância de uma boa alimentação no pré e pós- treino.

Materiais e métodos: Revisão bibliográfica feita através de livros e artigos científicos indexados em bases de dados como BVS e Scielo e na ferramenta Google Acadêmico durante os anos de 2015 a 2020.

Resultados e discussões: A nutrição esportiva e a alimentação saudável tem sido temática de grande interesse entre as pessoas, uma vez que a adoção de uma alimentação adequada e equilibrada pode atender as necessidades individuais, contribuindo significativamente para o melhor desempenho e rendimento físico, sendo também associada ao melhor estado geral de saúde (SANTOS *et al.*, 2016). No caso do CrossFit®, Thomas *et al.* (2016) relatam que a alimentação adequada é de extrema importância quando se trata de uma atividade de alta intensidade, no entanto, ainda são poucos os estudos que investigam os hábitos alimentares nessa população. No trabalho de De Lima Lins e de Souza (2019), realizado com praticantes de CrossFit®, os resultados mostraram que eles possuem uma dieta pobre em laticínios, hortaliças e legumes, porém semelhantes consumos de proteínas e carboidratos, quando comparado a um grupo de academia. No estudo de Bueno *et al.* (2016), realizado com 10 praticantes de CrossFit®, os autores encontraram que alunos analisados apresentaram um perfil para os macronutrientes hiperproteico e hipolipídico. Com relação aos micronutrientes, ficaram abaixo das recomendações a ingestão de vitaminas C, E, K, cálcio e magnésio e acima para vitaminas B6 e B12, ferro e zinco. Assim, os autores concluíram que ocorreu uma inadequação nutricional em relação aos

micronutrientes e macronutrientes, o que pode acarretar em problemas futuros de saúde para a amostra investigada.

Conclusão: Pode-se observar que os praticantes de CrossFit® demonstram ter uma dieta pobre em laticínios, hortaliças e legumes, deficiente em algumas vitaminas e minerais e excessiva em outros. Assim, conclui-se que os praticantes dessa modalidade necessitam de adequações e orientações nutricionais direcionadas quanto ao consumo adequado de refeições pré e pós-treino, assim de se evitar deficiências ou excessos nutricionais.

Referências

BUENO, B. A. *et al.* Determinação da ingestão de micro e macro nutrientes na dieta de praticantes de Crossfit. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 59, p.579-586, 2016. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/695>. Acesso em: 31 Out. 2020.

DE ALMEIDA, C.M. *et al.* 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. **RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 62, p. 104-117, 2017. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/740>. Acesso em: 31 Out. 2020.

DE LIMA LINS, T. C.; DE SOUZA, L. P.V. Dieta pré e pós treino em praticantes de crossfit®: um perfil qualitativo do consumo de alimentos e suplementos. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 82, p. 946-953, 2019. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1493>. Acesso em: 31 Out. 2020.

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, 2016. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/608> Acesso em: 31 Out. 2020.

THOMAS, D. T. *et.al.* Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: nutrition and athletic performance. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 116, n. 3, p. 501-528, 2016. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S221226721501802X>. Acesso em: 01 Nov. 2020.

TIBANA, R. A. *et al.* Crossfit® riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento? **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.23, n.1, p.182-185, 2015. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/5698>. Acesso em: 01 Nov. 2020.

PERFIL DO CONSUMO E MOTIVAÇÃO PARA O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Lucas Bertoluci Zuquieri¹; Fabiane Valentini Francisqueti Ferron²;

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

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: suplementos alimentares, nutrição, atividade física, exercício físico.

Introdução: Por mais diversos que sejam os objetivos na hora de iniciar um exercício físico, a nutrição é uma peça fundamental para a prática desportiva, pois, quando bem orientada, promove a manutenção da saúde do praticante e contribui para o fornecimento de energia durante a prática (MOREIRA; RODRIGUES, 2014). Dessa forma, muitos praticantes têm buscado maneiras de se obter uma nutrição ideal, apelando para o uso equivocado de suplementos alimentares com a premissa de alcançarem seus objetivos mais facilmente (MOREIRA; RODRIGUES, 2014; dos SANTOS; PEREIRA, 2017). Além disso, em diversas ocasiões, os suplementos alimentares são usados em quantidades exageradas, muitas vezes além das suas necessidades nutricionais e de forma indiscriminada, sendo que boa parte dos estudos disponíveis não oferecem subsídios esclarecedores sobre seus mecanismos de ação, dose recomendada e possíveis efeitos colaterais. Cabe destacar, ainda que, na maioria dos casos, o uso é orientado por amigos, familiares e *personal trainers*, pessoas não capacitadas e habilitadas a exercerem essa função (TIRAPEGUI et al., 2012; MOREIRA; RODRIGUES, 2014; dos SANTOS; PEREIRA, 2017; SILVA et al., 2018).

Objetivos: Este trabalho teve como objetivo geral descrever a prevalência do consumo, fontes de indicação, associação com exercícios físicos, características nutricionais e objetivos na utilização de suplementos alimentares por praticantes de atividade física.

Relevância do Estudo: Visto que o uso de suplementos alimentares entre jovens se tornou banal e indiscriminado, este trabalho tem grande importância, pois visa compreender a motivação para o uso de suplementos alimentares em praticantes de exercícios físicos a fim de traçar estratégias de orientação nutricional eficientes, evitando que estes produtos sejam usados indiscriminadamente.

Materiais e métodos: Trata-se de uma revisão de literatura, para isso realizou-se uma busca no banco de dados SciELO, utilizando como descritores: consumo de suplementos, suplementos alimentares e atividade física. Foram selecionados os artigos dos últimos dez anos que correlacionavam as palavras-chave. Os estudos foram lidos e os principais resultados apresentados neste trabalho.

Resultados e discussões: Ferraz et al. (2015) realizaram uma revisão de literatura envolvendo ao todo 14 estudos transversais sobre a prevalência de consumo de suplementos alimentares de praticantes de atividade física em âmbito nacional e internacional. Dos 14 artigos, 5 apresentaram prevalência de consumo de suplementos superior a 50%. Em 7 deles, o suplemento mais utilizado foram os compostos proteicos. No que diz respeito ao tipo de exercício físico, a musculação se mostrou o exercício mais popular entre os frequentadores de academia cujo objetivo principal é a hipertrofia muscular. Indivíduos que se exercitam por saúde costumam optar por suplementos a base de

vitaminas e minerais. Os resultados da revisão mostram, também, que a auto prescrição é muito comum entre os frequentadores das academias e que quando procuram recomendações de uso, geralmente, dão preferências a instrutores e treinadores. Em outro estudo, Moreira e Rodrigues (2014) avaliaram o uso de suplementos alimentares, consumo alimentar e conhecimento nutricional dos praticantes de exercícios físicos de uma academia da cidade de Pelotas, RS, Brasil. Os resultados mostram que, do total dos praticantes de exercícios físicos (n=60), 31,7% (n= 19) utilizavam algum tipo de suplemento alimentar, sendo 78,9% (n=15) do sexo masculino. O tempo de uso de suplementação alimentar, pela maioria dos praticantes de exercício físico foi de 3 a 6 meses, gastando em média de R\$ 50,00 a 100,00. Dos entrevistados (n=19) que relataram o uso de suplementos alimentares, 42,2% relataram que a indicação do uso de suplementos foi realizada por um professor de Educação Física, seguida por autoindicação (31,5%). Os aminoácidos ou concentrados proteicos foram citados como os mais utilizados (48,28%), seguido de suplementos ricos em carboidratos (34,48%) e vitaminas ou complexos vitamínicos (17,24%). Além disso, a dieta se apresentou hipoglicídica (89,47%), hiperprotéica (100%) e hiperlipídica (52,63%) para a maioria dos entrevistados que utilizavam algum tipo de suplementação alimentar

Conclusão: Os estudos mostram que a maioria dos praticantes de exercícios físicos que consomem suplementos alimentares são adolescentes e homens jovens, praticantes de musculação, motivados pelo ganho de massa muscular e aumento do desempenho físico, e que geralmente optam pelos compostos proteicos e os aminoácidos (MOREIRA; RODRIGUES, 2014; dos SANTOS; PEREIRA, 2017; SILVA et al., 2018). Além disso, a maioria dos participantes fazia o uso de suplementos alimentares por recomendação de amigos e/ou profissionais de educação física e apresentava alimentação desequilibrada.

Referências

DOS SANTOS, E. A.; PEREIRA, F.B. Conhecimento sobre suplementos alimentares entre praticantes de exercício físico. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 62, p. 134-140, 2017. Disponível em:

<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/743>. Acesso em: 25 Mar 2020.

DE SOUZA FERRAZ, Bruna et al. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica: um artigo de revisão. **Journal of Amazon Health Science (Revista de Ciências da Saúde na Amazônia)**, v. 1, n. 2, p. 24-43, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufac.br/index.php/ahs/article/view/178>. Acesso em: 24 Mar 2020.

MOREIRA, F. P.; RODRIGUES, K.L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. **Rev Bras Med Esporte**, v. 20, n. 5, p. 370-373, 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922014000500370&script=sci_abstract&tlng=pt . Acesso em 27 Mar 2020.

SILVA, F. R. et al. Perfil nutricional e uso de suplementos alimentares: estudo com adultos praticantes de musculação. **Motri**, v. 14, n. 1, p. 271-278, 2018. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2018000100039. Acesso em 27 Mar 2020.

TIRAPEGUI, Julio. **Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física**. 2. ed. São Paulo: Editora Atheneu, 2012. 496 p.

O PROCESSO INFLAMATÓRIO DO TECIDO ADIPOSEO COMO CAUSA DA RESISTÊNCIA À INSULINA ASSOCIADA À OBESIDADE

Maiara Cristina Vicente¹; Fabiane Valentini Francisqueti-Ferron²

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

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: inflamação; tecido adiposo; resistência à insulina; diabetes.

Introdução: A epidemia global da obesidade é um problema cada vez maior na saúde pública. O excesso de gordura corporal, causado principalmente por hábitos de vida inadequados, como alimentação rica em gorduras e açúcares e sedentarismo, é a principal causa de doenças metabólicas e cardiovasculares. As modificações causadas pela obesidade e excesso de gordura visceral resultam em inflamação de baixo grau, podendo levar à resistência à insulina ou mesmo evoluir para o desenvolvimento de diabetes melitos tipo 2. Devido a essa associação, há uma preocupação mundial com os efeitos negativos da obesidade sobre a saúde e qualidade de vida das pessoas. Evidências mostram que o excesso de gordura no tecido adiposo e a inflamação de baixo grau contribuem de forma negativa para o desenvolvimento da resistência insulínica e DM2 (SOUZA, 2019).

Objetivos: Abordar os mecanismos inflamatórios associados ao tecido adiposo envolvidos no desenvolvimento da resistência insulínica e diabetes melitos tipo 2.

Relevância do Estudo: Uma vez que a inflamação associada ao excesso de gordura corporal está associada ao desenvolvimento de resistência à insulina e DM2, conhecer os mecanismos envolvidos permite que futuras intervenções sejam feitas para amenizar o quadro.

Materiais e métodos: Revisão de literatura realizada em bases de dados científicas como Pubmed (UsNational Library of Medicine National Institutes of Health), Scielo (Scientific Eletronic Library Online) e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) englobando publicações entre 2010 e 2020.

Resultados e discussões: Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade é definida como o acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal, que contribui de forma negativa para a saúde do indivíduo (FRANCISQUETI *et al.*, 2015). Dentre as principais causas da obesidade podem ser citadas: alterações endócrinas, fatores genéticos, alimentação rica em gorduras e açúcares e sedentarismo (SECRETARIA DE SAÚDE DO TOCANTINS, 2020). Diversas comorbidades tem sido associadas à obesidade, destacando-se o diabetes melitos tipo 2 (DM 2), uma condição clínica relevante já que o descontrole glicêmico está associado a diversas complicações, incluindo cegueira, amputações de membros, necessidade de diálise, entre outros (SBAC, 2018). O acúmulo de gordura na região visceral é apontado como pilar das alterações fisiopatológicas associadas à resistência à insulina e DM2 (HARDY *et al.*, 2014). A literatura reporta que o tecido adiposo produz uma série de substâncias denominadas adipocinas, que desempenham papel fundamental de controle de uma série de funções fisiológicas como, por exemplo, regulação do apetite, do gasto energético e da sensibilidade periférica à insulina (FRANCISQUETI *et al.*, 2015). No entanto, com a expansão do tecido adiposo que ocorre na obesidade, há uma desregulação na produção dessas adipocinas, com predominância pró- inflamatória, além de maior infiltração de macrófagos no tecido adiposo, o que favorece a inflamação crônica de baixo grau. Como consequência do processo inflamatório decorrente da expansão do

tecido adiposo, diversos órgãos responsáveis pela homeostase glicídica no organismo são afetados, dentre eles o próprio tecido adiposo, músculo esquelético, pâncreas e fígado (CHADT *et al.*, 2018).

Conclusão: Desta forma, conclui-se que o sobrepeso e a obesidade desencadeiam mudanças no tecido adiposo, tais como inflamação e resistência à insulina, associados a maiores riscos de desenvolvimento de DM2 e doenças cardiovasculares. Dessa forma, a busca atual é por medidas de intervenção eficazes que reduzam a inflamação e/ou minimizem as consequências causadas por ela.

Referências

CHADT, A. *et al.* Molecular links between Obesity and Diabetes: “Diabesity”. In: Feingold KR, Anawalt B, Boyce A, Chrousos G, de Herder WW, Dungan K, Grossman A, Hershman JM, Hofland HJ, Kaltsas G, Koch C, Kopp P, Korbonits M, McLachlan R, Morley JE, New M, Purnell J, Singer F, Stratakis CA, Trencle DL, Wilson DP. **Endotext** [Internet]. 1ª ed. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.; 2018, p.1-52. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279051/#_NBK279051_pubdet_. Acesso em: 23 Out 2020.

FRANCISQUETI, F. V. *et al.* Obesidade, inflamação e complicações metabólicas. **Nutrire**, v.40, n.1, p.81-89, 2015. Disponível em: http://sban.cloudpainel.com.br/files/revistas_publicacoes/452.pdf. Acesso em: 20 Mar 2020.

[HARDY, O.T. *et al.* What causes the insulin resistance underlying obesity? **Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes.**, v.19, n.2, p.81-87, 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4038351/pdf/nihms583148.pdf>. Acesso em: 23 Mar 2020.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4038351/pdf/nihms583148.pdf)

[SBAC – Sociedade Brasileira de Análises Clínicas. **Qual a situação da diabetes no Brasil.** 2018. Disponível em: <http://www.sbac.org.br/blog/2018/11/26/qual-a-situacao-da-diabetes-no-brasil/>. Acesso em: 20 Mar 2020.](http://www.sbac.org.br/blog/2018/11/26/qual-a-situacao-da-diabetes-no-brasil/)

[SECRETARIA DE SAÚDE DO TOCANTINS. **Obesidade.** 2020. Disponível em: <https://saude.to.gov.br/vigilancia-em-saude/doencas-transmissiveis-e-nao-transmissiveis-dant/fatores-de-risco/obesidade/>. Acesso em: 23 Mar 2020.](https://saude.to.gov.br/vigilancia-em-saude/doencas-transmissiveis-e-nao-transmissiveis-dant/fatores-de-risco/obesidade/)

SOUZA, C. T. Envolvimento da inflamação subclínica e do estresse oxidativo na resistência à insulina associada a obesidade. **HU Revista**, v.44, n.2, p.211-220, 2018. Disponível em: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/01/1047971/16950-manuscrito-sem-identificacao-dos-autores-101609-3-10-20190401.pdf>. Acesso em: 05 Nov 2020.

A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO ADEQUADO DE MACRONUTRIENTES ANTES, DURANTE E APÓS OS TREINOS E PROVAS DE ENDURANCE

Kétima Figueiredo¹; Fabiane Valentini Francisqueti- Ferron²

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

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Nutrição, Alimentação, Endurance, Atletas, Macronutrientes.

Introdução: As atividades de endurance, ou seja, atividades físicas aeróbicas, que levam os seus praticantes a suportar os sofrimentos mentais e físicos por longos períodos, tem se popularizado cada vez mais. Podemos citar como principais atividades a corrida/jogging, triathlon, andar de bicicleta, entre outras (SURIANO; BISHOP, 2010; VITALE; GETZIN, 2019).

Como há um grande gasto calórico nessas atividades, a atenção à alimentação nessa modalidade esportiva, é fundamental (PARAVIDINO *et al.*, 2007).

Objetivos: O presente estudo teve como principal objetivo analisar a importância do consumo correto de macronutrientes antes, durante e após os treinos e provas de atletas de *endurance*.

Relevância do Estudo: Uma vez que o consumo adequado de macronutrientes faz com que o atleta obtenha a energia e condicionamento necessários para participar dos treinos e provas, conhecer as recomendações nutricionais de macronutrientes para essa população, é fundamental para a correta prescrição.

Materiais e métodos: A pesquisa foi realizada por meio das seguintes bases eletrônicas: PubMed, SciELO, Google Acadêmico e revistas eletrônicas da área de nutrição. Os estudos foram escolhidos a partir de 2010 até o ano de 2020.

Resultados e discussões: Os esportes de endurance causam grandes desgastes nutricionais aos seus atletas. Nesse sentido, uma nutrição carente de determinados nutrientes pode resultar em prejuízos a funções metabólicas importantes, que auxiliam no processo de reparação tecidual, estrutural e resposta imunológica (NIKOLAIDIS *et al.*, 2018; KAVIANI *et al.*, 2020). A refeição pré-treino tem a finalidade de prevenir que o atleta sinta fome antes e durante o exercício físico, e também de aumentar as reservas de glicogênio do fígado e dos músculos, estabilizando os níveis de glicose no sangue (MAHAN; RAYMOND, 2013; LIMA; SANTANA, 2019). Nesse sentido, deve conter um alto teor de carboidratos, uma quantidade moderada de proteínas, fornecer quantidades suficientes de líquidos para manter a hidratação, possuir um baixo teor de gorduras e fibras para auxiliar o esvaziamento gástrico e minimizar o estresse gastrointestinal (MOGNOL; PAIXÃO, 2017). Durante o exercício, os estoques de glicogênio vão se degradando para fornecer a energia necessária ao organismo. Dessa forma, com o intuito de retardar o aparecimento da fadiga e manter o nível do rendimento esportivo em atividades prolongadas e extenuantes, faz-se necessário a reposição, principalmente, dos carboidratos. Sendo assim, a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, sugere que durante a realização de atividades de média a longa duração (mais de 2 horas) seja feito o consumo de 30 a 60g de carboidrato por hora, para possibilitar a manutenção da glicemia e preservar o glicogênio muscular do atleta (OLIVEIRA, 2014). Ao término da atividade física, faz-se necessária, a reposição hídrica, assim como a ingestão de carboidratos de alto índice glicêmico e proteínas, com o objetivo

de recuperar as perdas que o organismo sofreu durante a prática do exercício (LIMA; SANTANA, 2019).

Conclusão: Atletas que participam de atividades físicas de longa duração, como as provas de endurance, devem dar maior atenção à alimentação e hidratação corporal para que possam atingir seu máximo desempenho. O balanço entre as porções de carboidratos, proteínas e lipídeos deve ser equilibrado e fornecido em momentos adequados do treino ou da prova. Dessa forma, tanto quanto se exercitar e treinar, é importante adequar sua alimentação aos seus objetivos. Esse cuidado garante que o atleta esteja em seu potencial máximo, além de minimizar os riscos de lesão.

Referências

KAVIANI, M. *et al.* The Effects of Low- and High-Glycemic Index Sport Nutrition Bars on Metabolism and Performance in Recreational Soccer Players. **Nutrients**, v.12, n.4, p.1-13, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/4/982>. Acesso em: 06 nov. 2020.

LIMA, J.; SANTANA, P.C. **Recomendação alimentar para atletas e esportistas.** Disponível em: http://esporte.unb.br/images/PDF/2019/Alimentao_para_atleta_-_texto_atualizado.pdf. Acesso em: 06 nov. 2020.

MAHAN, L. K.; RAYMOND, J.L. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia.** Rio de Janeiro. Elsevier. 2013.

MOGNOL, K.B.; PAIXÃO, M.P.C.P. Perfil nutricional de adolescentes atletas de judô em períodos pré e pós-competições. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 63, p.339-352, 2017. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/806>. Acesso em: 03 nov. 2020.

NIKOLAIDIS, P.T. *et al.* Nutrition in Ultra-Endurance: State of the Art. **Nutrients**, v.10, n.12, p.1-17, 2018. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/10/12/1995>. Acesso em: 06 nov. 2020.

OLIVEIRA, R.A. Efeitos de uma dieta rica em carboidratos na hipertrofia muscular em praticantes de treinamento de força. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.8, n.47, p.435-444, 2014. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/643>. Acesso em: 20 Jun 2020.

PARAVIDINO, A. B. *et al.* Metabolismo energético em atletas de endurance é diferente entre os sexos. **Revista de Nutrição**, v.20, n.3, p. 317-325, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rn/v20n3/10.pdf>. Acesso em: 09 nov. 2020.

SURIANO, R.; BISHOP, D. Physiological attributes of triathletes. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v.13, n.3, p.340–347, 2010. Disponível em: [https://www.jsams.org/article/S1440-2440\(09\)00097-8/fulltext](https://www.jsams.org/article/S1440-2440(09)00097-8/fulltext). Acesso em: 05 nov. 2020.

VITALE, K.; GETZIN, A. Nutrition and Supplement Update for the Endurance Athlete: Review and Recommendations. **Nutrients**, v.11, n.6, p.1-20, 2019. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/6/1289>. Acesso em 07 nov. 2020.

TRANSPLANTE DE MICROBIOTA INTESTINAL: UMA NOVA TERAPÊUTICA PARA O TRATAMENTO DA OBESIDADE

Dayana Dagle de Souza¹; Fabiane Valentini Francisqueti- Ferron²

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

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Microbiota Intestinal; Obesidade; Transplante de Microbiota Intestinal.

Introdução: Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade é definida como acúmulo excessivo de gordura corporal no indivíduo, resultado do desequilíbrio entre o consumo alimentar e o gasto energético (DALCIN *et al.*, 2019). Embora a obesidade tenha etiologia multifatorial (genética, sedentarismo, hábitos alimentares inadequados), evidências recentes mostram que a microbiota intestinal tem sido considerada um “órgão” que participa também do metabolismo e do controle do estoque de energia (SANCHES *et al.*, 2013). A composição do microbioma intestinal é influenciada por diversos fatores, dentre eles, o padrão alimentar do indivíduo, que a modula positiva ou negativamente (BIBBÒ *et al.*, 2016). Sendo assim, a literatura recente tem mostrado que indivíduos com IMC (Índice de Massa Corpórea) normal apresentam microbiota intestinal distinta dos indivíduos obesos, o que pode contribuir para o desenvolvimento da obesidade (ANDRADE *et al.*, 2015).

Objetivo: Apresentar as evidências a respeito da aplicação do transplante de microbiota intestinal como tratamento da obesidade.

Relevância do Estudo: Uma vez que o número de obesos no mundo vem crescendo exponencialmente, apresentar novas formas promissoras de controle da doença é fundamental, justificando a realização desse trabalho.

Materiais e Métodos: Pesquisa bibliográfica, realizada por meio de livros e consultas em bases de dados: Pubmed, Scielo, BVS e Google Acadêmico, englobando publicações entre em português, inglês e espanhol publicadas entre 2010 e 2020. Foram utilizados os descritores: Microbiota Intestinal; Obesidade; Transplante de Microbiota Intestinal.

Resultados e Discussões: O TMF (transplante de microbiota fecal). Consiste na transferência da microbiota intestinal de um indivíduo saudável para outro hospedeiro de um microbioma disbiótico, com o objetivo de reestabelecer a eubiose, partindo do princípio que a manipulação do microbioma pode ser potencialmente terapêutica para estados de doença associadas a uma microbiota alterada (GUPTA *et al.*, 2020). Essa ideia é reforçada pela composição das fezes humanas de doadores saudáveis, contém mais de 100 tipos diferentes de bactérias, parasitas, vírus, fungos e bacteriófagos, que também desempenham um papel significativo na homeostase intestinal através da produção de metabólitos que modulam o sistema imune, fortalecem a barreira da mucosa, atenuam o crescimento de patógenos e auxiliam na digestão e absorção de alimento como fonte de energia (GUPTA *et al.*, 2020; HALKJAER *et al.*, 2018). O TMF foi usado pela primeira vez na China, no século IV, para o tratamento de intoxicação alimentar e diarreia grave. Atualmente é utilizado para tratamento do ICD e pesquisas recentes estudam a eficácia do transplante de microbiota fecal para o tratamento de obesidade (GUPTA *et al.*, 2020). Yu *et al.* (2020) realizaram um ensaio piloto duplo-cego, randomizado e placebo-controlado de 12 semanas com 24 adultos com obesidade e resistência à insulina leve a moderada, que receberam TMF em cápsulas orais semanalmente de doador magro saudável ou cápsulas de placebo por 6 semanas. Não houve melhorias significativas na sensibilidade à insulina no grupo TMF em comparação ao grupo placebo, tão pouco na composição corporal e massa gorda. Os autores concluíram que a administração semanal de cápsulas de TMF em adultos com

obesidade resulta no enxerto da microbiota intestinal na maioria dos receptores por pelo menos 12 semanas. Não foram observados efeitos metabólicos significativos durante o estudo. No estudo de Vrieze *et al.* (2020), os autores estudaram os efeitos da infusão da microbiota intestinal de doadores magros a receptores do sexo masculino com síndrome metabólica (IMC= 30 kg/m² e nível de glicose no plasma em jejum 5,6 mmol/L) sobre a composição da microbiota dos receptores e o metabolismo da glicose. Os indivíduos foram designados aleatoriamente a grupos que receberam infusões de microbiota alogênica (proveniente de magro doadores com IMC= 23 kg/m²; n= 9) ou autóloga no intestino delgado (reinfusão das fezes coletadas do próprio indivíduo; n= 9). Seis semanas após a infusão de microbiota de doadores magros, a sensibilidade à insulina. Não houve diferença na composição da dieta e gasto energético de repouso.

Conclusão: Em conclusão, o TMF mostra-se uma terapia promissora. No entanto, não existem evidências fundamentadas que comprovem que a terapia é benéfica para o tratamento de humanos obesos, sendo necessárias novas pesquisas que definam o melhor protocolo para realização do procedimento e estudos que avaliem a terapia de TMF concomitante com dieta e exercício físico.

Referências

[ANDRADE, V. L. A. *et al.* Obesidade e microbiota Intestinal. *Rev de Med Minas Gerais*, v. 25, n. 4, p. 583 -589, 2015. Disponível em: <<http://www.rmmg.org/artigo/detalhes/1875>>. Acesso em: 12 mar. 2020.](#)

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 em: 10 mai. 2020.

DALCIN C. A. M. *et al.* O transplante fecal e sua possível aplicação no tratamento da obesidade: revisão de literatura. **Rev. UNINGÁ**, v.56, n.4, p. 1-11, out/dez 2019. Disponível em: <<http://34.233.57.254/index.php/uninga/article/view/2811>>. Acesso em: 12. Mar. 2020.

[GUPTA A. *et al.* Therapies to module gut microbiota: Past, present and future. *World J. Gastroenterol*, v.26, n.8, p. 777-788, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7052537/> Acesso em: 16 ago. 2020.](#)

HALKJAER *et al.* Faecal microbiota transplantation alters gut microbiota in patients with irritable bowel syndrome: results from a randomised, double-blind placebo-controlled study. **Gut**, v.67, n.12, p. 2107-2115, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29980607/> Acesso em: 18 ago. 2020.

SANCHEZ, M. *et al.* Effect of *Lactobacillus rhamnosus* CGMCC1.3724 supplementation on weight loss and maintenance in obese men and women. **British Journal of Nutrition**, v. 111, n. 8, p. 1507-1519, 2013. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24299712>>. Acesso em: 21 mai. 2020

VRIEZE A. *et al.* Transfer of intestinal microbiota from lean donors increases insulin sensitivity in individuals with metabolic syndrome. **Gastroenterology**, v. 143, n. 4, p. 913-916, 2012. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S001650851200892X> Acesso em: 18 set. 2020.

YU E. A. *et al.* Fecal Microbiota Transplantation for the improvement of metabolism in obesity: the FMT-TRIM double-blind placebo-controlled pilot trial. **PLOS Medicine**, v.17, n.3, p. 1-19, 2020. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1003051> Acesso em: 19 set. 2020

RELAÇÃO DO ESTRESSE CRÔNICO COM O DESENVOLVIMENTO DA OBESIDADE

Flavio Uberto Lopes¹; Fernando Moreto²;

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

²Prof^o do curso de Biomedicina – Faculdades Integradas de Bauru – FIB fer_moreto@yahoo.com.br;

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Estresse crônico, obesidade, fisiopatologia do estresse

Introdução: Elementos da sociedade moderna, incluindo a dieta ocidental com excesso de açúcares e gorduras, o estilo de vida sedentário, privação de sono, cobrança da sociedade por níveis de sucesso, entre outros, criam um ambiente de constante estresse e ansiedade. Esse constante estresse psicológico que em demasia pode se tornar crônico tem ganhado especial atenção em sua influência para o desenvolvimento da obesidade e de doenças metabólicas. A resposta ao estresse está relacionada à ativação do hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), a disfunção desse eixo HPA e perturbação dos ritmos circadianos estão relacionados na patogênese de vários distúrbios, que podem desencadear adaptações neurobiológicas que promovem comportamentos cada vez mais compulsivos (TSIGOS *et al.*, 2016).

Objetivos: Investigar as repercussões metabólicas que o estresse psicológico (crônico) exerce sobre o organismo de modo que favoreça o desenvolvimento da obesidade.

Relevância do Estudo: Segundos dados da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2020), o problema da obesidade cresceu para proporções epidêmicas, com mais de 4 milhões de pessoas morrendo a cada ano como resultado de excesso de peso ou obesidade em 2017. Antes considerados um problema apenas em países de alta renda, o sobrepeso e a obesidade estão agora dramaticamente aumentando em países de baixa e média renda, especialmente em ambientes urbanos. Assim sendo, justifica-se uma revisão da fisiopatologia do estresse, a fim de verificar se de fato esse está relacionado a patogênese da obesidade.

Materiais e métodos: O artigo ora exposto é uma síntese de levantamento bibliográfico acerca do tema Fisiopatologia do Estresse e Obesidade. Para levantamento dos dados foi utilizado a base de dados do PUBMED delimitando artigos dos anos de 2010 a 2020, além de se dar preferência por estudos em humanos e artigos de revisão sistemática, revisão integrativa, coorte e quando não localizado artigos com essas características abriu-se margem para pesquisas com estudo em animais e demais categorias.

Resultados e discussões: O estresse psicológico crônico da vida, tem sido associado a ganho de peso, conforme uma meta-análise de 13 estudos, incluindo mais de 160.000 trabalhadores, a tensão foi positivamente relacionada ao índice de massa corporal (IMC) transversal e longitudinalmente (NYBERG *et al.*, 2012). A resposta fisiológica ao estresse mediada pela liberação de cortisol, projetado para aumentar a disponibilidade de energia a curto prazo, prejudica agudamente a secreção de insulina e aumenta a produção hepática de glicose. Este aprimoramento mediado por GC da sensibilidade à insulina tecidual adiposa poderia, por sua vez, impulsionar sua expansão, levando à obesidade, porque insulina e GCs são fatores críticos na diferenciação de adipócitos e no acúmulo de lipídios (GEER *et al.*, 2014). Outro sistema afetado por esse hipercortisolismo, é nossa ritmicidade circadiana. O relógio central regula a ingestão de alimentos, o gasto de energia e a sensibilidade à insulina no corpo todo, o desalinhamento entre os diferentes componentes do sistema de temporização circadiano e os ritmos diários do comportamento sono-vigília ou ingestão de

alimentos pode ser um importante contribuinte para o desenvolvimento da resistência à insulina (STENVERS *et al.*, 2019). Um número crescente de estudos epidemiológicos tem relatado associação entre curta duração do sono e maior risco de desenvolver obesidade e diabetes tipo II. A hiperatividade do eixo HPA pode ser um dos mecanismos envolvidos na patogênese desses prejuízos metabólicos (BALBO; LEPROULT; VAN CAUTER, 2010). O estresse ainda influencia a nossas escolhas alimentares, por meio de uma complexa rede interconectada entre o sistema dopaminérgico mesolímbico, uma rede fortemente relacionada à recompensa, os neuropeptídeos hipotalâmicos, como CRH, neuropeptídeo orexigênico Y (NPY), peptídeo relacionado ao gene agouti (AgRP) e proopiomelanocortina (POMC), juntamente com os hormônios glicocorticoides, insulínicos e seus respectivos receptores no hipotálamo e amígdala (IP *et al.*, 2019).

Conclusão: As evidências que correlacionam o estresse crônico com o desenvolvimento da obesidade estão bem estabelecidas. No entanto a maioria dos estudos foram desenvolvidos a partir de testes em animais e em vitro devido à inviabilidade de se fazer em humanos. Assim sendo, embora os estudos indicam que há essa associação, mais estudos são necessários, o que nos leva a dar total atenção a essa condição e desenvolver novos estudos que possibilitem desenvolver estratégias para mitigar os efeitos do estresse crônico.

Referências

BALBO, Marcella; LEPROULT, Rachel; VAN CAUTER, Eve. Impact of sleep and its disturbances on hypothalamo-pituitary-adrenal axis activity. **Int J Endocrinol**. 2010; 2010: 759234, p. 1-16. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20628523/>>. Acessado em: 15 mar. 2020.

GEER, Eliza B *et al.* Mechanisms of glucocorticoid-induced insulin resistance: focus on adipose tissue function and lipid metabolism. **Endocrinology and metabolism clinics of North America**, v. 43, n. 1, p. 75-102, 2014. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24582093/>>. Acessado em: 15 mar. 2020.

IP, Chi Kin *et al.* Amygdala NPY circuits promote the development of accelerated obesity under chronic stress conditions. **Cell Metab**. v. 30, n. 1, p. 111-128.e6, 2019. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31031093/>>. Acessado em: 15 mar. 2020.

NYBERG, S T *et al.* Job strain in relation to body mass index: pooled analysis of 160 000 adults from 13 cohort studies. **Journal of Internal Medicine** v. 272, n. 1, p. 65-73, 2012. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22077620/>>. Acessado em: 15 mar. 2020.

STENVERS, Dirk Jan *et al.*, Circadian clocks and insulin resistance. **Nat Rev Endocrinol**. v. 15, n. 2, p. 75-89, 2019. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30531917/>>. Acessado em: 15 mar. 2020.

TSIGOS, Constantine, *et al.* Stress, Endocrine Physiology and Pathophysiology. **Endotext. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.**; March 10, 2016. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278995/>>. Acessado em: 15 mar. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. **Obesity and overweight**. 1 April 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>>. Acessado em: 15 mar. 2020.

DIETAS RESTRITIVAS COMO POSSÍVEIS GATILHOS PARA COMPULSÃO ALIMENTAR

Giovana Braga Nakamura¹; Fabiane Valentini Francisqueti-Ferron²

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – giovana.nakamura7@gmail.com;

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: dietas da moda, compulsão alimentar, obesidade, jejum, dietoterapia

Introdução: Na atualidade, o padrão estético de beleza corporal exigido pela sociedade corresponde a um corpo magro, belo e atlético. Nesse sentido, muitas pessoas, na busca pelo corpo ideal, valem-se de comportamentos autoimpostos de condutas alimentares inadequadas, como a restrição alimentar, uma estratégia comportamental e cognitiva frequentemente utilizada com o objetivo de controlar o peso corporal, uma vez que a diminuição da ingestão calórica está relacionada ao balanço energético negativo e consequentemente, à redução de massa corporal (PEREIRA, 2016; ABESO, 2016). Assim, os padrões alimentares visando a promoção do controle de peso, inerentes ao conceito de beleza atual, incentivam a diminuição da ingestão de calorias, a eliminação de macronutrientes específicos (carboidratos e lipídios) e o jejum prolongado. No entanto, são considerados como antinaturais e insustentáveis a longo prazo, além de gerarem frustrações e iniciarem um ciclo de restrição, compulsão e culpa, resultando em comportamentos compulsivos, ingestão excessiva de alimentos e consequentemente a recuperação ou superação do peso corporal prévio (ARAUJO; MAYNARD, 2019; BEZERRA, 2019).

Objetivos: Verificar a inter-relação entre dietas restritivas e compulsão alimentar, destacando seus possíveis efeitos negativos.

Relevância do Estudo: O presente estudo torna-se relevante pois a adoção de práticas alimentares extremamente restritivas pode trazer consequências à saúde física e mental do indivíduo e favorecer mecanismos associados ao ganho de peso.

Materiais e métodos: Revisão bibliográfica realizada por meio de livros e consultas em bases de dados eletrônicas: Pubmed (UsNational Library of Medicine National Institutes of Health), Scielo (Scientific Electronic Library Online), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) englobando publicações entre 2010 e 2020.

Resultados e discussões: De acordo com Soihet e Silva (2018), as dietas da moda, consideradas milagrosas e que prometem resultados rápidos são extremamente restritivas, uma vez que prezam a diminuição excessiva do valor energético e/ou exclusão de algum grupo alimentar. Nesse grupo de dietas, destacam-se: *low-carb*, o jejum intermitente e a dieta cetogênica. Apesar de serem frequentemente adotadas pela população, evidências apontam que além de não serem efetivas para a perda de peso a longo prazo, são associadas a malefícios, destacando-se uma maior susceptibilidade à compulsão alimentar (Tretto *et al.*, 2017). Segundo Tretto *et al.* (2017), o estudo mais clássico acerca das consequências da restrição alimentar (RA) foi realizado no final da Segunda Guerra Mundial. Homens eutróficos foram mantidos em RA durante seis meses, e ao final, observou-se o desenvolvimento de uma certa obsessão pela comida e quando tiveram a permissão para comer sem restrição, perderam o controle total da alimentação. No trabalho de Pankevich *et al.* (2010), camundongos submetidos a 3 semanas de RA apresentaram aumento do estresse e aumento dos hormônios orexigênicos, como o hormônio concentrador de melanina (MCH) e orexina. Esses resultados revelam a reprogramação de vias centrais

envolvidas na regulação da responsividade ao estresse e impulsos orexigênicos pela experiência de restrição calórica moderada. Em humanos, espera-se que tais mudanças reduzam o sucesso do tratamento, promovendo comportamentos que resultam em ganho de peso, e sugerem que o controle do estresse durante a dieta pode ser benéfico na manutenção a longo prazo.

Conclusão: Diante do exposto, pode-se observar que a prática de dietas restritivas pode desencadear a compulsão alimentar, além de trazer consequências negativas para a saúde dos indivíduos, principalmente sem o acompanhamento de um profissional capacitado. Porém, ressalta-se a necessidade de mais estudos sobre a consequência da adoção dessas dietas a longo prazo.

Referências

ARAÚJO, A. S.; MAYNARD, D. C. **Comportamento alimentar em dietas restritivas como fator de risco para obesidade.** Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13491/1/21605175.pdf>. Acesso em: 11 ago. 2020.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. **Diretrizes brasileiras de obesidade.** 4º ed. São Paulo, 2016. Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/Diretrizes-Download-Diretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016.pdf>. Acesso em: 11 ago. 2020.

BEZERRA, M. B. G. S. **Estratégia de mudança do comportamento alimentar para indivíduos com excesso de peso baseado em *mindful eating*: uma revisão narrativa da literatura.** Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/36524/1/BEZERRA%2c%20Maria%20Beatriz%20Guega%20Silva.pdf>. Acesso em: 11 ago. 2020.

PANKEVICH, D.E. *et al.* Caloric Restriction Experience Reprograms Stress and Orexigenic Pathways and Promotes Binge Eating. *The Journal of Neuroscience*, v.30, n.48, p.16399-16407, 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21123586/>. Acesso em: 05 nov. 2020.

PEREIRA, A. M. G. R. Preocupação com o peso e prática de dietas por adolescentes. **Acta Port Nutr**, v. 6, p. 14 – 18, set. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/apn/n6/n6a03.pdf>. Acesso em: 17 abr. 2020.

SOIHET, J.; SILVA, A. D. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Nutrição Brasil**, v. 18, n. 1, p. 55-62, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33233/nb.v18i1.2563> Acesso em: 31 out. 2020.

TRETTO, M. B. *et al.* Dietas da moda *versus* distúrbios alimentares. In: V CONGRESSO DE PESQUISA E EXTENSÃO DA FSG III SALÃO DE EXTENSÃO, 5., 2017, Caxias do Sul. **Anais do V Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG.** Caxias do Sul: FSG, 2017. p. 110-112. Disponível em: <http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao/article/view/2692> Acesso em: 31 out. 2020.

CONSUMO DE ASPARTAME NA GESTAÇÃO

Marcela Barraviera Gonsales¹; Débora Tarcinalli Souza²

¹Discente do curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru – marcela.gonsales@live.com

²Docente do curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru – deboratarcinalli@hotmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: gestação; edulcorantes; aspartame

Introdução: Os adoçantes não nutritivos são considerados substitutos úteis dos adoçantes calóricos em alimentos e bebidas doces, pois reduzem a ingestão energética e de glicídios levando a benefícios para a saúde decorrentes do controle do peso e da glicemia (AHMAD *et al.*, 2020). Segundo Freitas e Araújo (2010) o Aspartame foi descoberto em 1965 por James Schlatter nos Estados Unidos, ele desenvolveu por acaso, este edulcorante, na tentativa de se encontrar um novo medicamento para o tratamento de úlcera, entretanto, seu consumo só foi liberado pela Food and Drug Administration (FDA) em 1981. No Brasil, o livre comércio de produtos dietéticos, entre eles, os que continham aspartame, foi autorizado em 1988. Nas últimas décadas, seu consumo nos produtos diet e light tem aumentado devido suas características similares às da sacarose e por contribuir na redução do valor energético dos alimentos. Paiva *et al.* (2020) complementam “*que o aspartame é o éster metílico dos aminoácidos ácido aspártico e fenilalanina, sendo 200 vezes mais doce que a sacarose*”, fornece 4 kcal, é utilizado em muitos produtos industrializados como gomas de mascar, refrigerante diet, iogurte, chá e café, sendo recomendado um consumo aceitável de 50 mg/ kg de peso. Diferentemente da sacarose, seu consumo não resulta em declínio na atividade hipotalâmica, e também não estimula a liberação de insulina pelo pâncreas, quanto ao trato gastrointestinal, ele é totalmente metabolizado em fenilalanina, ácido aspártico e metanol, não devendo ser utilizado por fenilcetonúricos. Ressalta-se que seus metabólitos não chegam ao cólon e provavelmente não interagem com a microbiota intestinal.

Objetivos: apresentar o metabolismo do aspartame na gestação e lactação

Relevância do Estudo: devido à grande preocupação com uso indiscriminado de edulcorantes entre gestantes e lactantes, investigar as repercussões dos diferentes tipos de adoçantes nestas fases para prevenir problemas de saúde é fundamental. A falta de esclarecimento dos efeitos causados nos bebês reforça a importância de novas pesquisas.

Materiais e métodos: trabalho de revisão de literatura, sendo a pesquisa realizada em bases de dados e em ferramentas para pesquisa. Foi escolhido o tema: aspartame na gestação, sendo selecionados artigos datados de 2010 a 2020. Após o levantamento dos dados, discorreu-se sobre o assunto.

Resultados e discussões: Higgins *et al.* (2018) discorrem que o aspartame é um adoçante de baixa caloria muito utilizado é considerado um dos mais problemáticos no que diz respeito ao balanço energético e glicemia, porém, eles questionam essa visão, pois dizem que cada um dos mecanismos propostos é de validade incerta, discorrem que o edulcorante não produz maior doçura do que a sacarose, além disso, pode não ser um estímulo tão forte para a liberação de dopamina quanto os demais adoçantes nutritivos. Freitas e Araújo (2010) afirmam que o aspartame durante a gestação pode ser considerado tóxico, devido ao acúmulo de aspartato e outro metabólitos, eles apresentam um estudo realizado em ratos, no qual, observaram que a ingestão maciça de aspartato produzia necrose neuronal hipotalâmica. Entretanto, também apresentam outro estudo, no qual, foi administrado

grandes doses dessas mesmas substâncias em primatas, não verificando lesões cerebrais. O aspartato, ao contrário da maioria dos aminoácidos, não se acumula nos tecidos fetais, portanto, em humanos, não existem evidências de toxicidade fetal devido ao aspartato decorrente da ingestão materna de aspartame. Entretanto, Panatto *et al.* (2012) dizem que em relação ao consumo de aspartame por gestantes, não existem evidências de que a molécula de aspartame atravesse a placenta, porém, a concentração sérica fetal de fenilalanina é cerca de duas vezes maior que a encontrada no cordão umbilical, não estando claro, se reflete sobre o desenvolvimento fetal. O aspartame tem sido vastamente estudado em animais, sendo considerado seguro para o uso durante a gestação, podendo apenas provocar crises de enxaqueca em indivíduos sensíveis. Além disso, apontam que durante a amamentação não compromete o desenvolvimento do bebê, sendo apenas contraindicado durante a amamentação de lactentes com fenilcetonúria. Quanto ao uso do aspartame para pessoas portadoras da fenilcetonúria (PKU ou phenylketonuria), seu uso é contraindicado, pois esse mal congênito é caracterizado pela ausência de uma enzima que metaboliza a fenilalanina, um aminoácido, que está também presente no aspartame. Indivíduos com PKU são incapazes de converter a fenilalanina em tirosina, o que leva ao acúmulo de fenilalanina, potencialmente tóxica para o tecido cerebral. Sem tratamento, esses indivíduos apresentam atraso mental, microcefalia, mielinização deficiente dos nervos, reflexos hiperativos e menor expectativa de vida. Com o diagnóstico precoce e a exclusão da fenilalanina, esses indivíduos terão vida normal. Para evitar danos à sua própria saúde, as mulheres com PKU, e as gestantes, devem controlar o consumo de qualquer produto que contenha fenilalanina ou seja, devem evitar o aspartame, uma vez que um de seus metabólitos é a fenilalanina (FREITAS; ARAÚJO, 2010).

Conclusão: Conclui-se que, o uso do aspartame não deve ser realizado durante a gestação e amamentação, pois pode afetar o desenvolvimento do bebê, devendo ser controlado constantemente o consumo de qualquer produto que contenha fenilalanina em gestantes e mães de lactentes com fenilcetonúria.

Referências

AHMAD, S.Y.; FRIEL, J. K.; MACKAY, D.S. Effect of sucralose and aspartame on glucose metabolism and gut hormones. **Nutr Rev.** v. 78, n. 9, p.725-746. 2020, Disponível em: doi: 10.1093/nutrit/nuz099. PMID: 32065635. [Acesso 17 out. 2020](#)

FREITAS, A.S.; ARAÚJO, A.B. Edulcorante artificial: Aspartame - uma revisão de literatura. **Revista Eletrônica Multidisciplinar Pindorama do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Bahia**, Edição n. 01, p. 1-11, 22 ago. 2010. Disponível em: www.revistapindorama.ifba.edu.br. Acesso em: 17 out. 2020.

HIGGINS, K. A.; CONSIDINE, R. V.; MATTES, R. D. O consumo de aspartame por 12 semanas não afeta a glicemia, o apetite ou o peso corporal de adultos magros e saudáveis em um ensaio clínico randomizado, **The Journal of Nutrition**, v. 148, Edição 4, abril 2018, p. 650-657, Disponível em: <<https://doi.org/10.1093/jn/nxy021>> Acesso 05 set. 2020

PAIVA, A.K. *et al.* Edulcorantes, outros substitutos do açúcar e microbiota intestinal. **SBAN – Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, p. 1-31, Maio, 2020. Disponível em: <https://nutritotal.com.br/pro/wp-content/uploads/sites/3/2020/08/Material-2-SBAN-edulcorantes-na-microbiota.pdf>. Acesso em: 16 out. 2020.

PANATTO, E. *et al.* Utilização dos adoçantes durante a gestão e lactação. **Revista Eletrônica Multidisciplinar Pindorama do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Bahia**, Ano 3, 26 nov. 2012, p. 1-13, Disponível em: www.revistapindorama.ifba.edu.br. Acesso em: 18 out. 2020.

A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NO TRATAMENTO DA CAQUEXIA ONCOLÓGICA

Luísa Passos Sobral¹; Fabiane Valentini Francisqueti-Ferron²;

¹Aluna de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru –FIB- luisapassos15@gmail.com;

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Câncer; Caquexia; Nutrição; Estado nutricional; Oncologia.

Introdução: O câncer é definido como uma enfermidade multicausal crônica, caracterizada pelo crescimento rápido e desordenado de células com o material genético alterado, que invadem órgãos e tecidos de forma agressiva (INCA, 2019). Além do comprometimento funcional do órgão afetado, os cânceres, principalmente aqueles cujos crescimentos são lentos e que levam maior tempo para serem diagnosticados, promovem alterações catabólicas extenuantes ao indivíduo. Há um consumo das reservas nutricionais do paciente devido ao aumento do gasto energético pela atividade tumoral presente e aos maiores níveis de mediadores pró- inflamatórios, resultando em desnutrição (HACKBARTH; MACHADO, 2015). Dessa forma, a desnutrição é uma condição frequente em pacientes oncológicos. Mais especificamente, a caquexia, desnutrição grave acompanhada de astenia e anorexia, é uma síndrome caracterizada por perda progressiva e involuntária de peso, intenso catabolismo de tecidos muscular e adiposo, alterações metabólicas e disfunção imunológica (BUONO, 2017). É uma condição associada não somente à evolução tumoral, mas também aos efeitos colaterais dos tratamentos, como náuseas, vômitos, diarreia, saciedade precoce, má-absorção, obstipação intestinal, xerostomia, disfagia, afetando negativamente o estado nutricional (SANTOS *et al.*, 2015).

Objetivo: Apresentar as principais medidas de intervenção nutricional recomendadas para a melhora do quadro da caquexia oncológica.

Relevância do Estudo: Considerando que a caquexia está relacionada desfechos clínicos desfavoráveis no paciente oncológico, conhecer as medidas nutricionais de prevenção/ tratamento do quadro, são fundamentais.

Materiais e métodos: Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, 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), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e Google Acadêmico. Nos idiomas inglês e português.

Resultados e discussões: A caquexia do câncer (CC) é uma síndrome multifatorial caracterizada pela perda de massa muscular, com ou sem perda de massa gorda, levando ao comprometimento funcional progressivo, sendo que a severidade do quadro engloba três estágios. No primeiro estágio, também chamado de pré- caquexia, a variável clínica mais notória é a perda de massa corporal de até 5% devido a fatores como, por exemplo, a anorexia e a resistência à insulina. O segundo estágio, a caquexia, é caracterizado por pacientes que apresentaram perda de massa corporal superior a 5% nos últimos seis meses ou perda de massa corporal acima de 2% associada a um IMC inferior a 20kg/m² ou perda de massa corporal acima de 2% associada à sarcopenia. Por fim, o terceiro estágio, a caquexia refratária, é consequência do câncer muito avançado, no qual os pacientes não respondem ao tratamento e, portanto, apresentam catabolismo exacerbado e uma expectativa de vida inferior a três meses (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE CUIDADOS PALIATIVOS, 2011). Para a obtenção de resultados positivos relacionados ao quadro de caquexia, dentre os quais, estabilidade do estado nutricional do paciente, o profissional

nutricionista deve elaborar planos alimentares e estratégias nutricionais que estimulem, preferencialmente, o consumo alimentar oral do indivíduo, considerando desde a consistência das preparações até a apresentação dos pratos (SILVA, 2005). A recomendação calórica para essa população indica de 25-30kcal/kg/peso enquanto as proteínas são recomendadas considerando 1-1,5g/kg/dia (ARENDS, 2016). A literatura investiga, também, o efeito de nutrientes imunomoduladores na melhora do quadro, destacando-se: o ômega-3, aminoácidos de cadeia ramificada, ácido linoleico conjugado e L- carnitina (LIRA, 2012). Embora mostrem resultados promissores, estudos futuros ainda são necessários para estabelecimento da dose adequada, bem como avaliação da segurança de consumo

Conclusão: Conclui-se que o acompanhamento nutricional do paciente oncológico é fundamental na prevenção e tratamento da caquexia oncológica. O profissional nutricionista deve estudar estratégias nutricionais que minimizem as complicações em pacientes oncológicos sempre buscando a melhor terapia para seus pacientes.

Referências

ARENDS, J. *et al.* ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. **Clinical Nutrition**, v.36, n.1, p.11-48, 2016. Disponível em: <http://www.espen.info/wp/wordpress/wp-content/uploads/2016/11/ESPEN-cancer-guidelines-2016-final-published.pdf>. Acesso em: 13 out. 2020.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE CUIDADOS PALIATIVOS. Consenso Brasileiro de Caquexia e Anorexia em Cuidados Paliativos. **Revista Brasileira de Cuidados Paliativos**, v.3, n.3, Suplemento 1, p.1-23, 2011. Disponível em: http://www.crn1.org.br/wp-content/uploads/2014/06/CONSENSO-BRASILEIRO-DE-CAQUEXIA-ANOREXIA-EM-CUIDADOS-PALIATIVOS_. Acesso em: 10 out. 2020.

BUONO, H. C. D. **A importância do nutricionista no tratamento de pacientes oncológicos**. Dissertação (Graduação) - Centro Universitário Amparense, Amparo/ SP, 2017. Disponível em: http://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/035_importancia.pdf. Acesso em: 21 mar. 2020.

HACKBARTH, L.; MACHADO, J. Estado nutricional de pacientes em tratamento de câncer gastrointestinal. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, v. 30, n. 4, p. 271-5, 2015. Disponível em: <http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2016/11/02-Estado-nutricional.pdf>. Acesso em: 24 mar. 2020.

INCA. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **O que é câncer?** 2019. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/o-que-e-cancer>. Acesso em: 10 mar. 2020.

LIRA, F. S. *et al.* Estratégias nutricionais no tratamento da caquexia associada ao câncer. **Revista Inova Saúde**, v. 1, n.1, p.146-165, 2012. Disponível em: <http://periodicos.unesc.net/Inovasaude/article/view/852>. Acesso em: 13 out. 2020.

SANTOS, C. A. *et al.* Depressão, déficit cognitivo e fatores associados à desnutrição em idosos com câncer. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 3, p. 751-760, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2015.v20n3/751-760/es/#>. Acesso em: 24 mar. 2020

SILVA, M. P. N. Síndrome da anorexia-caquexia em portadores de câncer. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v.52, n.11, p. 59-77, 2005. Disponível em: https://rbc.inca.gov.br/site/arquivos/n_52/v01/pdf/revisao3.pdf. Acesso em: 13 out. 2020.

BENEFÍCIOS DA GESTÃO DE QUALIDADE EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO (UAN)

Maria Leticia Sassa¹; Lucélia Campos Aparecido Martins²

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – leticia.sassa.ls@gmail.com;

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Serviço de Alimentação; Qualidade; Restaurante; Doenças Transmitidas por Alimentos; Manipulação de Alimentos.

Introdução: O consumo das refeições fora de casa no Brasil, teve um grande aumento, isto porque, as pessoas estão vivendo em rotinas mais aceleradas e precisam ganhar tempo, principalmente quando precisam se alimentar (SILVEIRA *et al.*, 2016; QUEIROZ, 2015; LEAL, 2010). As unidades de alimentação e nutrição (UAN) são locais que as pessoas podem fazer suas refeições fora de casa com uma maior agilidade. Mas, é necessário que o local de preparo das refeições seja muito bem estruturado em questão da qualidade higiênico sanitária para evitar que alimentos fiquem propícios a doenças transmitidas por alimentos (DTA) (EBONE *et al.*, 2011; CUNHA *et al.*, 2012). A presença de um departamento da gestão da qualidade em uma UAN é essencial para dar a garantia de alimentos seguros que serão ofertados na unidade, além de promover melhorias constantes com o intuito de aprimorar o processo produtivo das refeições, podendo assim, satisfazer o cliente (GOBIS; CAMPANATTI, 2012).

Objetivo: Evidenciar a importância da gestão da qualidade em unidades de alimentação e nutrição como uma ferramenta para garantir condições higiênico-sanitárias satisfatórias a fim de evitar as doenças transmitidas por alimentos (DTA's).

Relevância do Estudo: O aumento do número de refeições realizadas fora de casa pode contribuir para o aumento de doenças transmitidas por alimentos, devido às más condições higiênico-sanitárias dos estabelecimentos produtores de alimentos. A existência de um departamento de gestão da qualidade pode promover a segurança dos alimentos e oferecer uma refeição de qualidade aos usuários (SILVEIRA *et al.*, 2016; QUEIROZ, 2015; LEAL, 2010; EBONE *et al.*, 2011; CUNHA *et al.*, 2012; GOBIS; CAMPANATTI, 2012)

Materiais e métodos: Este trabalho é uma revisão de literatura do tipo narrativa descritiva, do qual o levantamento bibliográfico ocorreu a partir das bases de dados eletrônicas SCIELO (*Scientific Electronic Library Online*), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e livros didáticos voltados à unidade de alimentação e nutrição e à gestão de qualidade, datados de do ano 2010 ao ano de 2020.

Resultados e discussões: O termo qualidade em um ambiente de produção de alimentos, além de garantir a ausência de microrganismos, está relacionada diretamente a segurança alimentar (DUARTE, 2012). No processo de gestão da qualidade algumas das ferramentas utilizadas são: as boas práticas de fabricação, ciclo Plan– Do/ Check – Ac (PDCA) e o sistema análise de perigos e pontos críticos de controle (APPCC) (FERREIRA, 2011; ALMEIDA *et al.*, 2012; DUARTE, 2012). Implementar o sistema de gestão de qualidade torna-se essencial para que sejam realizados os processos de forma mais eficaz, contribuindo para que a empresa possa ter bons resultados e a satisfação dos clientes. (DUARTE, 2012)

Conclusão: A existência de um departamento de gestão da qualidade é uma forma de assegurar que os alimentos sejam produzidos com segurança e que o produto final será entregue com qualidade preservando a saúde e proporcionando a satisfação do consumidor.

Referências

ALMEIDA, G. L. *et al.* A gestão da segurança dos alimentos em empresa de serviço de alimentação e os pontos críticos de controle dos seus processos. **B.CEPPA**, Curitiba, v. 30, n.1, p. 135-146, jan./jun. 2012. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/alimentos/article/view/28598>>. Acesso em: 12 mar. 2020.

CUNHA, D. T. *et al.* Boas práticas e qualidade microbiológica nos serviços de alimentação escolar: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Pesq. Saúde**, Vitória, v. 14, n. 4, p. 108-121, out./dez. 2012. Disponível em: <<http://www.revistanutrivisa.com.br/wp-content/uploads/2014/11/nutrivisa-vol-1-num-3-d.pdf>>. Acesso em: 12 mar. 2020.

DUARTE, C. I. P. **Implementação do sistema de gestão da qualidade NP EN ISO 9001:2008 numa indústria de produção de presunto**. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa. Lisboa, 2012. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10362/8853>>. Acesso em: 26 jul. 2020.

EBONE, M. V. *et al.* Segurança e qualidade higiênico-sanitária em unidades produtoras de refeições comerciais. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 24, n. 5, p. 725-734, set./out. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732011000500006&script=sci_arttext>. Acesso em: 12 mar. 2020.

FERREIRA, M. A. *et al.* Avaliação da adequação às boas práticas em unidades de alimentação e nutrição. **Rev. Inst. Adolfo Lutz (Impr.)**. São Paulo, v. 70, n. 2, jun. 2011. Disponível em <http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0073-98552011000200020&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 9 set. 2020.

GOBIS, M. A.; CAMPANATTI, R. Os benefícios da aplicação de ferramentas de gestão de qualidade dentro das indústrias do setor alimentício. **Revista Hórus**, v. 7, n. 1, p. 26-40, 2012. Disponível em: <<http://revistaadmmade.estacio.br/index.php/revistahorus/article/view/4004>>. Acesso em: 15 mar. 2020.

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>> Acesso em: 12 mar. 2020.

QUEIROZ, P. W. V. **Alimentação fora de casa: uma análise do consumo brasileiro com dados da POF 2008-2009**. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Viçosa, Programa de Pós-Graduação em Economia Aplicada. Viçosa, 26 fev. 2015. Disponível em: <https://www.anpec.org.br/encontro/2015/submissao/files_l/i8-e39e76421c7aa8b269860ea9b12822d5.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2020.

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, jan./abr. 2016. Disponível em: <<https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/sr/article/view/2550>>. Acesso em: 12 mar. 2020.

A UTILIZAÇÃO DAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC) NA CULINÁRIA BRASILEIRA

Camilla Peres Moreno¹; Débora Tarcinalli Souza²

¹Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – camillaperes20@gmail.com

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Alimentação, PANC, Valor Nutricional.

Introdução: Segundo Terra e Ferreira (2020) 20% da biodiversidade de espécies vegetais do planeta estão no Brasil, mesmo que exista em torno de 46 mil exemplares de espécies de flora nativa os seres humanos consomem apenas em torno de 4 a 5 mil delas. Os autores acreditam que isto, possa estar associado ao aumento da produção agrícola e de monoculturas, onde espécies cultiváveis ganham destaque em produção e pesquisas por apresentarem elevado valor comercial, em contrapartida, espécies endêmicas são negligenciadas na alimentação diária. Com a perda do interesse pela riqueza natural, observa-se que a cultura influencia diretamente no julgamento do que vem a ser ou não uma planta alimentícia não convencional - PANC.

Objetivo: apresentar informações sobre a utilização das PANC na culinária brasileira com o intuito de agregar valor nutricional às preparações de baixo custo e expor novas possibilidades para a gastronomia.

Relevância do Estudo: as PANC são plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis, sendo espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas que devem fazer parte do cardápio, principalmente pelo seu baixo custo, visto que temos milhares de espécies descobertas, entretanto, a maioria das pessoas não as conhece ou consome, por isso, a necessidade de se realizar um estudo sobre a utilização de PANC na alimentação dos brasileiros se torna fundamental, buscando ampliar o conhecimento sobre elas, para atender as demandas nutricionais de famílias carentes com custo acessível, despertando, por meio da educação nutricional, a consciência da necessidade de utilização desses alimentos, abrindo um novo leque para a gastronomia e para novas perspectivas na culinária diária.

Materiais e métodos: trabalho de revisão de literatura, sendo a pesquisa realizada em bases de dados e em ferramentas para pesquisa, pois são eficazes na busca e recuperação de informação para trabalhos de revisão. Foram utilizados materiais atualizados e mais relevantes sobre o assunto datados de 2017 até o ano de 2020, entretanto, utilizou-se o material do Kinupp considerado o criador do termo PANC datado de 2007.

Resultados e discussões: As plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis, sendo elas espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas que não estão incluídas em nosso cardápio cotidiano são chamadas de PANC, termo criado em 2008 pelo Biólogo e Professor Valdely Ferreira Kinupp, utilizado para denominar plantas alimentícias não convencionais. (TERRA; FERREIRA, 2020). Segundo Kinupp (2007) a falta de informação da população sobre a utilização de espécies nativas contribui claramente para a fome, sendo assim, as PANC que são pouco utilizadas, poderiam complementar a alimentação, trazer variedade nas preparações, agregar valor nutricional, além do seu custo baixo e facilidade em serem cultivadas. Apesar dos inúmeros benefícios proporcionados pelas PANC, é preciso ter cuidado com o consumo, pois algumas delas são tóxicas quando consumidas sem o tratamento prévio adequado. Além de melhorar o sabor de alguns alimentos, no cozimento, substâncias indesejadas são destruídas com o calor, deixando o alimento mais seguro. Também é preciso ter cuidado com a origem das PANC, as encontradas

nas ruas, calçadas e praças não devem ser consumidas, devido ao ambiente poluído, podendo adquiri-las em hortas, feiras ou cultivá-las em casa com a colheita das sementes (INSTITUTO KAIRÓS, 2017). Outro trabalho diz que a definição de PANC está relacionada aos aspectos geográficos, sociais, econômicos e temporais, incluindo uma vasta variedade de alimentos selvagens, tradicionais, indígenas e locais, sendo plantas alimentícias, exóticas ou nativas, que não são facilmente reconhecidas ou acessíveis para compra para dada população (JACOB, 2020). Algumas PANC são consideradas superalimentos, temos como exemplo as folhas de ora-pro-nóbis, com grande oferta de proteínas, fibras, ferro, vitamina A, manganês e zinco; a beldroega, auxiliar na ingestão de Omega 3, fundamental na melhora do desempenho cognitivo e na prevenção da inflamação dos órgãos; e o caruru, rico em magnésio e ácido fólico, fundamentais para a regulação da pressão arterial, prevenção e tratamento de doenças neurológicas (INSTITUTO KAIRÓS, 2017). Uma revisão bibliográfica teve por objetivo demonstrar o grande potencial alimentício das PANC, estabelecendo os aspectos relacionados com suas propriedades nutritivas, antioxidantes e sua utilização na alimentação. Os autores verificaram uma grande diversidade de vegetais com excelente composição nutricional, sendo ricos em carboidratos, proteínas, lipídios e compostos bioativos que poderiam incrementar e diversificar a alimentação brasileira, entretanto, estas plantas são pouco utilizadas, devido à falta de conhecimento dos seus benefícios e escassez da produção. Sugerindo o desenvolvimento de novas pesquisas que possam expandir o conhecimento da população acerca das PANC (BEZERRA; BRITO, 2020).

Conclusão: é possível perceber a urgente necessidade de difundir o conhecimento sobre PANC, visto que temos uma grande parte da população com deficiências nutricionais por falta de informação e poder aquisitivo, além da monotomia na alimentação do dia a dia influenciada pelas grandes indústrias com a produção maçante rotineira, enquanto essas plantas poderiam auxiliar na saúde, geração de renda e preservação ambiental. Além de assessorar em novas inspirações na gastronomia e diversificar o tradicional.

Referências

BEZERRA, J. A.; BRITO, M. M. de. Nutricional and antioxidant potencial of unconventional food plants and their use in food: Review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 9, p. e369997159, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.7159. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7159>. Acesso em: 02 out. 2020.

INSTITUTO KAIRÓS. **Guia prático sobre PANCs: plantas alimentícias não convencionais**, 1 ed. São Paulo, Brasil, 2017. Disponível em <<https://institutokairos.net/wp-content/uploads/2017/08/Cartilha-Guia-Pr%C3%A1tico-de-PANC-Plantas-Alimenticias-Nao-Convencionais.pdf>>. Acesso em 28 de mar. de 2020.

JACOB, M. M. Biodiversidade de plantas alimentícias não convencionais em uma horta comunitária com fins educativos. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 15, p. 44037, 2020. Disponível em: <DOI: <https://doi.org/10.12957/demetra.2020.44037>> Acesso 02 out. 2020.

KINUPP, V. F. **Plantas alimentícias não-convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, RS**. Tese (Doutorado), Universidade Federal do Rio Grande do Sul Rio Grande do Sul, Brasil. 2007. 590 f. Disponível em <<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/12870>>. Acesso 07 abr. 2020

TERRA, S. B.; FERREIRA, B. P. Conhecimento de plantas alimentícias não convencionais em assentamentos rurais. **Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável**, v. 15, n. 2, p. 221-228, 2020. disponível em: <020.<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7509964>> Acesso 01 de out. 2020

ALIMENTAÇÃO PARA RECÉM-NASCIDOS PRÉ-TERMO

Barbara Alves¹; Bruno de Oliveira²; Mateus Murilo Menegassi³; Débora Tarcinalli Souza⁴

¹Aluno de nutrição Barbara dos Santos Alves – FIB – bsalves.97@hotmail.com

²Aluno de nutrição – Bruno de Oliveira Alves – FIB – brunnooliveira58@outlook.com

³Aluno de nutrição – Mateus Murilo Menegassi – FIB – mateusm.m26@hotmail.com

⁴Docente do curso de nutrição – Débora Tarcinalli Souza – FIB – deboratarcinalli@hotmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: prematuros, alimentação, nutrientes, leite materno.

Introdução: A taxa de sobrevivência de um Recém-nascido Pré-termo (RNPT) vem melhorando nos últimos tempos, variando de 17% a 90%, dependendo da Idade Gestacional (IG). A nutrição do RNPT deve favorecer o crescimento semelhante ao crescimento intrauterino, evitando estresse por imaturidade, e prevenindo complicações como acidose metabólica, persistência do canal arterial, enterocolite necrosante, hipercolesterolemia, hiperuremia e hiperamonemia. Devido à imaturidade dos processos digestivos, associada às suas condições anatômicas, não há consenso quando é o momento certo ou como iniciar a Terapia Nutricional para o RNPT, porém, sabe-se que a recomendação atual é iniciar a nutrição enteral trófica até 72 horas de vida, exceto para enterocolite necrosante ou malformações do trato gastrointestinal. Os autores ainda observaram no seu estudo, uma grande evolução dos bebês que receberam a alimentação parenteral por conta do status nutricional dado a cada um, verificando um ótimo desenvolvimento com a introdução de calorias e proteínas (HOLZBACK *et al.*, 2018). Outro trabalho mostra que avaliações periódicas sobre a inserção de nutrientes específicos para evitar problemas como nanismo podem melhorar o desenvolvimento do prematuro (FREITAS *et al.*, 2016). Vale ressaltar que o aleitamento materno tem várias vantagens, pois o mesmo oferece todos os nutrientes necessários para o RNPT, entretanto, em casos de indisponibilidade do leite materno (LM) utiliza-se as fórmulas infantis próprias para essa fase (RODRIGUEIRO *et al.*, 2019).

Objetivos: apresentar os tipos de alimentação para prematuros, com o intuito de prevenir doenças e alterações no seu desenvolvimento físico/psíquico.

Relevância do Estudo: sabe-se que os RNPT são considerados um grupo caracterizado por uma certa vulnerabilidade e imaturidade biológica, por isso, este estudo visa mostrar os tipos de alimentação que devem ser usadas para esses bebês.

Materiais e métodos: realizado levantamento literário em base de dados como Scielo e em ferramentas para pesquisa como Google Acadêmico, no período 2013-2020. Foram incluídos artigos que tratam do tema abordado e que estavam disponíveis integralmente. O critério de utilização foram artigos que citavam recém-nascidos prematuros.

Resultados e discussões: Holzbach *et al.* (2018), mencionam as diretrizes brasileiras de terapia nutricional, para a demanda energética, recomendando para prematuros em torno de 50 a 150Kcal/ kg/ dia, partindo “de 110 a 130Kcal/ kg/ dia por Nutrição Enteral (NE) e 90 a 100Kcal /dia” por Nutrição Parenteral (NP). Os autores ainda mostram em seu estudo que a eficiência da absorção de energia enteral é de 85% e a absorção de proteínas é de 88%, sendo que o suporte nutricional proteico deve ser de 3 a 4g/ kg/ dia. Segundo Freitas *et al.* (2016), as avaliações realizadas com prematuros lactentes entre os anos de 2008 a 2010, constatou que o crescimento de RNPT pode ser prejudicado, pois eles apresentam predisposição ao nanismo, com este cenário, eles questionaram a inserção de nutrientes específicos para evitar esse tipo de problema e quais as melhorias que poderiam ser realizadas para um melhor desenvolvimento desse bebê, sugerindo a implementação de

boas práticas assistenciais que visem melhorar a oferta nutricional e individualizada para os pequenos. Segundo Silva *et al.* (2013), a aproximação da mãe com o prematuro ajuda muito no desenvolvimento da criança, tanto para sua alimentação quanto para o próprio contato mãe-bebê, observando que o maior contato entre eles, garantem melhores resultados no desenvolvimento físico, psíquico e nutricional do RNPT, pois o contato direto estimula o desenvolvimento da criança, trazendo vários benefícios. Segundo Rodrigues *et al.* (2019), a alimentação em prematuros é mais eficiente quando utilizado o LM, pois o mesmo, é a fonte mais completa de todos os nutrientes para o recém-nascido, mas em algumas situações a mãe pode não conseguir amamentar após o parto, recorrendo então ao leite humano pasteurizado, que pode ter alteração em sua composição, ou seja, pode perder alguns nutrientes por conta da pasteurização, podendo ser enriquecido com fórmulas específicas como a FM85 que diante estudos não apresentou diferenças entre ganho de peso e altura dos RNPT. Monteiro *et al.* (2020) complementam que os benefícios do LM à saúde do recém-nascido são diversos, entre eles fornece fatores imunológicos, supre adequadamente as necessidades nutricionais, reduz a morbimortalidade infantil, melhora o desenvolvimento físico e neuro cognitivo, além de fortalecer o vínculo mãe-filho, ressaltam ainda que se tratando dos RNPT, estes benefícios são maiores ainda, tendo um melhor prognóstico clínico, menor tempo de internação e menores taxas de sepsis tardia.

Conclusão: Conclui-se que a alimentação dos RNPT muda muito conforme as doenças apresentadas. Pode-se observar várias vantagens de se introduzir o LM ou as fórmulas específicas para o RNPT logo após o nascimento, ou logo após a utilização das Nutrição Parenteral. Observou-se a importância da aproximação mãe-bebê para seu desenvolvimento psíquico-mental e até mesmo para a tranquilidade das mães que acompanham essa fase crítica do RNPT. Sendo de extrema importância verificar todas as necessidades e cuidados com esse bebê para que sua sobrevivência seja efetiva, e, seja prevenida algumas doenças ou situações decorrentes do nascimento prematuro.

Referências

- FREITAS, B. A. C. de *et al.* Restrição de crescimento extrauterino: problema universal em bebês prematuros. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 29, n. 1, pág. 53-64, fevereiro de 2016. Disponível em < <https://bit.ly/2VcBChR> > Acesso 23 de jul. de 2020.
- HOLZBACH, L. C. *et al.* Adequação calórico-proteica e evolução nutricional de recém-nascidos pré-termo em terapia intensiva neonatal. **Revista de Nutrição**, v. 31, n. 2, p. 147-157, 2018. Disponível em: < <https://bit.ly/3qid05F> > Acesso 20 de jul. de 2020.
- MONTEIRO, J. R. S. *et al.* Fatores associados à interrupção precoce do aleitamento materno exclusivo em prematuros. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v. 49, n. 1, p. 50-65, 2020. Disponível em: < <https://bit.ly/36fkKgr> > Acesso 16 de jul. de 2020.
- RODRIGUERO, C. B. *et al.* Prematuro alimentado com leite humano versus leite humano acrescido de FM85®. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 32, n. 5, p. 538-545, 2019. Disponível em: < <https://bit.ly/2JiYxp5> > Acesso 12 de jul. de 2020.
- SILVA, M. C. *et al.* Estresse peri-natal: suas características e repercussões sobre o comportamento alimentar na vida adulta. **Revista de Nutrição**, v. 26, n. 4, 2013. Disponível em:< <https://bit.ly/3fMqmSA> > Acesso 12 de jul. de 2020.

BANCO DE LEITE HUMANO E SUA IMPORTÂNCIA PARA ASSEGURAR O ALEITAMENTO MATERNO

Bruno de Oliveira Alves¹; Geovane Persin², Juliana Guarnetti³, Renato de Oliveira⁴, Eliriane J. Pereira⁵

¹Aluno de nutrição – Bruno de Oliveira Alves – FIB – brunooliveira58@outlook.com

²Aluno de nutrição - Geovane Persin – FIB – geovanepersin2@gmail.com

³Aluna de nutrição - Juliana Guarnetti – FIB – julianaguarnetti03@gmail.com

⁴ Aluno de nutrição - Renato de Oliveira – FIB – renato-oliveiraa@hotmail.com

⁵ Docente do curso de nutrição - Eliriane Jamas Pereira – FIB – eliriane@gmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Amamentação; Alimentação; Nutrientes; Leite Materno.

Introdução: Nos bancos de leite humano (BLH) o nutricionista tem um papel importante para auxiliar corretamente as mães no período pós parto, pois problemas como: pega incorreta, dores nas mamas, fissuras e rachaduras podem ocorrer por falta de instrução de profissionais da saúde, e para auxiliá-las nesse período, os nutricionistas atuantes em Postos de Saúde e Banco de Leite Humano são de extrema importância para manter a saúde física e emocional dessa mãe e a integridade do lactente (PAZIANATO, 2018). Quando o BLH auxilia o aleitamento materno (AM) há a redução em grande escala da mortalidade infantil, pois aumentarão as chances de sobrevivência e a qualidade de vida das nutrizes desde o nascimento da criança (ROCHA, 2016).

Objetivos: O presente trabalho visa mostrar o impacto e diferenças do trabalho que os BLH realizam.

Relevância do Estudo: A relevância do presente estudo é apresentar o papel do nutricionista nos BLH espalhados pelo Brasil e também a importância sobre os lactentes e nutrizes.

Materiais e métodos: Foi realizado levantamento literário em base de dados como Scielo e artigos integrais e de livre acesso, no período 2016-2019. Foram incluídos artigos que tratam do tema abordado através dos descritores amamentação, leite materno, alimentação e nutrientes.

Resultados e discussões: Segundo Lobo *et al.* (2019) o AM vai muito além de nutrir a criança com a fonte mais rica de nutrientes, envolve muito o psicológico das nutrizes no puerpério além de inúmeros fatores que influenciam a produção de leite materno. E quando há algum problema na amamentação é importante acompanhar essas nutrizes psicologicamente, para não haver um significativo reflexo na criança. É necessário analisar se os postos de saúde e profissionais de saúde estão preparados para receber essas nutrizes para junto ao BLH, instruí-las e ajudá-las a passar por toda essa fase que gera muitas vezes uma ansiedade e depressão pós-parto. Segundo Branco *et al.* (2016) a interação entre profissionais da saúde e nutrizes traz muitos benefícios na saúde da mesma, pois com atendimento e acompanhamento de qualidade é possível: ingressá-la junto ao BLH sem trazer prejuízo a nutriz e ao lactente como também estimular a doação de leite de forma segura para as que tem alta produção de leite. O BLH tem um ideal que é a promoção da saúde infantil, sendo seu papel informar e ensinar as mães a importância da amamentação exclusiva nos primeiros 6 meses (ABREU *et al.*, 2017). Em um estudo realizado por Abreu *et al.* (2017) sobre o perfil das nutrizes doadoras verificou-se que o ato de doar não se deu por campanhas realizadas, e sim pelos ensinamentos da importância da amamentação ensinados durante o período pré-natal, fazendo com que elas tivessem a atitude de doar seu leite para outras crianças. Rocha *et al.* (2016) colocam que o AM através dos BHL ajuda a

reduzir em grande escala a mortalidade infantil, pois aumentam as chances de sobrevivência e a qualidade de vida das nutrizes desde o nascimento da criança. A experiência relatada pelos autores mostra que o preparo da equipe multidisciplinar disponível no ambiente e suas instalações são de grande importância, pois assistem a nutriz de uma maneira muito mais acolhedora e humana, fazendo com que ela se sinta bem e amparada nesse momento complicado, e conseqüentemente conseguindo um maior número de doações. Segundo Meneses *et al.* (2017) a orientação sobre a ordenha nas mamas é de extrema importância para o manejo da amamentação, para que as mães saibam lidar com a baixa produção de leite ou o ingurgitamento. Observou-se que a internação prévia de bebês neonatal teve caminhos inversos com a doação de leite humano, pois se atingiu a melhora e a recuperação desses lactentes, sendo considerado as orientações prestadas a nutriz nas unidades básicas de saúde.

Conclusão: conclui-se que o BLH consegue ir muito além de apenas receber as doações de leite humano, trata-se de um ambiente com atendimento humanizado, que de todas as formas auxilia as nutrizes na fase inicial da amamentação, para que ela consiga da melhor maneira, manter esse vínculo com o bebê nos primeiros seis meses de vida, acarretando em um melhor desenvolvimento e crescimento desse lactente. Observa-se também a importância da capacitação dos profissionais de saúde atuantes no segmento, pois trata-se de um período de intensas mudanças para essa nutriz que precisa de um acompanhamento para da melhor maneira atravessar esse novo ciclo.

Referências

- ABREU, J. N. *et al.* Doação de leite materno: fatores que contribuem para essa prática, **Arquivo Ciência Saúde**, v. 24, n. 2, p. 14-18, 2017. Disponível em: <http://www.cienciasdasaude.famerp.br/index.php/racs/article/view/548>. Acesso: 20 set. 2020.
- BRANCO, M. B. L. R. *et al.* Proteção e apoio ao aleitamento materno: uma contribuição do banco de leite humano, **Rev. de Pesq. Cuidado é Fundamental Online**, v. 8, n. 2, p. 4300-4312, 2016. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/4357>. Acesso: 20 set. 2020.
- LOBO, B. M. I. D. S. *et al.* Educação permanente como estratégia para auxiliar o profissional de saúde no acolhimento às nutrizes em sofrimento mental do banco de leite humano, **Revista Pró-universUS**, v. 10, n. 2, p. 123-127, 2019. Disponível em: <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/1992/1308>. Acesso: 20 set. 2020.
- MENESES, T. M. X. de; OLIVEIRA, M. I. C. de; BOCCOLINI, C. S. Prevalência e fatores associados à doação de leite materno em bancos que recebem leite humano em unidades básicas de saúde. **J. Pediatr.** (Rio J.), Porto Alegre, v. 93, n. 4, p. 382-388, ago. de 2017. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572017000400382&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 21 set. 2020.
- PAZINATO, T. F. F. *et al.* **Dificuldades no início do aleitamento materno: o papel do nutricionista nos bancos de leite humano**. Brasília, 2018. 23 p. Trabalho de Conclusão de curso (Graduação em Nutrição), Faculdade de Ciência da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2018. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/12596>. Acesso: 21 set. 2020.
- ROCHA, A. T. S. *et al.* A importância dos bancos de leite humano na garantia do aleitamento materno, **Revista de ciência da saúde**, v. 14, n. 2, p. 1-8, 2016. Disponível em: <http://www.facene.com.br/wp-content/uploads/2010/11/A-import%C3%A2ncia-dos-Bancos-de-Leite-.pdf>. Acesso: 21 set. 2020.

O IMPACTO DOS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NA INFÂNCIA

Bruno de Oliveira Alves¹; Geovane Persin², Juliana Guarnetti³, Renato de Oliveira⁴, Eliriane J. Pereira⁵

¹Aluno de nutrição – Bruno de Oliveira Alves – FIB – brunooliveira58@outlook.com

²Aluno de nutrição - Geovane Persin – FIB – geovanepersin2@gmail.com

³Aluna de nutrição - Juliana Guarnetti – FIB – julianaguarnetti03@gmail.com

⁴ Aluno de nutrição - Renato de Oliveira – FIB – renato-oliveiraa@hotmail.com

⁵ Docente do curso de nutrição - Eliriane Jamas Pereira – FIB – eliriane@gmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Industrializados; Alimentação Escolar; Nutricional; Criança

Introdução: O consumo de alimentos ultraprocessados (UPs) é crescente no Brasil devido a alguns fatores como: a inserção das mulheres no mercado de trabalho e a falta de tempo que acaba fazendo com que as pessoas consumam os alimentos UPs por serem prontos e fáceis de encontrar (LOPES *et al.*, 2020). No período escolar verificou-se que aproximadamente 50% crianças consomem pelo menos 5 dias da semana alimentos UPs e cerca de 32% consomem legumes e verduras nas alimentações (LACERDA *et al.*, 2020). O aumento do consumo dos UPs pode ser influenciado pelo meio em que a criança vive e o próprio ambiente escolar que acaba apresentando variedades desses alimentos (SILVA *et al.*, 2019).

Objetivos: demonstrar os impactos dos alimentos ultraprocessados na infância e sua relação com o meio em que a criança vive.

Relevância do Estudo: Os hábitos alimentares são desenvolvidos na infância e cada vez verifica-se o acesso prematuro de alimentos UPs em crianças. Isso ocorre pela facilidade e praticidade que eles trazem, mas também é possível relacionar aos riscos e prejuízos que os mesmos trazem para a saúde das crianças.

Materiais e métodos: Foi realizado levantamento literário nas bases de dados Scielo e Science direct, no período 2014-2020. 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: Os dados da pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), mostram um aumento na ingestão de alimentos não saudáveis, como: frituras, embutidos, guloseimas e refrigerantes; sendo que este aumento pode ser atribuído ao ambiente em que o escolar está inserido, pois a maior parte das propagandas de alimentos veiculadas nos meios de comunicação refere-se a produtos industrializados (SILVA *et al.*, 2019). Observa-se que no caso das crianças, os critérios de escolha de alimentos e brinquedos são influenciados pelas propagandas de televisão e que as compras da família passam a ser determinadas por esses pedidos (CAIVANO *et al.*, 2017). Anastácio *et al.* (2020) confirmaram esses dados em crianças de 6 a 59 meses atendidos pelo Sistema Único de Saúde do Rio de Janeiro que consumiam alimentos UPs, com alto valor energético, altos níveis de gorduras totais e saturadas, açúcar, sódio e baixo teor de fibras. Os padrões alimentares têm influência de fatores sociais, econômicos, biológicos e nutricionais. Claro *et al.* (2014) colocam que uma dieta rica em diversos nutrientes tem um custo mais elevado comparada a uma dieta rica em doces, alimentos gordurosos e carboidratos simples, pois produtos de melhor valor nutricional, ou seja, mais saudáveis são mais caros. E esses fatores socioeconômicos podem interferir na conformação dos padrões alimentares na infância e em outras fases da vida, pois durante esse primeiro contato com os alimentos que

se formam os gostos e costumes, formando assim uma alimentação que muitas vezes é seguida para a vida toda (CARVALHO *et al.*, 2018).

Conclusão: Concluiu-se que devido a facilidade, a sociedade consome os alimentos UPs em sua rotina para facilitar o dia a dia e não percebe o impacto que isso gera em sua saúde, principalmente se introduzido desde a infância. É necessário um alerta público que aponte os riscos à saúde e também doenças que podem se desenvolver para que a inserção de alimentos in natura seja cada vez maior.

Referências

ANASTÁCIO, C. O. A. *et al.* Perfil nutricional de alimentos ultra processados consumidos por crianças no Rio de Janeiro. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, n. 89, p. 1 -13, 2020. Disponível em: <http://www.rsp.fsp.usp.br/artigo/perfil-nutricional-de-alimentos-ultraprocessados-consumidos-por-criancas-no-rio-de-janeiro/>. Acesso: 14 out. 2020.

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.uerj.br/index.php/demetra/article/view/26928>. Acesso: 31 out. 2020.

CARVALHO, C.A. *et al.* Fatores associados aos padrões alimentares no segundo semestre de vida. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 25, n. 2, p. 449-459, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020000200449. Acesso: 14 out. 2020.

CLARO, R. M. *et al.* Evolução das despesas com alimentação fora do domicílio e influência da renda no Brasil, 2002/2003 a 2008/2009. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 7, p. 1418-1426, 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2014000701418&lng=en&nrm=iso. Acesso: 31 out. 2020.

LACERDA, A. T. *et al.* Participação de alimentos ultra processados na dieta de escolares brasileiros e seus fatores associados. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 38, n. 34, p. 1-8, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-05822020000100443&script=sci_arttext&lng=pt. Acesso: 14 out. 2020.

LOPES, W. C. *et al.* Consumo de alimentos ultraprocessados por crianças menores de 24 meses de idade e fatores associados. **Rev. Paul. Pediatr.**, São Paulo, v. 38, e2018277, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822020000100424&lng=en&nrm=iso. Acesso: 14 out. 2020.

SILVA, M. A. *et al.* O consumo de produtos ultra processados está associado ao melhor nível socioeconômico das famílias das crianças. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 24, n. 11, p. 4053 - 4060, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1413-81232019001104053&lng=pt&nrm=iso. Acesso: 14 out. 2020.

DIABETES MELLITUS E SUAS COMPLICAÇÕES NA GESTAÇÃO

Melina Murca Pires Al-Haj¹; Bárbara dos Santos Alves²; Helen Maria Furini Cocito³; Isabella Coube Gobbi⁴; Eliriane Jamas Pereira⁵

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

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

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

⁴Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – isabella.gobbi.97@gmail.com

⁵Docente das Faculdades Integradas de Bauru – FIB – eliriane@gmail.com;

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Diabetes; Gestantes; Fatores de Risco; Terapia Nutricional.

Introdução: O Diabetes Mellitus Gestacional (DMG) é uma hiperglicemia diagnosticada durante a gravidez, é o problema metabólico mais comum na gestação. Sua prevalência vem crescendo grandemente e projeções sugerem um incentivo ainda maior dado à expansão no número de casos de excesso de peso em mulheres grávidas (ZUCCOLOTTO *et al.*, 2018). Na gestação ocorre uma adaptação dos hormônios placentários anti-insulínicos (progesterona, cortisol, prolactina e lactogênio placentário) que atuam reduzindo a sensibilidade à insulina nas células, órgãos e tecidos, ou confrontando a ação da insulina para garantir um aporte adequado de glicose para o feto (JERÔNIMO, 2018). Essas mudanças interferem no metabolismo dos carboidratos, podendo resultar em alguns casos na dificuldade do controle metabólico (ALBUQUERQUE QUEIROZ *et al.*, 2016). As gestantes com idade maiores que 25 anos, com hipertensão arterial prévia ou induzida pela gravidez, excesso de peso, predisposição genética, o consumo alimentar inadequado, caracterizado por maiores fontes de alimentos ricos em carboidratos simples oferecem maior produção e disponibilidade de glicose plasmática, tendem a ter maior probabilidade de desenvolver DMG (ARAUJO, 2017).

Objetivos: mostrar como deve ser feito o controle e prevenção do DMG com auxílio do nutricionista e quais suas possíveis complicações, contribuindo para evitar o ganho excessivo de peso, diminuindo as chances de macrossomia fetal e de complicações perinatais.

Relevância do Estudo: Compreender sobre a importância do acompanhamento nutricional desde o planejamento de ter um bebê até o seu nascimento, correlacionando com a manutenção do peso corporal sem ter complicações durante a gravidez.

Materiais e métodos: Para o presente estudo foram utilizadas as ferramentas para pesquisa como Google Acadêmico. Usando-se como palavras-chaves: diabetes mellitus, gestantes, fatores de risco, terapia nutricional. Ao final do levantamento bibliográfico, foram utilizados e selecionados os artigos conforme a qualidade e relevância com o tema proposto.

Resultados e discussões: Estudos recentes mostram associações entre o estado nutricional de obesidade prévia, assim como, o ganho ponderal excessivo de peso durante a gestação e o risco de intercorrências gestacionais. Sobressai-se que a obesidade pré-gestacional e o excesso de peso conferem maior resistência insulínica e desequilíbrio hormonal durante a gestação. Outro fator de risco é o sedentarismo, que se associa a maior resistência insulínica e também aumento do peso corporal (ARAUJO, 2017). O DMG pode desencadear o desenvolvimento de complicações obstétricas e prejuízos à saúde materna e infantil a curto e longo prazos (ZUCCOLOTTO *et al.*, 2018). Assim, a identificação de fatores de risco reversíveis relacionados à gênese da doença é de extrema relevância. A primeira

forma de tratamento para a maioria das gestantes com DMG é a terapia nutricional, que evita o ganho excessivo de peso dessas pacientes, além de gerar menor taxa de macrosomia e complicações fetais (ALBUQUERQUE QUEIROZ *et al.*, 2016). Após o diagnóstico da DMG, a gestante precisa de um cuidado multiprofissional, destacando-se o profissional nutricionista como o profissional habilitado para o acompanhamento do estado nutricional, ajustes no ganho de peso adequado e a distribuição de nutrientes de forma individualizada conforme recomendação estabelecida pelas diretrizes clínicas (ALMEIDA *et al.*, 2020);

Conclusão: Conclui-se que os maus hábitos alimentares e o sedentarismo causam o aumento de doenças metabólicas, onde essas vêm se tornando cada dia mais comuns, quanto mais conhecimento as gestantes tiverem, melhor será a compreensão da mesma a respeito da DMG.

Referências

ALMEIDA, P. T. *et al.* Assistência nutricional e diabetes mellitus gestacional: uma revisão integrativa da literatura. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 9, n. 7, p. e640974592, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i7.4592. Disponível em: <<http://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4592>> Acesso: 03 nov. 2020.

ARAUJO, N. **Diabetes gestacional e o risco de complicações no recém-nascido: revisão sistemática**. Monografia (Graduação) Faculdade Maria Milza - FAMAM, Bahia, 2017. 39 f. Disponível em: <<http://131.0.244.66:8082/jspui/handle/123456789/488>> Acesso: 03 nov. 2020.

ALBUQUERQUE QUEIROZ, P. M. *et al.* Perfil nutricional e fatores associados em mulheres com diabetes gestacional. **Nutr. clín. diet. hosp**, Recife, v. 36, n. 2, p. 96-102, mar. 2016. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5590868>> Acesso: 03 nov. 2020.

JERÔNIMO, P. **Terapia nutricional e diabetes mellitus gestacional: uma revisão bibliográfica**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2018. 53 f. Disponível em: <<http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/7149>> Acesso: 04 nov. 2020.

ZUCCOLOTTO, D. C. C. *et al.* Dietary patterns of pregnant women, maternal excessive body weight and gestational diabetes. **Revista de Saúde Pública** [online]. v. 53. Disponível em: <<https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2019053000909>>. Acesso: 04 nov. 2020.

CUIDADOS PALIATIVOS COM PACIENTES ONCOLÓGICOS

Guilherme Ap. Ribeiro Menezio¹; Helen Maria Furini Cocito²; Marcell Franco Camargo³; Eliriane Jamas Pereira⁴.

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – guilherme.rib17@gmail.com

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

³Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – marcelicamargo123@hotmail.com

⁴Docente das Faculdades Integradas de Bauru – FIB – eliriane@gmail.com.

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Bioética; Ética; Nutrição; Terapia Nutricional; Oncologia.

Introdução: O câncer (CA) é uma doença crônica que afeta pessoas de ambos os gêneros e de todas as idades, problema principal e crescente nos dias de hoje causando mortalidade e incapacidade. As reservas nutricionais sofrem aumento do gasto energético por conta do tumor presente. A perda de peso e a desnutrição são consideradas os distúrbios nutricionais mais frequentes nos pacientes oncológicos, o que muitas vezes, leva à diminuição da resposta ao tratamento tornando o paciente suscetível a complicações. Os problemas com o tratamento decorrem do próprio processo da doença, resultando em distúrbios no metabolismo ou ainda sintomas de depressão que acomete os pacientes (MARCHI; GEBARA, 2016). Todos os portadores de patologias graves, avançadas, incuráveis e que ameaçam a interrupção da vida, necessitam, conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS), de uma abordagem dos cuidados paliativos (CP) a partir do seu diagnóstico (NICOLLI *et al.*, 2019). O apetite e a ingestão dos alimentos são afetados, levando a alterações gastrointestinais como a inapetência e saciedade precoce, sendo que estes sintomas podem acabar levando a transtornos mais graves, como anorexia, desnutrição e caquexia. Na decisão do paciente em receber ou não o alimento envolvendo influência cultural, a decisão de nutri-lo até a morte é dever da equipe multiprofissional, mas caso ele opte por não receber nutrição sua decisão deve ser respeitada (SILVA *et al.*, 2018). Os pacientes oncológicos em terminalidade de vida necessitam do apoio emocional, por meio de carinho, palavras de conforto, atenção e informação sobre o seu estado de saúde (NICOLLI *et al.*, 2019).

Objetivos: Relatar sobre os cuidados com os pacientes oncológicos e a situação de vulnerabilidade correlacionando com ética profissional frente aos cometimentos.

Relevância do Estudo: Compreender sobre a postura que os profissionais da saúde devem ter em relação a pacientes com CA.

Materiais e métodos: Para o presente estudo foram utilizadas as ferramentas para pesquisa como Google Acadêmico. Usando-se como palavras-chaves: bioética, ética, nutrição, terapia nutricional, oncologia. Ao final do levantamento bibliográfico, foram utilizados e selecionados artigos conforme a qualidade e relevância com o tema proposto.

Resultados e discussões: Os CP consistem em uma forma de cuidar altamente estruturada, que visam fornecer atendimento humanizado aos pacientes e também aos familiares diante de situações de enfermidades que ponham em risco a vida (DUARTE *et al.*, 2020). Esses cuidados não visam a cura, e sim a diminuição deste sofrimento, oferecendo melhor qualidade de vida para o paciente, levando em consideração alguns conceitos, como a compaixão, o cuidado, a empatia e a justiça, estas particularidades estão interligadas e estimulam a sensibilidade, o respeito, a generosidade e até mesmo o sacrifício (PAZ *et al.*, 2020). O acompanhamento nutricional é fundamental na aplicabilidade dos CP aos pacientes oncológicos, como o uso da alimentação artificial, que auxilia na melhora do

balanço energético e desacelera o processo de caquexia, atuando na manutenção do peso e redução do processo catabólico (DUARTE *et al.*, 2020). No ano de 2001 foi publicado um Manual de Cuidados Paliativos como forma de divulgar informações e orientar profissionais da saúde que prestam assistência a esses pacientes. Com objetivo de atender todas as dimensões do paciente, torna-se fundamental que o profissional tenha uma postura variável em relação as práticas de cuidado, de modo que visem a dignidade e a totalidade do ser humano respeitando sua ética (SILVA *et al.*, 2018).

Conclusão: Conclui-se que, sobretudo as dificuldades, esses pacientes necessitam de um cuidado maior e cabe aos profissionais da saúde darem a devida importância, trabalhando com empatia, afeto, ética e cooperação.

Referências

DUARTE, E. C. P. S. *et al.* Assistência nutricional para os cuidados paliativos de pacientes oncológicos: uma revisão integrativa. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 18, n. 64, p.124-132, abr./jun. 2020. Disponível em: <https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/6585> Acesso: 02 fev. 2020.

MARCHI, S. S.; GEBARA, T. Terapia nutricional paliativa na oncologia: percepções do paciente e seus familiares. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v. 9, n. 5, p. 57-72, 2016. Disponível em: <<https://www.uninter.com/revistasauade/index.php/saudeDesenvolvimento/article/view/557>> Acesso: 02 fev. 2020.

NICOLLI, L. T. *et al.* Cuidados paliativos em pacientes oncológicos à luz da bioética. **Revista Faculdades do Saber**, p. 485-495, 2019. Disponível em: <<https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/62/49>> Acesso: 02 fev. 2020.

PAZ, Á. S.; SILVA, B. F. G. da; MARTINS, S. S. Nutrição em cuidados paliativos oncológicos: aspectos bioéticos. **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 3, n. 4, p. 8891-8903 jul./ago. 2020. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/13615>> Acesso: 02 fev. 2020.

SILVA, D. S. da; LIMA, H. D. P. de; ALMEIDA, J. Ética nos cuidados nutricionais oncológicos terminais. **Revista de Trabalhos Acadêmicos Universo Recife**, v. 5, n. 2, p. 1-13, 2018. Disponível em: <<http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=1UNICARECIFE2&page=article&op=viewArticle&path%5B%5D=6721>> Acesso: 02 fev. 2020.

A NUTRIÇÃO COMO COMPLEMENTO TERAPÊUTICO EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA

Juliano Luis Freneda¹; Carolina Tarcinalli Souza²; Débora Tarcinalli Souza³

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

²Docente do curso de Fisioterapia – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - caroltar11@hotmail.com

³Docente do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – nutricao@fibbauru.br

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Fibromialgia; Terapia Nutricional; Antioxidantes.

Introdução: Segundo Andretta (2015) a fibromialgia (FM) é a segunda doença mais comum nos consultórios reumatológicos, sendo caracterizada por dor musculoesquelética crônica e difusa, associada a diversos sintomas como: *“fadiga, distúrbio do sono, episódios depressivos e disfunção intestinal e cognitiva”*. Seu diagnóstico é exclusivamente clínico, sendo avaliada a dor relatada pelo paciente e por meio de dígito-pressão, no qual, aplica-se uma força de aproximadamente quatro quilogramas por centímetro cúbico (4 Kg/cm³) em áreas musculares específicas. De acordo com Silva e Schieferdecker (2017) a FM ocorre com maior frequência em mulheres com 35 a 60 anos, geralmente acima do peso ou obesa. Alguns estudos citados em seu trabalho, mostra que não há recomendações nutricionais específicas, porém exista uma relação importante com estresse oxidativo, em que possivelmente há disfunção mitocondrial, o que tornaria benéfica a terapia com nutrientes antioxidantes, como as vitaminas C, E e o β -caroteno. Embora não existam recomendações nutricionais específicas, esses enfermos podem beneficiar-se com dieta saudável, rica em antioxidantes, e com redução de peso, quando houver indicação.

Objetivos: apresentar informações acerca da fibromialgia, assim como as orientações nutricionais atuais que podem ser aplicadas aos pacientes.

Relevância do Estudo: a alimentação na FM pode ter papel na evolução dos sintomas, assim como na sua minimização, uma vez que a dieta pode conter elementos que participem das diversas vias metabólicas e neurais envolvidas com a FM. Os alimentos considerados naturais, como hortaliças e frutas, associados à pequena quantidade de proteína animal e maior quantidade de proteína vegetal, proporcionam um estado mais saudável aos tecidos, assim como aos pacientes com FM (MARTINEZ *et al.*, 2015). Por isso, uma alimentação saudável e com mais alimentos de origem vegetal pode ser benéfica.

Materiais e métodos: trabalho de revisão de literatura, no qual, utilizou-se 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 2020.

Resultados e discussões: Andretta (2015) aponta que, embora a etiologia seja desconhecida, a fisiopatologia da FM envolve uma série de fatores genéticos, psicossociais, além do estresse ambiental, relatando que, uma das hipóteses mais aceitas é que a FM se trata de uma síndrome de ampliação da dor, com modificação no processamento da nocicepção em nível de Sistema Nervoso Central, ou seja, *“sugere-se que essa alteração nos mecanismos centrais no controle da dor seja resultante de uma disfunção de neurotransmissores”*, porém, ainda não existe protocolo unânime para seu tratamento, recomendando um acompanhamento multidisciplinar para atingir uma abordagem mais ampla e completa dos sintomas, a fim de melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Para Nagel e Soratto, (2019) nos pacientes com dor crônica, o sistema simpático ajusta-se à condição dolorosa, com redução da hiperatividade. Porém, várias alterações psicológicas e de outras origens frequentemente se desenvolvem, incluindo o aumento da irritabilidade e

depressão mental. Os hábitos alimentares desses pacientes são importantes, por isso, estudos mostram a melhoria na sintomatologia da doença com uma dieta equilibrada e saudável. Batista *et al.* (2016) dizem que as dietas vegetarianas podem aliviar alguns sintomas, pois contém baixo teor de gordura e proteína, altos níveis de fibras e líquidos, vitamina C, β -caroteno, minerais (magnésio, potássio, zinco, selênio) e antioxidantes. Além disso, deve-se diminuir o consumo de açúcar, sal, gordura e álcool para evitar o aparecimento de outras doenças crônicas e de sobrepeso e que o cálcio e o magnésio, são fundamentais nas contrações musculares, ajudando a produzir espasmos musculares e impulsos nervosos. Dizem ainda, que aumentar a ingestão de fontes alimentares com triptofano pode ser benéfico, pois ele desempenha um papel na síntese da serotonina. Martinez *et al.*, (2015) complementam que são fontes de triptofano leite, banana, vegetais do tipo verde-escuros, como brócolis, sugerindo também o aumento do consumo de alimentos com Ômega 3 e 6, pois podem se transformar em substância biologicamente ativas que desempenham funções especiais no equilíbrio homeostático e em componentes estruturais das membranas celulares e do tecido cerebral nervoso. Além disso, recomendam a redução do consumo de sal, açúcares, álcool e gorduras para evitar o sobrepeso e piorar doenças crônicas. Silva e Schieferdecker (2017) afirmam que outro importante nutriente é a vitamina D, no qual, apontam para um grande potencial na regulamentação da resposta imunológica, pois sua deficiência está associada à várias doenças autoimunes, o que levam a dor crônica ou a manifestação da doença. Dizem que mulheres com FM na pré-menopausa apresentam concentrações de vitamina D menores e menor densidade mineral óssea na região lombar.

Conclusão: Conclui-se que a terapia nutricional pode ser uma alternativa complementar para o tratamento do paciente com FM, através da elaboração de um plano dietoterápico equilibrado com alimentos saudáveis.

Referências

ANDRETTA, A. **Relação entre ingestão alimentar de magnésio e cálcio e seus níveis séricos com a composição corporal, parâmetros metabólicos e dor em mulheres com fibromialgia.** Curitiba, 2015. Dissertação (Mestrado) – Medicina Interna e Ciências da Saúde do Hospital de Clínica da Universidade Federal do Paraná, 2015. Disponível em: <<https://www.acervodigital.ufpr.br/handle/1884/39317>> Acesso: 22 nov. 2020.

BATISTA, E. D. *et al.* Avaliação da ingestão alimentar e qualidade de vida de mulheres com fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v.56, n.2, p. 105-110, 2016. Disponível em:<https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0482-50042016000200105&script=sci_arttext&lng=pt> Acesso: 22 nov. 2020.

MARTINEZ, J. E.; BEVILACQUA, J. M.; SACOMAN, D. L. B. Influência do tipo de alimentação na evolução dos sintomas apresentados em pacientes com fibromialgia. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba**, v. 17, n. 2, p. 69-72, 2015. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/RFCMS/article/view/22235>> Acesso: 22 nov. 2020.

NAGEL, C. T.; SORATTO, M. T. Nutrição no controle da dor em doenças crônicas. **Nutrição Brasil**, v. 18, n. 2, p. 113-119, 2019. Disponível em: <<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoBrasil/article/view/1104/5614>> Acesso: 22 nov. 2020.

SILVA D. A. F.; SCHIEFERDECKER, M. E. M. Recomendações nutricionais para o tratamento da fibromialgia. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 12, n. 3, p. 751-765, 2017. Disponível em: <file:///C:/Users/Debora/Downloads/27833-101875-1-PB.pdf.> Acesso: 22 nov. 2020.

RECÉM-NASCIDO PRÉ-TERMO E SUAS TERAPIAS NUTRICIONAIS

Helen Maria F. Cocito¹; Guilherme Ap. Ribeiro Menezio²; Marcell Franco Camargo³; Débora T. Souza⁴;

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

¹Alunos de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – Guilherme.rib17@gmail.com;

¹Alunos de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – marcelicamargo123@hotmail.com;

² Docente das Faculdades Integradas de Bauru – FIB – deboratarcinalli@hotmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Recém-Nascido; Nutrição Enteral; Necessidade Nutricional.

Introdução: A Organização Mundial da Saúde (OMS) define recém-nascido prematuro como todo bebê nascido vivo antes da 37ª semana de gestação. Quanto ao peso de nascimento, o recém-nascido (RN) com peso inferior 1500 g poderá ser considerado de muito baixo peso ao nascer, independentemente da idade gestacional (SILVA *et al.*, 2020). Para Rodriguero *et al.* (2019) os cuidados nutricionais dos recém-nascidos pré-termo (RNPT) “*incluem o suporte para cuidados de desenvolvimento, a amamentação, a expressão do leite e a criação de planos de alimentação*”. Eles citam que tanto o colostro como o leite de transição são importantes para a proteção imunológica e a maturação intestinal, além do que, a alimentação com leite materno (LM) reduz a incidência de infecção e enterocolite necrotizante (ECN) e, melhora o desenvolvimento neurológico. Outro estudo, aponta que muitas vezes a equipe assistencial da Unidade de Terapia Intensiva Neonatal precisa lançar mão da nutrição enteral (NE) que vem para facilitar o processo alimentar e nutricional, possibilitando atender os casos especiais que não podem utilizar a via oral. Elas dizem que o suporte nutricional é visto como mais uma ferramenta terapêutica dos cuidados, tendo um papel fundamental no manejo do paciente quando a ingestão oral não é possível (NUNES; GOMES, 2016). Grance *et al.* (2015) dizem que o LM apesar de não atender plenamente às necessidades nutricionais do RNPT, é “*recomendado em vista da imaturidade digestiva, metabólica e imunológica que essas crianças apresentam*”, ele, apresenta muitas vantagens na alimentação do RNPT, porém, devido suas características fisiológicas, recomenda-se sua suplementação para esses bebês.

Objetivos: informar sobre as terapias nutricionais para o RNPT ao nascer, associando-as com suas necessidades nutricionais para seu melhor desenvolvimento.

Relevância do Estudo: a terapia nutricional para um RNPT é extremamente importante, pois ele precisa de cuidados redobrados para que alcance a eutrofia, tendo um bom crescimento e desenvolvimento.

Materiais e métodos: trabalho de revisão de literatura sendo utilizadas bases de dados e ferramentas para a pesquisa para discorrer sobre o assunto. Utilizou-se artigos datados de 2015 à 2020, sendo os selecionados conforme a qualidade e relevância com o tema proposto.

Resultados e discussões: Pessoa-Santana *et al.* (2016) citam que apesar da melhora na sobrevivência dos RNPT, devido aos recursos tecnológicos cada vez mais específicos, os entraves em relação à alimentação e suporte nutricional ainda são um motivo de preocupação da equipe multiprofissional, pois os RNPT estão muitas vezes “*imaturos, sem reflexo de busca e sucção eficientes ou até ausentes e com grande dificuldade de permanecerem em estado de alerta*”. Somado a isso, muitos ainda apresentam quadros clínicos desfavoráveis dificultando ou até contraindicando inicialmente a amamentação. Sendo assim, Lima *et al.* (2020) discorrem que para os RNPT, o LM fornece benefícios adicionais melhoraram o desempenho neuropsicomotor, fortalecem o vínculo mãe-filho, reduzem o tempo de hospitalização e diminuem a incidência de reinternações. As autoras citam que apesar das pesquisas evidenciarem melhoria na prática da amamentação entre

RNPT, as taxas de aleitamento estão aquém às recomendações da OMS. Outro estudo aponta que o suporte nutricional é uma ferramenta terapêutica com papel fundamental quando a ingestão oral não é possível, sendo que a NE irá administrar os nutrientes por via gastrointestinal, devendo ser iniciada precocemente, pois a privação de alimentação enteral pode causar atrofia dos hormônios digestivos, favorecendo o crescimento de microrganismos patogênicos no intestino, o que leva a ECN. A NE inclui: via oral, gavagem e alimentação jejunal, devendo ser encarada como uma emergência nutricional, tão importante quanto outros tipos de suporte (ventilatório e hemodinâmico) (NUNES; GOMES, 2016). Pereira (2018) orienta iniciar com a nutrição parenteral (NP) imediatamente após o nascimento e fornecê-la até que se atinja um volume enteral suficiente para suprir as necessidades calóricas e proteicas do RNPT. A NE poderá ser iniciada com volumes pequenos, como por exemplo 1mL a cada 4-12h, por meio de sonda oro-gástrica ou nasogástrica, sendo aumentada gradativamente. A transição definitiva da NP para NE completa pode variar de acordo com os sintomas de intolerância alimentar, o que pode levar de 7 a 14 dias ou mais.

Conclusão: Conclui-se que o RNPT precisa de cuidados maiores ao nascer, por esse motivo, as mães precisam de acompanhamento desde o início para que as necessidades nutricionais, sejam supridas fazendo com que o bebê se desenvolva e cresça adequadamente.

Referências

GRANCE, T. R. de S. *et al.* Aditivo homólogo para a alimentação do recém-nascido pré-termo de muito baixo peso. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 33, n. 1, p. 28-33, mar. 2015. Disponível em: < <https://bit.ly/2JoEHZu> >. Acesso: 10 de ago. 2020.

LIMA, A. P. E. *et al.* Aleitamento materno exclusivo de prematuros e motivos para sua interrupção no primeiro mês pós-alta hospitalar. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 40, e20180406, 2019. Disponível em: < <https://bit.ly/2J9x3CB> >. Acesso: 24 nov. 2020.

NUNES, T. S.; GOMES, S. R. Sistematização da assistência de enfermagem ao recém-nascido prematuro submetido à nutrição enteral. **Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, p.10-21, 2016. Disponível em: < <https://bit.ly/33sWqpA> > Acesso: 16 de ago. 2020.

PEREIRA, P. **O efeito da nutrição enteral precoce na evolução clínica de recém-nascidos pré-termo de muito baixo peso ao nascer.** Dissertação (Mestrado) Universidade Federal de Uberlândia, MG, 2018, 46 f. Disponível em: < <https://bit.ly/2J8rFzz> > Acesso: 10 de ago. 2020.

PESSOA-SANTANA. Métodos Alternativos de Alimentação do Recém-Nascido Prematuro: Considerações e Relato de Experiência. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 20, n. 2, p. 157-162, 2016. Disponível em: < <https://bit.ly/2Jb7Asq> > Acesso: 10 de ago. 2020.

RODRIGUERO, C. B. *et al.* Prematuro alimentado com leite humano versus leite humano acrescido de FM85®. **Acta paulista de enfermagem**, São Paulo, v. 32, n. 5, p. 538-545, out. 2019. Disponível em: < <https://bit.ly/3o6fMbY> >. Acesso: 24 nov. 2020.

SILVA, S. C. S. P. da *et al.* Critério clínicos e insumos utilizados no banho de recém-nascidos pré-termo de muito baixo peso. **Enfermagem em Foco**, v. 11, n. 2, p. 127-132, 2020. Disponível em: < <https://bit.ly/2VdrDZx> > Acesso: 16 de ago. 2020.

DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Helen Maria Furini Cocito¹; Lucas Machado Cambraia²; Marcell Franco Camargo³; Mariana Della Coletta⁴; Lucélia Campos Aparecido Martins⁵.

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

²Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – lucascambrainha@gmail.com;

³Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – marcelicamargo123@hotmail.com;

⁴Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – mariana_dc99@hotmail.com;

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: desperdício de alimentos, reaproveitamento, nutrientes.

Introdução: Uma unidade de alimentação e nutrição (UAN) consiste em um estabelecimento organizado para o fornecimento de refeições balanceadas, em conformidade com padrões dietéticos e higiênicos adequados, visando atender às necessidades nutricionais de seus clientes, de acordo com os limites financeiros (BORGES et al, 2018). O desperdício dos alimentos constitui um grande problema à escala mundial, sendo um fenômeno próprio da sociedade de consumo. É sabido que existe perda de cerca de um terço dos alimentos produzidos no nosso planeta, portanto é importante inverter esta realidade, quanto mais de 800 milhões de pessoas no mundo que passam fome, poderiam ser alimentadas com esse desperdício (CORREIA; LINHARES, 2016). A utilidade integral dos alimentos é uma alternativa capaz de propiciar as pessoas um melhor consumo nutricional, melhoria da economia relacionada aos alimentos e a relação ecológica entre o homem e o meio ambiente, uma vez que o aproveitamento ajuda na redução do lixo. Através do aproveitamento das partes que normalmente são descartadas, é possível, não só alimentar um número maior de pessoas, mas também reduzir as deficiências nutricionais que existem, uma vez que boa parte dos alimentos desperdiçados contêm nutrientes com alto valor nutricional (SAMPAIO et al, 2017). Para o controle do desperdício é importante que se tenha um registro de sobras, devoluções e aceitação do cardápio oferecido ao cliente, além de possibilitar a avaliação da qualidade e da eficiência dos serviços prestados (BORGES et al, 2018). O planejamento do número de refeições a serem produzidas, frequência dos usuários, preferências alimentares, treinamento dos funcionários na produção e porcionamento podem reduzir o desperdício (GALIAN et al, 2016).

Objetivos: Apontar alternativas que contribuem para redução do desperdício em UANs.

Relevância do Estudo: Compreender sobre algumas técnicas dentro da indústria que possam diminuir o desperdício integral dos alimentos, visando sua importância por completo adquirindo todos os nutrientes, evitando o aumento da fome e problemas com o meio ambiente.

Materiais e métodos: Para o presente estudo foram utilizadas as bases de dados do Google Acadêmico. Usando-se como palavras-chaves: desperdício de alimentos, reaproveitamento, nutrientes. Ao final do levantamento bibliográfico, foram utilizados e selecionados conforme a qualidade e relevância com o tema proposto.

Resultados e discussões: Estudos afirmam que no Brasil cerca de 26,3 milhões de toneladas de alimentos vão parar no lixo anualmente, portanto, é considerado um dos mais ricos do mundo e taxado como o país do desperdício (SAMPAIO et al, 2017). Diante das diferenças das UANs, é indispensável estabelecer metas de sobra limpa compatíveis com cada unidade e envolver a equipe para o controle das sobras e sempre que possível

preparar os alimentos em etapas de acordo com a demanda a fim de evitar desperdícios e controlar o lucro (GALIAN et al, 2016). As fichas técnicas de preparo são muito essenciais, pois evitam que os colaboradores utilizem seu próprio conhecimento, já que cada um tem formas diferentes de produzir uma mesma preparação, aumentando as sobras (COPATTI et al, 2018). A quantidade de alimentos desperdiçados em todo o mundo é de cerca de 1,3 bilhões de toneladas, o que corresponde aproximadamente a 30% dos alimentos produzidos para o consumo em cada ano (CORREIA; LINHARES, 2016). A alimentação integral possui como princípio básico a diversidade de alimentos e a complementação de refeições que disponibilizam uma alimentação sadia, rica em nutrientes, sendo alcançada com parte dos alimentos que seriam desprezados. Alimentos como folhas, talos, entrecascas, sementes, pão amanhecido, entres outros, podem ser aproveitados integralmente. Diante disso deve haver uma intervenção nas UANs, voltadas para que se aproveite o alimento como um todo evitando seu desperdício e elevando seu valor nutricional (ARAÚJO et al, 2017).

Conclusão: A realização do presente estudo possibilitou visar alguns fatores que acabam diminuindo o desperdício nas Unidade de Alimentação e Nutrição, podendo ter como principal deles o aproveitamento integral dos alimentos e algumas técnicas viáveis, tendo em vista a inovação de receitas com as sobras adequando no cardápio, tornando assim a diminuição dos resíduos das cozinhas.

Referências

- ARAÚJO, L.R.G. et al. Aproveitamento integral de alimentos de um restaurante universitário em expansão. Paraíba, **Revista Conbracis**, p.1-7. 2017. Disponível em: http://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2018/TRABALHO_EV108_MD1_SA6_ID1180_20052018201809.pdf Acesso em: 22. Mar. 2020.
- BORGES, M.P. et al. Impacto de uma campanha para redução de desperdício de alimentos em um restaurante universitário. **Eng Saint Ambient**, vol.24, n.4, p.843-848. 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-41522019000400843&script=sci_arttext&tlng=pt Acesso em: 18. Mar. 2020.
- COPATTI, L.C. et al. Avaliação de resto ingesta em uma unidade de alimentação e nutrição hospitalar na cidade de Pató Branco-PR. São Paulo, **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, vol.12, n.75, p.976-983. 2018. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6987398> Acesso em: 18. Mar.2020.
- CORREIA, M; LINHARES, E. Sensibilizar para o desperdício alimentar: um projeto de educação para a cidadania. **Instituto Politécnico de Santarém**, p.54-71, 2016. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/uiips/article/view/9920> Acesso em: 19. Mar. 2020.
- GALIAN, L.C. et al. Análise do desperdício de alimentos em uma unidade de alimentação e nutrição. Sergipe, **Revista Geintec**, vol.6, n.2, p.3121-3127, 2016. Disponível em: <http://revistageintec.net/index.php/revista/article/view/889> Acesso em: 18. Mar. 2020.
- SAMPAIO, I.S. et al. A ciência na cozinha: reaproveitamento de alimento – nada se perde tudo se transforma. Roraima, **Experiência em ensino de ciências**, vol.12, n.4, p.60-69. 2017. Disponível em: <http://if.ufmt.br/eenci/artigos/ArtigoID367/v12n4a2017.pdf>

MELHORIA DO APORTE NUTRICIONAL ATRAVÉS DO APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Maria Letícia Sassá¹; Giovana Felicidade da Silva Braz²; Juliano Luís Freneda³; Lucélia Campos Aparecido Martins⁴

¹Aluna do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – giovanafelicicima@gmail.com;

²Aluno do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – jufreneda@gmail.com;

³Aluna do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – leticia.sassa.ls@gmail.com;

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Aproveitamento integral dos alimentos, Nutrientes, Sustentabilidade, Lixo, Desperdício.

Introdução: Atualmente o que mais se discute é sobre uma alimentação saudável e o combate a fome, que por sua vez, é de grande relevância para a saúde da população. Para se obter uma melhor qualidade e aproveitamento dos alimentos, no que se diz respeito a nutrientes, dá-se a necessidade de aproveitar integralmente os alimentos (LINHARES *et al.*, 2019). A escassez de conhecimento em relação à importância nutricional e ao aproveitamento dos alimentos causam uma perda muito significativa de recursos alimentares, porém, isto pode ser revertido através do aproveitamento integral dos alimentos (DIAS *et al.*, 2017). Esta atitude além de impulsionar a qualidade na alimentação, diminui expressivamente a quantidade de lixo (GOMES; TEIXEIRA, 2017). Aproveitar integralmente os alimentos, quer dizer que todo o alimento é aproveitado em sua totalidade, ou seja, utiliza-se a casca, talo, sementes, folhas e também a polpa. O talo e a casca que rotineiramente são descartados, muitas vezes é onde encontra-se a maior quantidade de nutrientes daquele alimento, comparado com a polpa (GOMES; TEIXEIRA, 2017).

Objetivos: Apontar a importância do aproveitamento integral dos alimentos, levando em consideração o aporte nutricional e a diminuição do volume de lixo.

Relevância de estudo: Aproveitar integralmente o alimento é uma das formas mais eficazes de se combater o desperdício além de aumentar o valor nutricional da alimentação da população. Sendo assim esta prática vem sendo adotada cada vez mais, devido à preocupação com a sustentabilidade e a conservação do meio ambiente.

Materiais e métodos: Este trabalho é uma revisão de literatura, baseado em artigos científicos datados de 2015 até o ano de 2019.

Resultados e discussões: Segundo Lelis (2015), utilizar o alimento em sua totalidade significa mais do que economia. Significa usar os recursos disponíveis sem desperdícios, reciclar, respeitar a natureza e alimentar-se bem, com prazer e dignidade. O Brasil, é um dos países latinos mais férteis para o cultivo do desperdício, pois recursos naturais, financeiros, oportunidades e alimentos, são literalmente atirados na lata do lixo, sem possibilidade de retorno. No Brasil, 30% de toda comida comprada por uma família é desperdiçada e, a cada ano, é jogado na lata do lixo o equivalente a 12 bilhões de reais em alimento.

Dentre os alimentos que os brasileiros mais desperdiçam, são as frutas. As frutas que mais sofrem perdas são o abacate (31%), abacaxi (24%), laranja (22%), banana (40%), mamão (30%), manga (27%) e morango (39%). Uma maneira de evitar o desperdício seria a utilização de todas as partes dos alimentos, o que ainda é bastante discutido, já que há poucos estudos abordando o tema, principalmente em relação ao valor nutricional,

preparações e receitas que utilizem folhas, talos e sementes de frutas e hortaliças. Desta forma, as partes não aproveitáveis dos alimentos poderiam ser utilizadas enfatizando o enriquecimento alimentar, diminuindo o desperdício e aumentando o valor nutricional das refeições, pois talos e folhas podem ser mais nutritivos do que a parte nobre do vegetal como é o caso das folhas verdes da couve-flor que, mesmo sendo mais duras, contém mais ferro que a couve manteiga e são mais nutritivas que a própria couve-flor (GOMES; TEIXEIRA, 2017).

Para Linhares *et al.*, (2019) a cultura do desperdício está diretamente ligada à rotina do cidadão brasileiro, o que acaba prejudicando alguns recursos em chegarem às mesas das pessoas que realmente precisam. Tanto a fome quanto o desperdício de alimentos são problemas enfrentados pelo Brasil, constituindo um grande paradoxo.

Ao garantir, a conscientização do desperdício e a inclusão de preparações com o aproveitamento integral dos alimentos na rotina alimentar correlaciona com uma alimentação mais nutritiva e também se torna um hábito sustentável. Essa conscientização é de suma importância na redução de custos das preparações, além de contribuir na elaboração de novas receitas (MELO *et al.*, 2018).

Conclusão: Garantir um aproveitamento integral dos alimentos ofertará diversos benefícios para quem irá consumir, visto que a ingestão de cascas, talos, entrecascas e folhas aumentará o aporte de nutrientes de uma alimentação, favorecendo qualidade de vida e amenizando problemáticas como a insegurança alimentar e também uma questão de sustentabilidade, pois haverá diminuição da quantidade de lixo por descarte de alimentos.

Referências

DIAS, M. G. *et al.* Contra o desperdício: A oficina desenvolvida durante a operação Tocantins que uniu alimentação saudável e reaproveitamento de alimentos. **Revista Interdisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v.5, n.1, 2017. Disponível em: <<http://revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/eletronica>>. Acesso 16 mar. 2020.

GOMES, M. E. M.; TEIXEIRA, C. Aproveitamento integral dos alimentos: Qualidade nutricional e consciência ambiental no ambiente escolar. **Ensino, Saúde e Ambiente**, v.10, n.1, 2017. Disponível em: <<http://periodicos.uff.br/ensinosaudeambiente/article/view/21257>>. Acesso 29 mar. 2020.

LELIS, M. G. **Aproveitamento Integral de Alimentos: Saiba como aproveitar melhor os alimentos reduzindo o seu desperdício**. AS Sistemas, E-book, 2015. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=WIVaAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=aproveitamento+integral+dos+alimentos&ots=Zyq5GS916O&sig=_ebx61JnSgsdtp5BO26dlM5LdYQ#v=onepage&q=aproveitamento%20integral%20dos%20alimentos&f=false>. Acesso 29 fev. 2020.

LINHARES, P. S. D. *et al.* Aproveitamento Integral de alimentos: Da sustentabilidade a promoção da saúde. **Referência em saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás-RRS-FESGO**, v.2, n.3, 2019. Disponível em: <<http://revistaadmmade.estacio.br/index.php/rrsfesgo/article/viewFile/7184/47966156>>. Acesso 29 mar. 2020.

MELO, T. C. B. D. *et al.* Os benefícios do aproveitamento integral dos alimentos em uma Unidade de Alimentação e Nutrição. **Nutrição Brasil**, 2018. Disponível em: <<http://www.portatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoBrasil/article/view/829>>. Acesso 16 mar. 2020.

DISBIOSE INTESTINAL OCASIONADA PELO USO ABUSIVO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

Gabriela Slapelis Costa Garcia¹; Maiara Cristina Vicente²; Giovana Braga Nakamura³; Tais Baddo de Moura e Silva⁴;

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – gabriela.slapelis12@gmail.com;

²Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – maiaracristinav@outlook.com;

³Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – giovana.nakamura7@gmail.com;

⁴Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – taisbaddo@hotmail.com.

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Álcool; Microbiota Intestinal; Trato Gastrointestinal.

Introdução: O trato gastrointestinal é um sistema que se apresenta isento de bactérias ao nascimento e adquire microrganismos logo após o parto. Dentre suas principais funções, destacam-se a imuno-modulação, contribuição nutricional e resistência à colonização por bactérias patogênicas. Pode sofrer alterações por fatores externos e internos (PAIXÃO; CASTRO, 2016). A microbiota existente no intestino é composta por diversos grupos bacterianos e desempenha influência significativa sobre a saúde dos seres humanos. Em face de sua importância, é perceptível a necessidade de mantê-la equilibrada. O equilíbrio dessa microbiota pode ser influenciado por diversos fatores como contaminação ambiental, características genéticas e imunológicas do hospedeiro, uso de antibióticos, tipo de aleitamento e inclusive o uso abusivo de bebidas alcoólicas (SANTOS; VARAVALHO, 2011). Segundo a Organização Pan Americana de Saúde (2019) o álcool é uma substância psicoativa com propriedades que causam dependência, tem sido amplamente utilizado em muitas culturas durante os séculos. Seu uso nocivo é um fator causal para mais de 200 doenças e lesões. É muito comentado sobre as alterações que o etanol causa nos SNC e no fígado, porém é importante relatar as deficiências intestinais, pois esse órgão constitui o principal local de absorção dessa substância (GUERRA; VIEIRA, 2019). Há relação entre a ingestão de álcool entérico e perda de função da barreira intestinal. A microbiota do intestino consiste em uma comunidade complexa que fornece importantes funções fisiológicas e é indispensável para a vida humana. Está bem estabelecido que a ingestão aguda ou crônica de álcool pode resultar em lesões estruturais e funcionais no trato gastrointestinal (LECLERQ *et al.*, 2014). Diante dessa íntima inter-relação com o organismo, uma disfunção na microbiota intestinal pode resultar em consequências danosas para o indivíduo e essa disfunção é denominada disbiose (LIMA *et al.*, 2011).

Objetivos: investigar a exposição do trato gastrointestinal na presença de etanol e seu impacto sobre a diversidade da microbiota intestinal.

Relevância do Estudo: O presente estudo tem como importância analisar o consumo excessivo de álcool e seus impactos na saúde intestinal, como agravante a disbiose, transtorno, no qual, as bactérias promotoras de saúde ficam em minoria e isso pode afetar negativamente a microbiota intestinal causando um impacto sobre a fisiologia do intestino, além de influenciar o sistema imune de mucosa.

Materiais e métodos: Foi realizada uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados eletrônicas e ferramentas para pesquisa como: Scielo, Google Acadêmico, revistas eletrônicas no idioma português e inglês e publicados no período de 2011 a 2019.

Resultados e discussões: Segundo Lima *et al.* (2011), no qual realizou um estudo em 30 camundongos da linhagem BALB/c, os animais tratados por via intragástrica com etanol apresentam redução no número de colônias bacterianas em todos os segmentos do trato

gastrointestinal. O grupo tratado com álcool apresentou uma nítida redução no número de colônias isoladas em todo o trato gastrointestinal comparado com o grupo controle, sendo que no estômago e intestino grosso a diferença foi mais acentuada. No intestino grosso observaram uma maior diferença no número de colônias bacterianas entre o grupo tratado com álcool e o grupo controle. É possível postular que houve um impacto quantitativo importante do álcool sobre as bactérias autóctones em todo o trato gastrointestinal. Sabe-se que no organismo humano, por exemplo, 100 trilhões de bactérias de mais de 400 espécies diferentes vivem em um delicado balanço.

Conclusão: Com base na literatura explorada foi possível verificar que o álcool tem grande influência na microbiota intestinal, é capaz de modificar toda flora e possivelmente causar danos ao ser humano. Por isso é importante conscientizar a população através de projetos de saúde para que o consumo seja reduzido e que haja uma melhora na qualidade de vida. Além do incentivo do uso de probióticos que são capazes de restaurar a microbiota e são responsáveis por um intestino saudável.

Referências

LECLERCQ, S. *et al.* **Intestinal Permeability, Gut-bacterial Dysbiosis, and Behavioral Markers of Alcohol-dependence Severity**, University of Oxford, Oxford. 2014. Disponível em: <<https://www.pnas.org/content/111/42/E4485.short>> Acesso: 06 mar. 2020.

LIMA, A. C. S. *et al.* Efeito da Ingestão Aguda de Álcool na Microbiota do Trato Gastrointestinal e na Produção Local de IgA Secretora em Camundongos. **Rev. Ciências em Saúde** v. 1, n. 1, abr. 2011. Disponível em: <http://186.225.220.186:7474/ojs/index.php/rcsfmit_zero/article/view/30/37> Acesso: 04 mar. 2020.

GUERRA, I. B. R.; VIEIRA M. L. Efeitos intestinais do uso abusivo do álcool etílico. **Rev. Terra & Cultura: Cadernos De Ensino E Pesquisa** v. 34, n. 67, mar. 2019. Disponível em: <<http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/971>> Acesso: 06 mar. 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DA SAÚDE. **Folha Informativa – Álcool**. Jan. 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5649:folha-informativa-alcool&Itemid=1093> Acesso: 04 mar. 2020.

PAIXÃO, L. A.; CASTRO, F. F. dos S. 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/viewFile/3629/3073>> Acesso: 11 mar. 2020.

SANTOS T. T.; VARAVALHO M. A. A importância de probióticos para o controle e/ou reestruturação da microbiota intestinal. **Rev. Científica Do Itpac** v. 4, n. 1, jan. 2011. Disponível em: <<https://assets.unitpac.com.br/arquivos/Revista/41/5.pdf>> Acesso: 11 mar. 2020.

ANÁLISE FÍSICO-QUÍMICA DE COOKIE ENRIQUECIDO COM AVOCADO E MAÇÃ EM SUBSTITUIÇÃO AO OVO E MANTEIGA

¹Felipe Massami Asito; ²Eliriane Jamas Pereira

¹Aluno de Nutrição- Faculdades Integradas de Bauru – FIB - asito62@gmail.com

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: *Persea americana* mil; *Malus domestica* Bork; Probióticos; Prebióticos.

Introdução: Estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são responsáveis por 71% das mortes de um total de 57 milhões de mortes ocorridas no mundo, enquanto que no Brasil, em 2016, as DCNT foram responsáveis por 74% das mortes, em que parte delas estão relacionadas com a alimentação. Através do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) foi possível verificar que adolescentes acompanhados pelo Sistema Único de Saúde consumiam regularmente alimentos ultraprocessados, como por exemplo, macarrão instantâneo, salgadinhos, bolachas salgadas e/ou recheadas, doces, guloseimas e bebidas como refrigerante e sucos industrializados (BRASIL, 2018). Ao se desenvolver novos produtos utilizando frutas tropicais pode-se agregar valor de mercado ao produto como também melhorar a composição nutricional, assim o abacate se presta para esta função, para a substituição de lipídeos e promover o enriquecimento de receitas. Os *cookies* apresentam características que tornam esse produto ideal para a adição de ingredientes não convencionais que visem ao enriquecimento nutricional (MEDINDO *et al.*, 2019). Os *cookies* são definidos como biscoitos doces assados, sendo aceitos em todas as idades e pelos mais diferentes públicos, representando 5,09% da produção brasileira em 2018. Neste mesmo ano o consumo per capita de biscoitos foi de 5,55 kg/ano (ABIMAPI, 2020).

Objetivos: avaliar a composição centesimal de *cookies* elaborados com avocado e maçã em substituição ao ovo e a manteiga.

Relevância do Estudo: Desenvolver e analisar novos alimentos que comumente são muito consumidos pela população, associado ao enriquecimento com avocado, pode trazer benefícios a população que consuma o produto.

Materiais e métodos: Para a elaboração do *cookie* utilizou-se como base uma receita tradicional do biscoito com modificações. Retirou-se o açúcar cristal para diminuir o valor calórico do produto, sem alterar na doçura do mesmo, o ovo foi substituído pela polpa do avocado. A manteiga da receita original foi retirada e foi colocado purê de maçã cozida, para manter a umidade e agregar todos os ingredientes secos. A análise centesimal de umidade, cinzas, proteínas e lipídeos foram determinadas pela AOAC (HORWITZ, 2005), utilizando-se 6,25 como fator de conversão de proteína. O cálculo de ácidos graxos (AG) e fibras foram determinados pelo software NutriLife®.

Resultados e discussões: No presente trabalho verificou-se a influência dos ingredientes adicionados nos *cookies*. A presença da polpa do avocado e do purê de maçã não interferiram nos teores de umidade e cinzas, 13,72% e 2,60% respectivamente, mantendo o *cookie* dentro dos padrões da legislação pela RDC nº263 (BRASIL, 2005). O teor proteico do *cookie* (8,1%) é inferior ao recomendado pela Anvisa, justificado pela formulação do biscoito, uma vez que a maior parte dos ingredientes são de origem vegetal. Os 11,18% de lipídeos encontrados no *cookie* devem-se a própria composição da receita com a adição do avocado e chocolate ao leite, ambos com elevado teor de lipídeos – 8,4% e 35%,

respectivamente (TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS, 2020; LEITE, 2012). Verificou-se o teor de 5,97g de ácidos graxos monoinsaturados e 2,47g de ácidos graxos poli-insaturados, estes valores podem ser justificados pela produção da pasta de avocado, pois a polpa não é levada ao calor para extração, assim boa parte do teor de lipídeos se mantém na fruta (DAIUTO *et al.*, 2014). O *cookie* elaborado pode ser classificado como de alto teor de fibras, pois sua composição apresentou mais de 6g de fibras/100g do produto, possivelmente devido ao enriquecimento da formulação com o avocado e a maçã.

Conclusão: Conclui-se que o *cookie* enriquecido traz um grande teor de fibras e ácidos graxos, que podem ser benéficos para pacientes com risco de terem DCNT, a evitar a doença ou até mesmo auxiliar no tratamento da doença.

Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS INDÚSTRIAS DE BISCOITOS, MASSAS ALIMENTÍCIAS E PÃES & BOLOS INDUSTRIALIZADOS (ABIMAPI). **Estatísticas de Biscoitos no Mercado Nacional**. Disponível em: <<https://www.abimapi.com.br/estatistica-biscoitos.php>>. Acesso: 05 fev. 2020.

BRASIL. Resolução nº 263, de 22 de setembro de 2005. Aprova o “**Regulamento técnico de produtos de cereais, amidos, farinhas e farelos**.” Constante do anexo desta Resolução. Órgão emissor: ANVISA – Agência Nacional de vigilância Sanitária. Disponível em: <<https://bit.ly/3q3AwmY>>. Acesso: 12 ago. 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Vigitel Brasil 2018**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2018, Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: <<https://bit.ly/36lctrH>>. Acesso: 02 dez. 2019.

DAIUTO, É. R. Composição química e atividade antioxidante da polpa e resíduos de abacate “hass”. **Revista Brasileira de Fruticultura**, v. 36, n. 2, junho, Jaboticabal, p. 417-424, 2014. Disponível em: <<https://bit.ly/2VeqU0Q>>. Acesso: 30 out. 2020.

HORWITZ, W. (Ed.). Official Methods of Analysis of the Association of Official Analytical Chemists. 18th ed., 3rd **Revista Gaithersburg**, Maryland: AOAC, 2005, 1v.

LEITE, P.B. Caracterização de chocolates provenientes de cultivares de cacau *Theobroma cacao L* resistentes a vassoura de bruxa. 2012. 170 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Farmácia, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2012. Disponível em: <https://bitly.com/6N0Sq>. Acesso em: 23. Jul. 2020.

MEDINDO, I.C. *et al.* *Cookie* adicionado de farinha de resíduos de guavira: composição físico-química e análise sensorial. **Evidência**, Joaçaba v. 19, n. 1, p. 7-22, jan./jun. 2019. Disponível em: <<https://bit.ly/33smb9w>>. Acesso em: 01 fev. 2020.

NUTRILIFE. **Nutriline Software de Nutrição**, versão 9.12. [S.l.]. Disponível em: <<https://www.nutrilinesoftware.com.br/download.html>>. Acesso: 04 out. 2020.

REVISÃO DE LITERATURA: EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO DE BETA-ALANINA E BICARBONATO DE SÓDIO COMO RECURSO ERGOGÊNICO EM EXERCÍCIOS DE ALTA INTENSIDADE

Fabio Pedrosa Amano¹; Tais Silva Moura Baddo²

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

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Suplementação; Recurso Ergogênicos; Bicarbonato de Sódio; Beta-Alanina

Introdução: O pleno aprimoramento físico de um atleta depende de diversos fatores, entre eles a nutrição, sendo de extrema importância o equilíbrio alimentar com consumo energético ideal e que forneça carboidratos, proteínas e lipídeos em suas proporções necessárias, além de uma adequada hidratação (FERREIRA, 2017). Em vista de suas necessidades nutricionais aumentadas, o mercado de alimentos e suplementos tem proposto novas opções com promessas ergogênicas, como para a melhora na recuperação muscular, queima de gordura, aumento de massa muscular, resistência à fadiga e outras características que melhore o desempenho do atleta (DAMASCENO *et al.*, 2017). Alguns suplementos apresentam maiores evidências de sua eficácia, como a beta-alanina e bicarbonato de sódio. A beta-alanina é um aminoácido não proteogênico que auxilia no aumento da concentração de carnosina no tecido muscular, sendo que este é um dipeptídeo, presente em muitos tecidos excitáveis e está relacionado a ações antioxidantes e tamponante intracelular (PEELING *et al.*, 2018). A utilização do bicarbonato de sódio como suplemento alimentar para atletas parte do princípio de que o aumento da sua concentração plasmática reduz o fluxo de íons hidrogênio para fora da célula durante os exercícios de alta intensidade, retardando a alteração de pH do meio extracelular e atenuando a fadiga muscular, seus benefícios têm sido demonstrados em diversos estudos, relacionando exercícios de alta intensidade, como natação e judô (OLIVEIRA, 2015).

Objetivo: avaliar dentro da literatura disponível o efeito ergogênico da suplementação de beta-alanina e bicarbonato de sódio em exercícios de alta intensidade.

Relevância do Estudo: É notável o aumento no consumo de suplementos alimentares, principalmente sem orientação profissional, sendo o Brasil o 2º maior consumidor de suplementos no mundo. Comumente utilizados em diversas modalidades esportivas, um esporte de alta demanda energética e consequente desgaste físico, o que promove o consumo desenfreado e injustificado de suplementos, porém com orientação nutricional adequada, preconizando o tipo e quantidade correta do recurso ergogênico são elevadas as chances de saúde do corpo e ganho de resistência física (DEUS *et al.*, 2015). Portanto o presente estudo pretende revisar e evidenciar a efetividade tamponante intracelular e extracelular da suplementação de bicarbonato de sódio e beta-alanina em atletas de alto rendimento, bem como suas dosagens ideais e tempo de consumo para ergogenia.

Materiais e métodos: A pesquisa foi conduzida na base de dados PubMed, MEDLINE e Scielo. Inicialmente foram utilizadas as seguintes palavras-chave: "sodium bicarbonate" (bicarbonato de sódio) e "beta – alanine" (beta alanina).

Resultados e discussões: A beta alanina é um precursor do aminoácido carnosina presente no músculo, participando do mecanismo de defesa contra o acúmulo de prótons durante a contração muscular e promovendo efeito tamponante intracelular, além de potencializar a contração muscular com o aumento da liberação de cálcio dos retículos

sarcoplasmáticos, sua suplementação é realizada de forma crônica, com a recomendação diária de 3,2 a 6,4 g por um período de 2 a 4 semanas (PEELING *et al.*, 2018). A suplementação de bicarbonato de sódio apresenta efeito tamponante extracelular, promovendo o controle do pH sanguíneo durante o exercício de alta intensidade, se o pH do sangue for alcalino um próton (H⁺) dissolve-se a partir da formação de ácido carbônico (H₂CO₃) HCO₃⁻. Pelo contrário, o HCO₃⁻ liga-se a um próton se o pH do sangue estiver ácido, resultando em H₂CO₃ novamente dissociando-se em água (H₂O) e dióxido de carbono (CO₂). Isto leva a aumento da taxa de respiração numa tentativa de exalar CO₂ e restabelece o equilíbrio ácido-base. A dosagem recomendada de 0,2 a 0,4g/kg peso do indivíduo suplementado de forma aguda (HADZIC *et al.*, 2019).

Conclusão: As evidências mais recentes apresentaram a suplementação de bicarbonato de sódio pré exercício como responsável por uma melhora aproximada de 2 a 3% do rendimento em exercícios de alta intensidade com duração de até 60 s, já para a suplementação crônica (2 a 4 semanas) de beta-alanina os resultados são efetivos em exercícios contínuos e intermitentes com duração de 30 s a 10 min, aumentando a tolerância da fadiga do exercício e aumento do desempenho aproximado de 3%.

Referências

DAMASCENO, A. *et al.* Uso de suplementos alimentares por atletas adolescentes de diferentes modalidades esportivas. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 11. n. 65. p.627-635. Set./Out. 2017. Disponível em: <file:///C:/Users/Debora/Downloads/871-Texto%20do%20artigo-3653-1-10-20170908.pdf> Acesso: 10 maio 2020.

DEUS, J. E. G.; LAUTENBERG, M. P. L.; ALVARENGA, M. L. Uso de suplementos alimentares por atletas de natação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 9. n. 49. p.4-13. Jan./Fev. 2015. Disponível em: <file:///C:/Users/Debora/Downloads/425-Texto%20do%20artigo-2286-2-10-20150504.pdf> Acesso: 16 mar. 2020

FERREIRA, D. A. S. **Nutrição e suplementação no desporto**. Trabalho Final do Curso de Mestrado Integrado em Medicina, Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa, 2017, 36 f. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/31278/1/DuarteASFerreira.pdf> Acesso: 16 mar. 2020

HADZIC, M.; ECKSTEIN, L. M.; SCHUGARDT M. The impact of sodium bicarbonate on performance in response to exercise duration in athletes. **Journal of Sports Science and Medicine** 18, 2019, p. 271-281 ISSN (online) 1303-2968. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/332222347_Impact_of_Sodium_Bicarbonate_on_Performance_in_Response_to_Exercise_Duration_in_Athletes_A_Systematic_Review> Acesso: 12 abr. 2020

OLIVEIRA, L. F. **Efeitos da suplementação crônica de lactato de cálcio e bicarbonato de sódio sobre desempenho físico em exercícios intermitente de alta intensidade**. 75 folhas. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2015. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39135/tde-05042016-071234/pt-br.php> Acesso 12 abr. 2020.

PEELING, P.; BINNIE, J. M.; GOODS, R. S. P.; SIM, M.; BURKE, M. L. Evidence-based supplements for the enhancement of athletic performance. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**, 2018, 28, 178-187.

SUPLEMENTAÇÃO DA CREATINA E SEUS EFEITOS COM RELAÇÃO AO DESEMPENHO E PERFORMANCE ESPORTIVA

Bruno Lucínio Scarabello¹; Taís Baddo de Moura e Silva²

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

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Atividade Física; Atletas; Creatina; Performance; Suplemento

Introdução: O corpo perfeito é um desejo nos dias atuais, a busca pelo padrão de beleza ideal é vendida pela mídia diariamente (OLIVEIRA *et al.*, 2016) No decorrer do tempo, a prática de esportes, seja ela qual for, veio à tona e é possível ver essa mudança, pois o ramo esportivo cresce vertiginosamente. Cada vez mais é comum a procura na melhora no desempenho físico, por parte de atletas ou desportistas e o suplemento é uma ferramenta muito utilizada com esse objetivo (NEMEZIO *et al.*, 2015). A suplementação alimentar trata-se de substâncias usadas por via oral, com objetivo de complementar a dieta ou até mesmo suprir certas carências encontradas em determinados indivíduos. Também são comercializadas com apelo ergogênico, ocasionando a melhora da performance esportiva. (ZANELLI *et al.*, 2015). Entre os suplementos alimentares, o mais conhecido, pesquisado e utilizado é a creatina. Pode ser encontrada na alimentação, mais precisamente no consumo de carne vermelha e peixes ou por meio da suplementação creatina monohidratada (GUALANO *et al.*, 2010)

Objetivo: apresentar informações sobre a creatina, sua ação no organismo, os possíveis resultados na melhora da performance e ganho de massa muscular, além da dosagem adequada, visando orientar a melhor prescrição

Relevância do Estudo: Embora muitas vezes errada, a utilização de suplementação alimentar, sem orientação profissional cresce de forma significativa. A creatina é o principal suplemento prescrito no meio esportivo e desportivo, saber os benefícios da creatina na performance do atleta, no ganho de massa muscular, além da quantidade adequada para uso é fundamental para melhorar a conduta nutricional (ZANELLI *et al.*, 2015).

Materiais e métodos: A pesquisa foi realizada por meio de revisão sistemática da literatura, nas bases de pesquisa on-line como Scielo, PubMed e Lilacs. Os artigos selecionados foram aqueles disponíveis e publicados na língua portuguesa, inglesa e espanhola, no período de 2010 até 2020.

Resultados e discussões: A suplementação de creatina como complemento cresceu entre os atletas de modalidades que a massa muscular e a potência/Sprint são decisivas na performance, como atividades de curta duração ou alta intensidade, fornecendo uma energia temporária. Um maior rendimento no desempenho durante o exercício físico está associado em uma elevação do pool de energia intramuscular. Esse auxílio é considerado nos momentos finais da atividade (CARVALHO *et al.*, 2011) A suplementação para praticantes de atividade física é por meio da creatina monohidratada, ingestão de 5g de monohidratada por dia ou aproximadamente 0,3g/kg, em torno de quatro vezes ao dia, por um período de 5 até 7 dias. Posteriormente 3 até 5 gramas diárias (KREIDER *et al.*, 2017). Com base na literatura ela pode ter um efeito benéfico na força muscular, observando mecanismos, tais como: aumento dos conteúdos intramusculares de fosforilcreatina; aumento da velocidade de regeneração de fosforilcreatina durante o exercício; diminuição

do tempo de relaxamento no processo contração; aumento da concentração de glicogênio muscular (GUALANO *et al.*, 2010).

Conclusão: Os estudos são cada vez mais conclusivos sobre a ação da creatina na regulação da demanda de substratos energéticos celulares, mantendo as reservas musculares de creatina fosfato e suprimindo a demanda por ATP no sistema muscular, levando a melhora de performance e ganho de massa muscular.

Referências

CARVALHO, A. P. P. F.; MOLINA, G. E.; FONTANA, K. E. Suplementação com creatina associada ao treinamento resistido não altera as funções renal e hepática. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 237-241, ago. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922011000400004&lng=en&nrm=iso>. Acesso 15 abr. 2020.

DE OLIVEIRA, A. V.; CARVALHO, P. A.; MELO, S. R. A. Influência da mídia na construção da autoimagem de jovens na sociedade pós-moderna: a busca do corpo perfeito. **Revista Científica da FEPI-Revista Científica Universitas**, 2016. Disponível em: <[file:///C:/Users/Debora/Downloads/394-1220-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Debora/Downloads/394-1220-1-PB%20(1).pdf)> Acesso 12 maio 2020.

GUALANO, B. *et al.* Efeitos da suplementação de creatina sobre força e hipertrofia muscular: atualizações. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 3, p. 219-223, 2010. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922010000300013&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 02 jun. 2020.

KREIDER, R. B. *et al.* International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 14, n. 1, p. 1-18, 2017. Disponível em: <<https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-017-0173-z>> Acesso 02 jun. 2020.

NEMEZIO, K. M. de A.; OLIVEIRA, C. R. C.; SILVA, A. E. L. da. Suplementação de creatina e seus efeitos sobre o desempenho em exercícios contínuos e intermitentes de alta intensidade. **Rev. educ. fis. UEM**, Maringá, v. 26, n. 1, p. 157-165, mar. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832015000100157&lng=en&nrm=iso> Acesso 08 ago. 2020

ZANELLI, J. C. S. *et al.* Creatina e treinamento resistido: efeito na hidratação e massa corporal magra. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 27-31, feb. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922015000100027&lng=en&nrm=iso>. Acesso 08 ago. 2020

A PROBLEMÁTICA DA REDUÇÃO DE PESO PRÉ-COMPETIÇÕES DE MUAY THAI

Giovana Braga Nakamura¹; Dayana Dagle de Souza²; Lucas Bertoluci Zuquiere³; Gabriela Slapelis Costa Garcia⁴; Taís Baddo de Moura e Silva⁵;

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – giovana.nakamura7@gmail.com;

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

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

⁴Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – gabriela.slapelis12@gmail.com;

⁵Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – taisbaddo@hotmail.com.

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Arte Marcial; Esporte; Lutadores; Muay Thai; Nutrição; Perda de Peso.

Introdução: O Muay Thai (MT), conhecido em alguns países como boxe tailandês, uma das artes marciais que vêm se popularizando no Brasil, é uma modalidade de luta de ringue, na qual os atletas podem utilizar as mãos, cotovelos, pernas e joelhos realizando golpes rápidos e potentes ou a luta corpo a corpo (clinch) (HÜBNER, 2018). Durante as lutas dois participantes se enfrentam com o objetivo de nocautear o adversário ou marcar o maior número de pontos possíveis durante o combate (BAPTISTA, 2015). No entanto, os esportes de combate são categorizados por peso, a fim de garantir o equilíbrio durante a competição, considerando que lutadores com o mesmo peso teriam condições iguais durante a luta, diminuindo as diferenças de força e velocidade entre eles, assim, lutadores com mais massa corporal julgam que competir em categorias abaixo do seu peso habitual pode ser mais vantajoso (FARO, 2015). No entanto, essa vantagem exige sacrifícios, e as principais estratégias para a perda rápida de peso são pautadas em restrição hídrica e calórica, sudorese induzida pela prática de atividades físicas, realização de exercícios físicos com roupas plásticas e/ou em ambientes quentes e úmidos (PEREIRA; CASARINI, 2019; FARO, 2015).

Objetivos: verificar os riscos provocados pela prática inadequada de métodos para perda de peso pré-competição de atletas de Muay Thai.

Relevância do Estudo: Torna-se de extrema importância salientar que os métodos utilizados pelos atletas de MT para a redução do peso, podem trazer consequências negativas para a saúde, uma vez que são praticados indiscriminadamente e sem acompanhamento profissional.

Materiais e métodos: Foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas PubMed, Scielo, DeCS e revistas eletrônicas, nos idiomas português e inglês, englobando artigos entre 2015 e 2019 e utilizando as seguintes palavras-chave: artes marciais, esporte, lutadores, muay thai, nutrição e perda de peso.

Resultados e discussões: De acordo com Pereira e Casarini (2019), mesmo com a intenção das instituições responsáveis pela organização dos eventos de luta de proteger a integridade física dos atletas com lutas mais equilibradas, dividindo os lutadores em categorias distintas, alguns deles adotam estratégias para inserção em categorias inferiores a partir da manipulação do peso corporal. Porém, esse processo envolve questões extremamente complexas para o atleta, pois o ajuste da massa corporal influencia diretamente na forma com que os sistemas energéticos desempenham suas funções no organismo, uma vez que cada sistema necessita da disponibilidade de nutrientes para seu funcionamento, aperfeiçoamento e recuperação, e a perda de peso repentina reduz a força e o tempo de desempenho, diminui o volume de plasma, sangue e volume de líquidos sendo filtrados pelos rins, prejudica o consumo máximo de oxigênio, provoca deficiência do

miocárdio, enfraquecimento do processo termo regulatório, aumenta a perda de eletrólitos e limita os estoques de glicogênio hepático (FARO, 2015). Nascimento e Costa (2017) afirmam que a maioria dos atletas não tem nenhum tipo de orientação nutricional e os métodos utilizados por eles para redução de peso são potencialmente perigosos, dentre eles, os mais recorrentes são: restrição alimentar severa; realização de exercícios intensos; desidratação alcançada pela restrição da ingestão de líquidos, pelo uso de sauna e pelo treinamento em ambientes quentes com o uso de roupas de plástico ou de borracha. Existem relatos de indução de vômito, ingestão de laxativos e diuréticos para adequar-se ao peso da categoria. Estudos apontam que 72% dos atletas usam, pelo menos um, método potencialmente danoso à saúde para reduzir o peso, 52% usam pelo menos dois métodos perigosos, e 12% usam pelo menos cinco métodos perigosos a cada semana, há evidências de episódios de compulsão alimentar e traços de distúrbios alimentares, o que tende a piorar com o aumento do nível competitivo do atleta.

Conclusão: Com base na literatura explorada foi possível confirmar que os métodos utilizados pelos atletas de MT para redução do peso, com o intuito de competir em uma categoria abaixo do seu peso habitual, são perigosos e podem afetar seu desempenho durante a luta. Assim, mostra-se necessária a implementação de programas de educação e conscientização para as complicações causadas pela rápida redução do peso corporal e orientações nutricionais para que esses atletas possam executar a preparação para as competições sem prejuízos à saúde e a performance.

Referências

BAPTISTA, T. M. **Caracterização do perfil lesional do praticante de Muay Thai em Portugal**. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, 2015. Disponível em: <<https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/11595/1/Tiago%20Mendes%20Baptista-Perfil%20Lesional%20do%20Atleta%20de%20Muay%20Thai%20em%20Portugal.pdf>> Acesso: 06 nov. 2020.

DO NASCIMENTO, A. V.; DA COSTA, R. F. Efeitos da perda de peso e desidratação no desempenho de atletas de artes marciais. **Nutrição Brasil**. v. 16, n. 3, 2017. Disponível em: <<http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoBrasil/article/view/1107/2174>> Acesso: 06 nov. 2020.

FARO, H. K. C. Estratégias de perda de peso em lutadores: uma revisão de literatura. **Revista Carioca de Educação Física**. Rio de Janeiro, v. 10, 2015. Disponível em: <<https://revistacarioca.com.br/revistacarioca/article/view/21>> Acesso em: 06 nov. 2020.

HÜBNER, M. D. **Muay Thai: a profissão e a estratégia de viver a vida na luta pela luta**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/194924>> Acesso: 06 nov. 2020.

PEREIRA, A. A. J.; CASARINI, D. E. Estado de hidratação em atletas de esporte de combate durante a perda de peso corporal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v. 13, n. 79, 2019. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1356>> Acesso em: 06 nov. 2020.

INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO E ESTILO DE VIDA NA MICROBIOTA INTESTINAL E SEUS DANOS À SAÚDE

Giovana Braga Nakamura¹; Dayana Dagle de Souza²; Lucas Bertoluci Zuquierei³; Taís Baddo de Moura e Silva⁴;

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – giovana.nakamura7@gmail.com;

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

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

⁴Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – taisbaddo@hotmail.com.

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Alimentação; Disbiose; Estilo de Vida; Microbioma Gastrointestinal; Probióticos.

Introdução: Por muitos anos, pensou-se que a função do intestino grosso era reabsorver água e sal e remover restos alimentares não utilizados. Na atualidade, é evidente que a microbiota intestinal desempenha um papel importante no metabolismo de compostos químicos encontrados nos alimentos. O grande número de bactérias que habitam o intestino grosso forma um ecossistema altamente complexo chamado "microbioma intestinal" (DUDA-CHODAK *et al.*, 2015) Compreender o que constitui uma comunidade microbiana promotora de saúde ou de doença (disbiótica) tornou-se o foco de pesquisas significativas. Sendo a disbiose intestinal definida como um estado de alterações da qualidade e da quantidade da microbiota intestinal, da sua ação metabólica e do seu local de distribuição, caracterizada pelo aumento das bactérias patogênicas no intestino (GORVITOVSKAIA *et al.*, 2016; MELO; OLIVEIRA, 2018). Os seres humanos têm seu próprio padrão individual de distribuição e composição de microbiota e diferentes fatores, como o estilo de vida e a dieta podem determinar mudanças definitivas no padrão dessa microbiota, visto que quando saudável e microbiologicamente equilibrada propicia um desempenho adequado das funções fisiológicas do hospedeiro, o que assegura a melhoria na qualidade de vida deste (PASSOS; MORAES-FILHO, 2017; CALDEIRA; FERREIRA, 2018).

Objetivos: Correlacionar a influência do consumo alimentar e estilo de vida na comunidade microbiana intestinal apontando seus danos à saúde.

Relevância do Estudo: Mostra-se necessário, considerando os hábitos alimentares e o estilo de vida da atualidade, a conscientização da população quanto aos danos da disbiose à saúde.

Materiais e métodos: A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônicas: Bireme, Scielo, PubMed e revistas eletrônicas, nos idiomas português e inglês, utilizando as palavras-chave disbiose, alimentação, estilo de vida, microbioma gastrointestinal e probióticos, datados de 2015 até 2018.

Resultados e discussões: Gagliardi *et al.* (2018) afirmam que a comunidade microbiana intestinal contribui para o metabolismo dos nutrientes, calibra as funções metabólicas, educa/estimula o sistema imunológico, mantém a integridade da comunidade e defende o hospedeiro dos patógenos e, portanto, a disbiose intestinal tem sido associada a várias patologias como doença inflamatória intestinal, doença celíaca, obesidade, distúrbio metabólico, etc. Segundo as pesquisas realizadas por Melo e Oliveira (2018) os maus hábitos alimentares afetam o organismo, em particular o sistema digestivo e imunológico, uma vez que o intestino tem relação direta com a saúde humana, em que alterações na absorção podem ser ocasionadas pela disbiose, estado que interfere na integridade da

mucosa intestinal, desencadeando o aumento da permeabilidade a carboidratos não digeridos e diminuição da seletividade na absorção de outras substâncias, como toxinas, bactérias, proteínas ou peptídeos não digeridos que ativam o sistema imunológico, levando à sua fadiga, além de ocasionar alterações dermatológicas, como urticárias e acne. Logo, conforme Gagliardi *et al.* (2018), esses hábitos alimentares pouco saudáveis influenciam negativamente a composição da microbiota intestinal e podem atuar como um fator desencadeador de doenças, e as evidências científicas indicam claramente que, quando ocorre esse desequilíbrio da microbiota, dos produtos metabólicos e do sistema imune do hospedeiro, há necessidade de restauração, não apenas para reduzir e/ou eliminar os sintomas locais, mas também para garantir um estado geral de saúde.

Conclusão: De acordo com os dados apresentados, conclui-se que os hábitos alimentares e o estilo de vida influenciam diretamente na composição da microbiota intestinal, e ainda há evidências de que uma alimentação desbalanceada contribui para o desequilíbrio da flora intestinal (disbiose) favorecendo o desenvolvimento de patologias.

Referências

CALDEIRA, B. S.; FERREIRA, J. C. C. **Estado nutricional e associação com o risco para disbiose.** Dissertação (Trabalho de conclusão de curso) – Faculdade de Nutrição, Centro Universitário Toledo, Araçatuba, 2018. Disponível em: <<https://servicos.unitoledo.br/repositorio/bitstream/7574/1819/1/ESTADO%20NUTRICIONAL%20E%20ASSOCIA%C3%87%C3%83O%20COM%20O%20RISCO%20PARA%20DISBIOSE%20-%20BEATRIZ%20DOS%20SANTOS%20CALDEIRA%20E%20J%3%89SSICA%20CRISTINA%20COELHO%20FERREIRA.pdf>>. Acesso: 08 mar. 2020.

DUDA-CHODAK, A. *et al.* Interaction of dietary compounds, especially polyphenols, with the intestinal microbiota: a review. **Eur J Nutr**, 12 de fev. 2015, n.54. p.325–341. Disponível em: <<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00394-015-0852-y.pdf>>. Acesso: 08 mar. 2020.

GAGLIARDI, A. *et al.* Rebuilding the Gut Microbiota Ecosystem. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v.15. ed. 8. 07 de ago. 2018. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/15/8/1679/htm>>. Acesso: 08 mar. 2020.

GORVITOVSKAIA, A. *et al.* Interpreting *Prevotella* and *Bacteroides* as biomarkers of diet and lifestyle. **Microbiome** 4, 12 de abr. 2016. Disponível em: <<https://microbiomejournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40168-016-0160-7#citeas>>. Acesso: 08 mar. 2020.

MELO, B. R. C.; OLIVEIRA, R. S. B. Prevalência de disbiose intestinal e sua relação com doenças crônicas não transmissíveis em estudantes de uma instituição de ensino superior de Fortaleza-CE. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, nov./dez. 2018, v. 12, n. 74, p. 767-775. Disponível em: <<file:///C:/Users/TUMIKINHO/Downloads/Dialnet-PrevalenciaDeDisbioseIntestinalESuaRelacaoComDoenc-6986265.pdf>>. Acesso em: 08 mar. 2020.

PASSOS, M. C. F.; MORAES-FILHO, J. P. Intestinal microbiota in digestive diseases. **Arq. Gastroenterol**, São Paulo, v. 54, n. 3, jul. 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/s0004-2803.201700000-31>>. Acesso em: 08 mar. 2020.

PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

Viviane Paula Menezes Medeiros¹; Eliriane Jamas Pereira².

¹ Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru - FIB - viviane-menezes2011@hotmail.com;

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Crianças, peso, doenças, nutrição e alimentação.

Introdução: A obesidade infantil é uma condição em que o excesso de gordura corporal afeta negativamente a saúde e bem-estar da criança. É uma doença de origem multifatorial, em que ocorre a interação de aspectos genéticos e ambientais interferindo em recursos econômicos com consequências clínicas, psicológicas e sociais (MARCHI-ALVES *et al.*, 2011). A obesidade infantil tem diferentes fatores causais como: desmame precoce, consumo de produtos processados e ultraprocessados fabricados pela indústria com a adição de gorduras, sal, açúcares, além do sedentarismo e o uso de tecnologias (CALDEIRA *et al.*, 2015). A criança com obesidade tem 25% de chances de permanecer nesta condição na vida adulta, essa possibilidade aumenta para 80% quando o excesso de peso perdura durante a adolescência (MARCHI-ALVES *et al.*, 2011). Nessa situação fatores de risco, como a dislipidemia, a hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus 2 entre outras doenças, antes específicos para o público adulto já estão presentes em crianças com excesso de peso, além do aumento de riscos e índices de mortalidade precoce (REIS *et al.*, 2011). Os números crescentes associados as patologias em escolares do Brasil indicam a necessidade de intervenções nesse público. A educação pode ser informal e pode ocorrer em casa com os pais como modelos e com uma alimentação com grande variedade de alimentos saudáveis (RODRIGUES *et al.*, 2010). Recomendações incluem políticas nas escolas promovendo coordenação entre a educação nutricional na implantação de estratégias de prevenção e controle da obesidade infantil (PEREIRA *et al.*, 2013). Este é um ambiente com grande influência na saúde da criança, pois devido ao longo tempo de permanência ajuda na educação nutricional e proporciona convívio e aprendizado (AZEVEDO; BRITO, 2012).

Objetivos: Identificar as possíveis doenças relacionadas à obesidade infantil que podem causar consequências no desenvolvimento da criança.

Relevância do Estudo: A alimentação infantil associada a outros fatores da vida moderna acarreta o aumento da obesidade. Assim é de grande importância realizar o acompanhamento nutricional, para evitar doenças como dislipidemia, hipertensão, diabetes na fase adulta.

Materiais e métodos: Realizada busca nas principais bases de dados científicas e revistas eletrônicas, com a utilização dos seguintes descritores: crianças, peso, doenças, nutrição e alimentação. Foram selecionados artigos científicos do período compreendido entre 2010 e 2020.

Resultados e discussões: A obesidade infantil pode ocorrer devido ao modo de vida das populações modernas, que consomem cada vez mais produtos industrializados por conta da falta de tempo dos pais, que acabam optando por uma alimentação não muito saudável para seus filhos. Para contribuir nos estudos, Nascimento *et al.* (2012) realizaram avaliação nutricional em escolares de 6 a 12 anos e obtiveram que após intervenção realizada por meio do Índice de Massa Corpórea (IMC), melhorou a alimentação após atividades lúdicas envolvendo a nutrição desenvolvidas durante as aulas. Os autores colocam que o

conhecimento dos pais pode mudar as práticas alimentares, para que estes e as crianças tenham uma alimentação saudável e um peso adequado. Há uma grande necessidade de que decisões sejam tomadas e ações sejam efetivadas pelos órgãos públicos e serviços de saúde, para a conscientização das crianças, pais, familiares e da população sobre a importância do hábito alimentar e uma qualidade de vida mais saudável (SILVEIRA *et al.*, 2015).

Conclusão: Conclui-se que a obesidade infantil pode ser prevenida e tratada com medidas que incluem uma alimentação saudável com práticas de atividades físicas e com a frequência de avaliação do estado nutricional da criança, sendo assim a intervenção da educação alimentar e nutricional nas escolas pode ser uma alternativa eficaz e fundamental para a formação de bons hábitos alimentares e saudáveis.

Referências

AZEVEDO, F. R.; BRITO, B. C. Influência das variáveis nutricionais e da obesidade sobre a saúde e o metabolismo. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 58, n. 6, p. 714-723, 2012. Disponível em: <http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/157_701.pdf> Acesso: 08 out. 2020.

CALDEIRA, K. M. S. *et al.* Excesso de peso e sua relação com a duração do aleitamento materno em pré-escolares. **Journal of Human Growth and Development**. v. 25, n. 1, p. 89-96, 2015. Disponível em: <http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/157_701.pdf> Acesso: 21 maio 2020.

MARCHI-ALVES, L. M. *et al.* Obesidade infantil ontem e hoje: Importância da avaliação antropométrica pelo enfermeiro. **Escola Anna Nery Revista de enfermagem**, v. 15, n. 2, p. 238-244, 2011. Disponível em: <http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/157_701.pdf> Acesso em: 21 maio 2020.

NASCIMENTO, V. G. *et al.* Excesso de peso em pré-escolares: Análise de uma intervenção possível. **Journal of Human Growth and Development**, v. 22, n. 1, p. 1-7, 2012. Disponível em: <http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/157_701.pdf> Acesso: 21 maio 2020.

PEREIRA, H. R. C *et al.* Obesidade na criança e no adolescente: quantas calorias a mais são responsáveis pelo excedente de peso? **Revista Paulista de Pediatria**, v. 31, n. 2, p. 252-257, 2013. Disponível em: <http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/157_701.pdf> Acesso em: 21 maio 2020.

REIS, C. E. G. *et al.* Políticas públicas de nutrição para o controle de obesidade infantil. **Revista Paulista de Pediatria**. v. 29, n. 4, p. 625-633, 2011. Disponível em: <http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/157_701.pdf> Acesso: 21 maio 2020.

RODRIGUES, A. S. *et al.* Associação entre o marketing de produtos alimentares de elevada densidade energética e a obesidade infantil. **Revista Portal da Saúde Pública**, v. 29, n. 2, p. 180-187, 2010. Disponível em: <http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/157_701.pdf> Acesso: 21 maio 2020.

SILVEIRA, F. J. F.; BARBOSA, J. C.; VIEIRA, V. A. M. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças de quatro escolas estaduais de Belo Horizonte, Minas Gerais. **Revista Médica de Minas Gerais**, v. 25, n. 25, p. 180-186, 2015. Disponível em: <http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/157_701.pdf> Acesso: 21 maio 2020.

EFEITOS DO COLÁGENO NO REJUVENESCIMENTO DA PELE

Lucas Bertoluci Zuquieri¹; Dayana Dagle de Souza²; Giovana Braga Nakamura³; Taís Baddo de Moura e Silva⁴;

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

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

³Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – giovana.nakamura7@gmail.com.

⁴Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – taisbaddo@hotmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: colágeno, pele, envelhecimento, estética.

Introdução: O envelhecimento cutâneo é um processo fisiológico inevitável, dependente da idade e que pode ser impulsionado por fatores intrínsecos e extrínsecos como exposição solar crônica, hábitos alimentares inadequados, deficiência de micronutrientes, ação de radicais livres e declínio da função biológica (KIM et al., 2018; BOLKE et al., 2019; LUPU et al., 2020). A estrutura da pele é formada por três camadas: a epiderme, a derme e a hipoderme, as quais desempenham funções específicas, sendo o colágeno o seu principal constituinte, compreendendo cerca de 70% da sua massa (KIM et al., 2018; BOMBANA; ZANARDO, 2019). O colágeno é uma proteína constituída por três polipeptídeos (glicina, prolina e hidroxiprolina) associados em uma tripla hélice, formando uma estrutura responsável por fornecer força e resistência à pele. Com o processo de envelhecimento, há uma redução da produção de colágeno levando, eventualmente, a formação linhas e rugas, perda de elasticidade e ressecamento. Diante disso, suplementos alimentares a base de colágeno hidrolisado ou peptídeo tem sido consumidos, visando minimizar os efeitos do envelhecimento cutâneo.

Objetivos: Por este motivo, o presente trabalho tem como objetivo buscar na literatura informações relacionadas aos efeitos de suplementos alimentares à base de colágeno para a pele.

Relevância do Estudo: Devido ao aumento do consumo de suplementos alimentares a base de colágeno para fins estéticos nos últimos anos, se faz necessário buscar referências na literatura científica que sustentem o uso destes produtos e assegurem sua tolerabilidade e segurança.

Materiais e métodos: Trata-se de uma revisão de literatura, para isso realizamos uma busca nos principais bancos de dados (PubMed, SciELO), utilizando como palavras-chave: colágeno e pele. Foram selecionados os artigos dos últimos cinco anos que correlacionavam ambas as palavras-chave. Os estudos foram lidos e os resultados apresentados neste trabalho.

Resultados e discussões: De acordo com Léon-López et al. (2019) e Lupu et al. (2020), a suplementação com colágeno atua de duas formas diferentes na derme; na primeira, fornecendo blocos de construção para a formação de fibras de colágeno e elastina. Na segunda, ligando-se a receptores na membrana dos fibroblastos e estimulando a produção de novo colágeno, elastina e ácido hialurônico, que são os componentes da pele. Ainda, segundo os autores, o colágeno ingerido, atinge as camadas mais profundas da pele, aumentando a hidratação, a elasticidade, a firmeza, reduzindo rugas e promovendo o rejuvenescimento da pele. Isto posto, Bolke e colaboradores (2020) investigaram os efeitos do suplemento de colágeno ELASTEN® na pele de mulheres adultas e idosas, durante doze semanas. Os resultados obtidos mostraram melhora significativa na hidratação, elasticidade,

aspereza e densidade da pele com o uso do produto em relação ao placebo. No que diz respeito à segurança e a tolerabilidade, não foram relatados quaisquer efeitos adversos. Além disso, os benefícios para a pele se mantiveram mesmo após quatro semanas sem o uso. Corroborando com os resultados supracitados, Kim e colaboradores (2018) observaram melhora significativamente maior na hidratação, elasticidade e enrugamento da pele de mulheres adultas que ingeriram um composto a base de colágeno peptídeo e micronutrientes em relação aquelas que ingeriram o placebo. Também não foram relatados quaisquer efeitos adversos. Ambos achados sustentam os efeitos benéficos do colágeno hidrolisado ou peptídeo para a saúde cutânea e a segurança de seu uso.

Conclusão: Embora o envelhecimento cutâneo seja um processo inevitável, a indústria cosmética vem apostando na ingestão de suplementos alimentares a base de colágeno para minimizar os efeitos deste processo. A partir dos resultados aqui expostos, pode-se dizer que o colágeno ingerido favorece o rejuvenescimento da pele, melhorando aspectos como hidratação, elasticidade, densidade e enrugamento. Por isso, seu uso pode ser uma estratégia terapêutica efetiva no tratamento do envelhecimento cutâneo. Cabe destacar que a ingestão destes suplementos não substitui os cuidados com a pele e a prevenção dos fatores que podem potencializar o processo de envelhecimento da pele.

Referências

BOLKE, Liane et al. A collagen supplement improves skin hydration, elasticity, roughness, and density: Results of a randomized, placebo-controlled, blind study. **Nutrients**, v. 11, n. 10, p. 2494, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6835901/>. Acesso em: 18 ago 2020.

BOMBANA, V. B.; ZANARDO, V. P. S. Uso do colágeno hidrolisado na prevenção do envelhecimento cutâneo. *Perspectiva*, v. 43, n. 161, p. 101-110, 2019. Disponível em: http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/161_750.pdf. Acesso em: 18 ago 2020.

KIM, Do-Un et al. Oral intake of low-molecular-weight collagen peptide improves hydration, elasticity, and wrinkling in human skin: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. **Nutrients**, v. 10, n. 7, p. 826, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6073484/>. Acesso em: 18 ago 2020.

LEÓN-LÓPEZ, Arely et al. Hydrolyzed Collagen—Sources and Applications. **Molecules**, v. 24, n. 22, p. 4031, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6891674/>. Acesso em: 18 ago 2020.

LUPU, Mihaela-Adi et al. Beneficial effects of food supplements based on hydrolyzed collagen for skin care. **Experimental and Therapeutic Medicine**, v. 20, n. 1, p. 12-17, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7271718/>. Acesso em: 18 ago 2020.

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA PRATICANTES DE CROSSFIT®: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Lucas Bertoluci Zuquierei¹; Dayana Dagle de Souza²; Giovana Braga Nakamura³; Taís Baddo de Moura e Silva⁴;

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

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

³Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – giovana.nakamura7@gmail.com.

⁴Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – taisbaddo@hotmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: recomendações nutricionais, nutrição, macronutrientes, crossfit.

Introdução: O Crossfit® é um dos modos de treinamento funcional de alta intensidade que mais cresce no mundo todo, estando localizado em mais de 142 países, com mais de 10 mil filiais (CLAUDINO et al., 2018). Sua ascensão pode estar relacionada com o dinamismo das sessões de treinamento, que englobam elementos da ginástica, do levantamento olímpico e *endurance*, compondo um programa de força e condicionamento capaz de otimizar diversas capacidades físicas (BUENO et al., 2016; OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2017; CLAUDINO et al., 2018). Assim como em qualquer outra modalidade de treinamento, a nutrição interfere diretamente no desempenho físico da prática esportiva, devendo estar alinhada com os objetivos do praticante, mas sempre visando fornecer todos os nutrientes necessários para garantir o rendimento nos treinamentos e manter a saúde. Entretanto, por ser uma modalidade nova e complexa, o Crossfit® carece de estudos com rigor científicos acerca das recomendações nutricionais voltados modalidade (BUENO et al., 2016; OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2017).

Objetivos: O presente estudo teve como objetivo reunir informações na literatura científica sobre recomendações nutricionais para os praticantes de Crossfit®.

Relevância do Estudo: Este estudo se faz necessário pelo aumento do número de praticantes de Crossfit® com hábitos e dietas diferentes, em contraste com a escassez de material científico que apresente recomendações nutricionais para esta modalidade em questão.

Materiais e métodos: Trata-se de uma revisão de literatura, para isso realizou-se uma busca nos bancos de dados eletrônicos PubMed e SciELO e na literatura cinzenta (Google Acadêmico), utilizando como descritores: Crossfit, nutrição e recomendações nutricionais. Foram selecionados os artigos dos últimos dez anos que correlacionavam as palavras-chave. Os estudos foram lidos e os principais resultados apresentados neste trabalho

Resultados e discussões: Para entender as necessidades nutricionais de uma modalidade física, é necessário primeiro compreender os metabolismos envolvidos no fornecimento de energia, assim como as respostas metabólicas decorrentes da sessão de treinamento. Em relação aos macronutrientes, o carboidrato deve receber uma atenção especial, pois é a principal fonte de energia para o trabalho muscular e suas reservas corporais são limitadas. Além disso, a manutenção do desempenho físico no exercício de alta intensidade contínuo ou intermitente dependem de uma alta disponibilidade de carboidratos, enquanto que o esgotamento desses estoques está geralmente associado a fadiga, redução do trabalho físico e aumento da percepção de esforço (THOMAS et al., 2016). Quaresma et al. (2020) buscaram determinar o efeito de intervenções dietéticas, suplementos nutricionais e ergogênicos nos parâmetros de desempenho de praticantes de Crossfit. Embora os

resultados apresentados não tenham mostrado piora do desempenho com a dieta pobre em carboidratos ou cetogênica, essas intervenções podem ser prejudiciais ao exercício. Segundo os autores, a ingestão de carboidratos, especialmente antes da sessão de treino, deve ser incentivada, uma vez que a alta intensidade do Crossfit contribui para o aumento da captação de glicose pelo músculo esquelético para uma rápida ressíntese de ATP. Sendo assim, preconiza-se a utilização 6,0 a 10,0g/kg/dia (THOMAS et al., 2016). Já a proteína relaciona-se com o exercício, desempenhando função específica na síntese de proteínas contráteis e metabólicas, sendo de grande importância para todos os atletas, mesmo quando a hipertrofia muscular não é o objetivo central do treinamento. Desta maneira, as recomendações giram em torno de 1,2 a 2,0g/kg/dia, preferencialmente de alto valor biológico (fontes animais), distribuídas ao longo do dia, podendo ser superior em casos de lesões ou restrições calóricas, visando preservar a massa muscular (THOMAS et al., 2016). Outro nutriente importante na alimentação de um praticante de exercício físico, os lipídios são responsáveis por fornecer energia e auxiliar na absorção de vitaminas lipossolúveis, sendo recomendado ingerir no mínimo 20% do valor calórico total de gorduras, prioritariamente, insaturadas.

Conclusão: Para entender as necessidades nutricionais de uma modalidade física, é necessário primeiro compreender os metabolismos envolvidos no fornecimento de energia, assim como as respostas metabólicas decorrentes da sessão de treinamento. O Crossfit®, por ser uma modalidade de alta intensidade e que engloba exercícios de força e endurance, necessita de uma dieta rica em carboidratos e proteínas e suficiente em lipídios. Vale ressaltar que as recomendações deste estudo são para manutenção do desempenho nos treinamentos e da saúde, de modo que estratégias voltadas a alta performance podem apresentar recomendações ou necessidades específicas para fins competitivos.

Referências

BUENO, Bruna Aparecida; RIBAS, Marcelo Romanovitch; BASSAN, Julio Cesar. Determinação da ingestão de micro e macro nutrientes na dieta de praticantes de Crossfit. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 59, p. 579-586, 2016. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/695>. Acesso em: 10 nov. 2020.

CLAUDINO, João Gustavo et al. CrossFit overview: systematic review and meta-analysis. **Sports medicine-open**, v. 4, n. 1, p. 11, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29484512/>. Acesso em: 10 nov. 2020.

DOS SANTOS QUARESMA, Marcus VL; MARQUES, Camila Guazzelli; NAKAMOTO, Fernanda Patti. Effect of diet interventions, dietary supplements and performance-enhancing substances on CrossFit-trained individuals' performance: a systematic review of clinical studies. **Nutrition**, p. 110994, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33051114/>. Acesso em: 10 nov. 2020.

OLIVEIRA, Alinne Alves; OLIVEIRA, Alanne Alves. Suplementação e performance em praticantes de crossfit. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 66, p. 719-723, 2017. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/890>. Acesso em: 10 nov. 2020.

THOMAS, D. Travis; ERDMAN, Kelly Anne; BURKE, Louise M. Nutrition and athletic performance. **Med Sci Sports Exerc**, v. 48, n. 3, p. 543-568, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26891166/>. Acesso em: 10 nov. 2020.

MICROBIOTA INTESTINAL: UM NOVO OLHAR PARA O COMBATE A OBESIDADE

Lucas Bertoluci Zuquieri¹; Dayana Dagle de Souza²; Giovana Braga Nakamura³; Taís Baddo de Moura e Silva⁴;

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

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

³Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – giovana.nakamura7@gmail.com.

⁴Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – taisbaddo@hotmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: microbiota intestinal, obesidade, disbiose; probióticos.

Introdução: Atualmente, a obesidade é considerada um dos principais problemas de saúde pública, devido a sua alta prevalência mundial e a relação com diversas comorbidades que levam ao aumento da taxa de mortalidade (GÉRARD, 2015). Sendo considerado uma desordem metabólica, a obesidade traz consigo uma resposta inflamatória capaz de afetar quase todo organismo humano. No trato gastrointestinal, mais especificamente, ela está relacionada com a redução da motilidade intestinal, o supercrescimento bacteriano, a disbiose, a perda de integridade da barreira intestinal, a translocação bacteriana, refluxo gastroesofágico e alterações no eixo cérebro-intestino (OLIVEIRA; HAMMES, 2016). Devido ao seu impacto na expectativa e na qualidade de vida, novas abordagens acerca de sua etiologia e possíveis formas de tratamento vem sendo estudadas. Diante deste contexto, as relações entre a microbiota intestinal e a obesidade têm ganhando espaço no meio científico (OLIVEIRA e HAMMES, 2016).

Objetivos: Por isso, o presente trabalho tem como objetivo buscar na literatura informações relacionadas aos possíveis mecanismos relacionados a microbiota intestinal e a obesidade.

Relevância do Estudo: Dadas as devidas importâncias da obesidade para as políticas de saúde pública e sua complexidade, como também as evidências de que exista uma relação entre a microbiota e o ganho de peso, estudar a relação entre esses fatores se faz necessário na busca por abordagens mais eficazes para o tratamento da obesidade.

Materiais e métodos: Trata-se de uma revisão de literatura, para isso realizamos uma busca nos principais bancos de dados (PubMed, SciELO), utilizando como palavras-chave: microbiota intestinal e obesidade. Foram selecionados os artigos dos últimos cinco anos que correlacionavam ambas as palavras-chave. Os estudos foram lidos e os resultados apresentados neste trabalho.

Resultados e discussões: A microbiota intestinal humana é o habitat natural de uma comunidade de bactérias que são responsáveis por realizar atividades metabólicas que resultam na absorção de energia dos nutrientes, mas também exercem um efeito trófico no epitélio intestinal, auxiliam na função imune e protegem o hospedeiro contra microorganismos patogênicos (PERPÉTUO et al, 2015). Diversos estudos envolvendo ratos têm demonstrado que a microbiota pode influenciar a adiposidade e o ganho de peso, uma vez que os animais com microbiota apresentaram mais gordura corporal quando comparados a aqueles livres de bactérias (GÉRARD, 2015; MARUVADA et al, 2017). Dentre os possíveis mecanismos pelos quais a microbiota pode contribuir para a obesidade, Oliveira et al. (2017) propõem que o aumento da absorção de nutrientes, o aumento da atividade da lipoproteína lipase (LPL), a lipogênese, a maior permeabilidade intestinal, a endotoxemia, e o sistema endocanabinóide sejam os principais. Em partes, isso se deve ao fato da microbiota intestinal ser capaz de degradar polissacarídeos não digeríveis em monossacarídeos absorvíveis, levando ao aumento da lipogênese hepática. Além disso,

Perpétuo et al. (2015) e Oliveira e Hammes (2016) levantam que a microbiota está relacionada ao aumento da atividade de LPL, que por sua vez, contribui para captação de ácidos graxos e acúmulo de triglicérides nos adipócitos. Inúmeros autores destacam ainda que a ingestão alimentar é considerada o principal fator para a composição da microbiota intestinal, visto que dietas ricas em lipídios e pobres em fibras podem modificar a composição da microbiota, levando a um quadro disbiose e prejuízo das funções metabólicas do intestino. Sendo assim, a microbiota é um alvo em potencial para auxiliar no tratamento da obesidade através da administração de probióticos, que estimularam o crescimento de cepas benéficas ao organismo. Dessa forma, diversos estudos investigaram a influência da suplementação de probióticos na adiposidade. Oliveira et al. (2017) apresentaram como efeitos benéficos a redução do peso e da gordura corporal, a melhora da resposta inflamatória, e a diminuição da resistência à insulina. Portanto, o uso de probióticos deve ser considerado para o tratamento da obesidade, pois é capaz de atenuar diretamente a adipogênese e os marcadores inflamatórios que contribuem para o quadro de ganho de peso e o desenvolvimento de doenças crônicas.

Conclusão: Embora o exato mecanismo através do qual a microbiota intestinal contribua para o ganho de peso permaneça indefinido, a partir dos dados apresentados neste trabalho pode-se afirmar que existe uma relação direta entre a microbiota e a obesidade. Por isso, o uso de probióticos pode ser uma estratégia terapêutica efetiva no tratamento desta patologia. Vale ressaltar que a administração de probióticos não substitui a mudança dos hábitos alimentares e a prática de atividade física, mas sim complementa ambas as abordagens.

Referências

- DE SOUSA OLIVEIRA, J. M. et al. EFEITOS DE PROBIÓTICOS NO TRATAMENTO DA OBESIDADE. *Ciência & Desenvolvimento-Revista Eletrônica da FAINOR*, 2017, 10.2.
- GERARD, P. Gut microbiota and obesity. *Cell Mol Life Sci*, 2015. DOI: 10.1007/s00018-015-2061-5.
- MARUVADA, Padma, et al. The human microbiome and obesity: moving beyond associations. *Cell host & microbe*, 2017, 22.5: 589-599.
- OLIVEIRA, A. M., & HAMMES, T. O. Microbiota e barreira intestinal: implicações para obesidade. *Clinical and biomedical research. Porto Alegre. Vol. 36, n. 4, (2016), p. 222-229.*
- PERPÉTUO, J. P., DE ALBUQUERQUE WILASCO, M. I., & Schneider, A. C. R. The role of intestinal microbiota in energetic metabolism: new perspectives in combating obesity. *Clinical & Biomedical Research*, 2015, 35(4).

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL DE CRIANÇAS COM TRANSTORNOS DO ESPECTRO AUTISTA: SELETIVIDADE ALIMENTAR

Júlia M. Rodrigues¹; Mariana D. Coletta²; Bianca S. Barros³; Bruno L. Scarabello⁴; Eliriane J. Pereira⁵

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

⁴Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - blucinioscarabello@gmail.com

⁵Docente do curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru- FIB – eliriane@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Educação Nutricional; Autista; Seletividade

Introdução: O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é caracterizado por alterações da capacidade cognitiva e interações sociais que os levam a uma seletividade alimentar e de causa ainda desconhecida (CAETANO; GURGEL, 2018). Os autistas são muito seletivos e resistentes ao novo tendo um bloqueio a novos alimentos, e que pode levá-los às carências nutricionais e a baixa ingestão energética podendo causar desnutrição calórico-proteico (NUNES *et al.*, 2016). Segundo Gomes *et al.* (2016) o comportamento repetitivo e restrito pode ter um papel importante na exclusão dietética da criança, portanto ainda há uma série de problemas gastrointestinais nos autistas como a diminuição das enzimas digestivas e inflamação da parede intestinal.

Objetivos: relacionar a seletividade e a educação nutricional de crianças que possuem o Transtorno do Espectro Autista (TEA).

Relevância do Estudo: A alimentação de crianças com Transtorno do Espectro Autista possui certas seletividades o presente estudo relata a importância do conhecimento sobre o tema.

Materiais e métodos: Para esta revisão de literatura foi utilizada a base de dados 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 2016 a 2020.

Resultados e discussões: As crianças com TEA necessitam de uma alimentação mais elaborada de acordo com sua deglutição, trânsito intestinal e necessidades nutricionais (AMORIM, 2018). Elas possuem alterações sensoriais que refletem diretamente a suas refeições (PEREIRA, 2019). É importante a abordagem multiprofissional para o tratamento da seletividade, pois a criança com TEA apresenta adversidade sensorial, comportamentais, problemas gastrointestinais e fatores ligados aos alimentos como textura, cor, sabor, consistência e temperatura. A maior prevalência para a melhoria da seletividade é a intervenção precoce da terapia ocupacional e procedimentos de melhorias sensoriais (GAMA *et al.*, 2020). Esta alimentação excludente pode trazer graves deficiências nutricionais, dificultando o processo de melhoria do desenvolvimento dessas crianças. É imprescindível o trabalho multiprofissional, envolvendo médicos e nutricionistas especializados e treinados para oferecer tratamento nutricional adequado e orientar os familiares sobre o comportamento dos filhos durante as refeições, visando minimizar as recusas alimentares a fim de melhorar a saúde dessas crianças (LEAL *et al.*, 2017).

Conclusão: A partir da análise, nota-se que crianças com TEA possuem seletividade alimentar e que ainda é algo muito aberto no que se diz a respeito da área de educação

nutricional, não existem estudos concretos sobre quais medidas nutricionais utilizar nesta situação, mas sabe-se que o acompanhamento do nutricionista é de extrema importância.

Referências

AMORIM, I.C.S. **Gastronomia inclusiva: alimentação envolvendo crianças e jovens com Transtorno do Espectro Autista e Síndrome de Down em Recife-PE**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Gastronomia) - Departamento de Tecnologia Rural, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2018. Disponível em: <https://repository.ufrpe.br/bitstream/123456789/714/1/tcc_eso_%20IZABEL%20CRISTINA%20SILVA%20AMORIM.pdf> Acesso: 4 nov. 2020.

CAETANO, M. V.; GURGEL, D. C. Perfil Nutricional de crianças portadoras do transtorno do espectro autista. **Revista Brasileira de Promoção à saúde**, Fortaleza, v. 31, n. 1, p. 1-11, jan./mar., 2018. Disponível em: <<https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/6714>> Acesso: 4 nov. 2020.

GAMA, B. T. B. *et al.* Seletividade alimentar em crianças com transtorno do espectro autista (TEA): uma revisão narrativa da literatura, **Revista artigos.com**, v. 17, e3916, 2020. Disponível em: <<https://www.acervomais.com.br/index.php/artigos/article/view/3916/2096>> Acesso: 4 nov. 2020.

GOMES, V. T. S. *et al.* Nutrição e autismo: reflexões sobre a alimentação do autista. In: Encontro Latino Americano de Iniciação Científica, 20, 2016, São José dos Campos. **Anais do XX Encontro...** São José dos Campos, Univap, 2016, p. 1-6. Disponível em: <http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2016/anais/arquivos/RE_1176_1333_01.pdf> Acesso: 4 nov. 2020.

LEAL, M. *et al.* Terapia nutricional em crianças com transtorno do espectro autista. **Cadernos da Escola de Saúde**, v. 1, ed. 13, p. 1-13, 3 out. 2017. Disponível em: <<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2425-Texto%20do%20artigo-9608-1-10-20170310.pdf>> Acesso: 5 nov. 2020.

NUNES, M. R. A. *et al.* Educação inclusiva: uso de cartilha com considerações sobre alimentação do autista. **Revista Includere**, v. 2 n. 1, III seadis. 20, jun., 2016. Disponível em: <<https://periodicos.ufersa.edu.br/index.php/includere/article/view/6001>> Acesso: 4 nov. 2020.

PEREIRA, A. S. **Comportamento alimentar de crianças com transtorno do espectro autista (TEA)**, Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Nutrição) – Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2019. Disponível em: <<https://attena.ufpe.br/bitstream/123456789/36517/1/PEREIRA%2c%20ANDRESSA%20DA%20SILVA.pdf>> Acesso: 4 nov. 2020.

INFLUÊNCIA DA IMAGEM CORPORAL NOS TRANSTORNOS ALIMENTARES

Guilherme Ap. Ribeiro Menezio¹; Marcell Franco Camargo²; Fernanda L. Zocchio de Lima³; Eliriane Jamas Pereira⁴.

¹Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – guilherme.rib17@gmail.com

²Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – marcelicamargo123@hotmail.com

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

⁴Docente das Faculdades Integradas de Bauru – FIB – eliriane@gmail.com.

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Transtornos Alimentares; Imagem Corporal; Bulimia; Anorexia; Nutrição.

Introdução: Os transtornos alimentares (TA) são vistos como algumas mudanças no comportamento alimentar, distorções de imagem corporal que agravam o sistema psicológico que podem levar a compulsão alimentar, restrição ou purgação, que envolvem causas familiares, nutricionais, psicológicas e biológicas - que juntas têm grande influência (FARIAS; ROSA, 2020). Tais transtornos tiveram sua incidência mundial praticamente dobrada nos últimos 20 anos, demonstrando que há crescente preocupação da população com sua imagem corporal. Quando não tratados, tornam-se círculos viciosos afetando a vida social do indivíduo por sua preocupação em excesso com alimentação e imagem corporal e a interpretação negativa da aparência utilizando atitudes inadequadas direcionadas a manutenção ou alcance de um corpo desejado (KESSLER; POLL, 2018). A nutrição comportamental, que aborda diversos aspectos relacionados ao comportamento alimentar por meio de várias estratégias como garantir a mudança de hábito efetiva, a exemplo da entrevista motivacional, comer intuitivo, comer com atenção plena, terapia cognitivo-comportamental, fazendo assim uma comunicação mais responsável e inclusiva que estabeleça vínculos, segurança e respeito (CATÃO; TAVARES, 2017). Os mais comuns de TA são anorexia nervosa e bulimia que basicamente relacionam a não aceitação com o corpo e busca da imagem perfeita, onde utilizam métodos inapropriados para perda de peso, como jejum, vômitos, uso de laxantes, uso crônico de remédios, realização de dietas, dentre outros, tudo isso para alcançar o corpo considerado “ideal” (PALMEIRA; SILVA, 2016).

Objetivos: Compreender a influência de aspectos comportamentais na incidência de transtornos alimentares tais como a anorexia nervosa e bulimia e analisar aspectos socioculturais contemporâneos sobre a alimentação.

Relevância do Estudo: Abranger sobre os transtornos alimentares, riscos nutricionais e algumas opções que ajudam no tratamento e melhora dos casos de anorexia nervosa e bulimia.

Materiais e métodos: Para o presente estudo foram utilizadas as ferramentas para pesquisa como o Google Acadêmico. Usando-se como palavras-chaves: transtornos alimentares, imagem corporal, bulimia, anorexia e nutrição. Para o final do levantamento bibliográfico, foram utilizados e selecionados artigos conforme a qualidade e relevância com o tema proposto.

Resultados e discussões: Segundo dados do Programa de Transtornos Alimentares, do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, ao longo da vida, entre 0,5% e 4% das mulheres terão anorexia nervosa; de 1% a 4,2%, bulimia nervosa, e 2,5% terão transtorno do comer compulsivo (FARIAS; ROSA, 2020). Entende-se a anorexia nervosa como um transtorno alimentar caracterizado pela

recusa do alimento pelo paciente, causando importante e extrema perda de peso, baixa taxa metabólica basal e exaustão. Por outro lado, a bulimia é caracterizada por um ciclo constituído por dieta restritiva, compulsão e purgação, com padrão alimentar (MORAES *et al.*, 2017). Uma opção como ajuda seria a nutrição comportamental que inclui aspectos sociológicos, sociais, culturais e emocionais ajudando no tratamento de transtornos alimentares como os já citados. Mostra que o comportamento alimentar vai além de apenas o ato de comer, como o local onde comemos, por que comemos e o que pensamos e sentimos enquanto comemos. Para que aconteça tal mudança é preciso reconhecer que é preciso mudar esse comportamento pelos danos causados a saúde, visar um planejamento alimentar é uma ótima opção. A grande insatisfação com o corpo vem principalmente do sexo feminino em serem magras e mais altas mesmo estando em estado eutrófico em estado nutricional (CATÃO; TAVARES, 2020)

Conclusão: Conclui-se que a imagem corporal relaciona muito o estado nutricional e a nutrição comportamental junto com aspectos fisiológicos, sociais e emocionais com a alimentação, sugere uma mudança do comportamento alimentar através da motivação.

Referências

CATÃO, L. G.; TAVARES, R. L. Técnicas da Nutrição Comportamental no Tratamento dos Transtornos Alimentares. **Revista Campo do Saber**, v. 3, n. 1, 2020. Disponível em: <<http://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/viewFile/259/219>>. Acesso: 04 nov. 2020.

FARIAS, C. T. S.; ROSA, R. H. A educação alimentar e nutricional como estratégia no tratamento dos transtornos alimentares. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 10611-10620, 2020. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/15623>>. Acesso: 04 nov. 2020.

KESSLER, A. L.; POLL, F. A. Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 67, n. 2, p. 118-125, jun. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852018000200118&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 04 nov. 2020.

MORAES, J. M. M. *et al.* Fatores associados à insatisfação corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares entre estudantes de nutrição. **Revista de Pesquisa em Saúde**, v. 17, n. 2, 2017. Disponível em: <<http://www.periodicoeletronicos.ufma.br/index.php/revistahuufma/article/view/6084>>. Acesso: 04 nov. 2020.

PALMEIRA, K. D. F.; SILVA, M. S. Uma abordagem transversal dos fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares em universitárias do curso de ciências biológicas da Universidade Estadual de Alagoas. **Diversitas Journal**, v. 1, n. 2, p. 156-168, maio, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ifal.edu.br/diversitas_journal/article/view/398>. Acesso: 04 nov. 2020.

EDUCAÇÃO ALIMENTAR: RECURSOS LÚDICOS COMO FORMA DE INCENTIVO PARA CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

Silvia Aparecida Gumieira Neves¹; Eliriane Jamas Pereira².

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

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Alimentação; Infância; Educação Alimentar e Nutricional; Atividades, Lúdicas.

Introdução: A alimentação da população brasileira é uma das principais causas de obesidade e de doenças crônicas, pois está associada com a introdução precoce e inadequada da alimentação complementar e com o desmame precoce do aleitamento materno. O impacto da introdução de dietas com alta densidade energética em fases iniciais do desenvolvimento tem efeitos também em longo prazo sobre a saúde dos lactentes, levando ao desenvolvimento de doenças crônicas na vida adulta (MARTINS *et al.*, 2014; CAMPAGNOLO *et al.*, 2012). Devido à preferência ao sabor doce, a oferta de alimentos adicionados de açúcar ou com grandes quantidades de energia leva a criança ao desinteresse pelos cereais, frutas, verduras e legumes. Entretanto, o aleitamento materno e a introdução alimentar correta podem levar a melhor aceitação dos alimentos *in natura* (MARTINS *et al.*, 2014). Uma das formas de inserir uma alimentação saudável em crianças escolares e promover um maior consumo de frutas é utilizar técnicas de educação nutricional em conjunto com atividades lúdicas. Segundo Carvalho (2016) através do ato de brincar, a criança desperta suas habilidades mais precisas para um bom desenvolvimento, é a partir das relações que estabelecem com a realidade em que vivem, com o meio familiar e com as pessoas com quem necessitam se relacionar no cotidiano, que elas passam a compreender o mundo e valorizar hábitos saudáveis que podem permanecer ao longo da vida.

Objetivos: verificar a relação entre a aplicação de atividades lúdicas em crianças e seu consumo de frutas, legumes e verduras.

Relevância do Estudo: Quando as crianças são expostas a esses tipos de atividades educativas elas estão sendo incentivadas a mudar seus hábitos alimentares de uma forma diferente e chamativa, crianças adoram desenhos e brincadeiras e quando você junta isso a educação elas querem demonstrar isso aos orientadores e pais como forma de orgulho sob o que estão fazendo, e aos poucos isso se torna um hábito e as crianças passam a se interessar e gostar mais das frutas.

Materiais e métodos: Este trabalho consistiu em revisão bibliográfica de trabalhos clínicos, realizada após consulta nas bases de dados Lilacs (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Scielo (Scientific Electronic Library Online) entre os anos 2014-2020.

Resultados e discussões: A abordagem desses temas por parte dos educadores permite a manutenção de práticas alimentares saudáveis. Além da ação educativa, o incentivo à saúde também se amplia para a oferta de legumes, verduras e frutas entre os lanches e refeições ofertadas em âmbito escolar (BRASIL, 2015). O ensino lúdico busca envolver a criança para que ela preste atenção ao que professor está ensinando, busca ainda enriquecer, transformar, e facilitar a maneira de como o professor deve ensinar seus alunos de maneira dinâmica, eficiente, onde o educando através dos sentidos aprenda mais rápido

e de maneira mais prazerosa (SANTOS, 2020). Oliveira *et al.* (2014) colocam que as atividades lúdico-educativas proporcionam às crianças uma forma fácil e prazerosa de aprender sobre alimentação sadia. Os autores ressaltaram que a educação nutricional é de grande importância para o aprendizado das crianças e que a utilização de um método de aprendizagem lúdico permite um maior aprendizado devido ao grande envolvimento da criança na atividade, o que foi observado durante a realização da atividade lúdica com os escolares.

Conclusão: Conclui-se que ações que envolvem educação alimentar e nutrição são eficazes para um comportamento alimentar, as atividades lúdicas ajudam no desenvolvimento e na abordagem do assunto, tornando as crianças mais interessadas e atraídas por alimentos saudáveis, proporcionando melhora em sua alimentação.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Estratégia nacional para promoção do aleitamento materno e alimentação complementar saudável no Sistema Único de Saúde: manual de implementação.** Brasília: Ministério da Saúde; 2015. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategia_nacional_promocao_aleitamento_materno.pdf> Acesso: 02 maio 2020.

CAMPAGNOLO, P. D. B. *et al.* Práticas alimentares no primeiro ano de vida e fatores associados em amostra representativa da cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul. **Revista de Nutrição**, v. 25, n. 4, p. 431-439, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732012000400001&script=sci_arttext> Acesso: 14 ago. 2020.

CARVALHO, M. C. **A importância do brincar na construção de conhecimentos de crianças na pré-escola.** 2016. 145 f. Dissertação (Mestrado) Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2016. Disponível em: <https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/6928/1/DM_Marianne%20de%20Carvalho.pdf> Acesso: 31 ago. 2020

MARTINS, C. B. G. *et al.* Introducing food to infants considered to be at risk at birth. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 23, n. 1, p. 79-90, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2237-96222014000100079&lng=en&nrm=iso&tlng=en> Acesso: 31 ago. 2020.

OLIVEIRA, M. W. *et al.* Processos educativos em práticas sociais: reflexões teóricas e metodológicas sobre pesquisa educacional em espaços sociais. IN: M. W, OLIVEIRA; F. R. SOUSA (org.). **Processos educativos em práticas sociais: pesquisa em educação.** São Carlos: EduFSCar, p. 29-46. Disponível em: <<https://anped.org.br/sites/default/files/gt06-5383-int.pdf>> Acesso: 14 jul. 2020.

SANTOS, C. C. **Atividades lúdicas no processo de ensino-aprendizagem: Vivência Lúdica nas Escolas da Rede Pública de Ensino no Município de Alcântara-Maranhão-Brasil.** 2020, 147 f. Dissertação (Mestrado) Escola Superior de Educação João de Deus. Lisboa, 2020. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10400.26/31442>>. Acesso: 14 jul. 2020.

RECOMENDAÇÕES ENERGÉTICAS NA MODALIDADE DO VOLEIBOL

Maiara Cristina Vicente¹; Gabriela Slapelis Costa Garcia²; Laleska Dely Nogueira de Sousa³; Juliane Clair Rodrigues Garrido⁴; Taís Baddo De Moura e Silva⁵

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

²Aluna de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru- FIB- gabriela.slapelis12@gmail.com

³Aluna de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru- FIB- nogueiralaleska18@gmail.com

⁴Aluna de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru- FIB- juugarrido@gmail.com

⁵Professora do curso de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru - FIB taisbaddo@hotmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Voleibol, atletas, recomendação energética, alimentação.

Introdução: O voleibol foi criado no ano de 1895 por William George Morgan, diretor do Departamento de Atividades Físicas da Associação Cristã de Moços (ACM), da cidade de Holyoke-Massachusetts nos Estados Unidos. O esporte é visto como um dos mais populares das últimas décadas. Surgiu em 1910 na América do Sul, porém sem registros do ano de sua chegada no Brasil. Somente em 1954 foi criada a Confederação Brasileira de Voleibol (CBV), que atuando com mais de meio século de existência, transformou o voleibol brasileiro em uma referência de títulos. O voleibol é um esporte coletivo que intercala movimentos de alta intensidade, que utiliza tanto o metabolismo anaeróbio quanto o aeróbio. Desta forma o atleta que pratica este esporte necessita desenvolver capacidades físicas específicas como agilidade, força explosiva, resistência aeróbia e flexibilidade. Para melhor rendimento e performance o esporte está diretamente ligado a uma alimentação adequada em questões de quantidade e qualidade. Devido a alta intensidade do esporte, as recomendações energéticas são específicas para cada atleta dentro do time, visto que ocupam posições diferentes em quadra e funções características em cada posição, podendo ocupar o papel de levantador, jogadores de ponta, jogadores de meio, oposto e líbero. Sendo assim, cada posição ocupada tem um gasto energético específico, sendo de extrema importância direcionar uma dieta adequada para cada função (MELO et al. 2017).

Objetivos: Revisar na literatura científica as recomendações energéticas para a saúde e um bom desempenho do atleta praticamente da modalidade Voleibol.

Relevância do Estudo: O vôlei é uma modalidade esportiva intermitente que usa mais de um sistema energético, sendo fundamental a ingestão calórica adequada para suprir a demanda de cada jogador visando melhora no desempenho esportivo e beneficiando a recuperação dos estoques energéticos.

Materiais e métodos: Realizado busca em bases de dados científicas como Scielo (Scientific Electronic Library Online) relativos ao tema Voleibol e recomendações energéticas no período de 2011 a 2017.

Resultados e discussões: O Voleibol é um dos principais esportes praticados no Brasil. A modalidade é caracterizada por 2 equipes, onde as mesmas requerem ações intermitentes de baixa intensidade seguidos de períodos de alta intensidade, como por exemplo saltos defensivos e ofensivos, bloqueios, ataques, mudanças rápidas de direção em que variáveis como força, potência, agilidade e velocidade são exigidas. Para atingir bons níveis competitivos são necessários treinamentos de alta intensidade, que por consequência irão gerar desgastes físicos e psicológicos. (RIBAS et al. 2019). A obtenção de energia e de macro nutrientes deve ser suficiente, de modo que proporcione crescimento das fibras musculares, reparo dos tecidos e manutenção do peso corporal, já que o gasto calórico

do atleta pode ser de até quatro vezes maior que um indivíduo sedentário. A ingestão de alguns nutrientes em quantidades inferiores à necessidade pode resultar em um balanço energético negativo, levando a perda de massa muscular e maior ocorrência de lesões. Desta forma, a associação de um treino intenso e alimentação insuficiente pode rejudicar o desempenho esportivo e a saúde do atleta. De acordo com Dias e Bonatto (2011), uma dieta adequada recomendada para atletas que praticam o esporte voleibol, deve ter um consumo energético de no mínimo 3000 Kcal por dia. Visto que uma partida de voleibol de quadra consome em média, de 300 a 500 Kcal/hora e para voleibol de praia, cerca de 400 a 600 Kcal/hora (FABRIS, *et al.* 2015). Uma alimentação concordante e satisfatória engloba distribuição energética correta de macros e micronutrientes, contribuindo para a manutenção da saúde e desempenho do atleta, seja durante os treinos ou competições. (CORDEIRO *et al.*, 2017; MORETE *et al.*, 2017).

Conclusão: Compreende-se que uma dieta adequada, justificada pelas exigências específicas da modalidade praticada, podem limitar ou potencializar a obtenção do sucesso esportivo.

Referências

CORDEIRO, H.J *et al.* Determinação da ingesta de macro e micronutrientes na dieta de nadadores fundistas másteres. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v.11.n.61.p.32-39. 2017. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/731>. Acesso em: 23. Agosto. 2020.

DIAS, S.X.; BONATTO, S. Composição corporal e perfil dietético de adolescentes atletas de voleibol da Universidade de Caxias do Sul-RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v.5.n.29. p.417-424. 2011. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/280/282> Acesso em: 23. Agosto. 2020.

FABRIS, S. *et al.* **Special Volley - Dietary Supplements Made in Italy**. Syform. 2015. p.1-15.

MELO, A. M. *et al.* Avaliação do estado nutricional e consumo alimentar de jogadores de voleibol masculino da categoria adulta em uma cidade no interior do estado de São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v. 11. n. 65. p.593-602. 2017. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6110285>. Acesso em: 24. Setembro.2020.

MORETE, B.G, *et al.* Avaliação da aceitação de hortaliças por atletas de Voleibol. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v.11.n.62.p.202-208. 2017. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/766> Acesso em: 24. Setembro.2020.

RIBAS, M. R. *et al.* Comportamento alimentar de atletas de categorias de base na modalidade voleibol. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v.13. n.79. p347-353. 2019. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1351/893> Acesso em: 24. Setembro.2020.

COLÁGENO HIDROLISADO E SUAS PROPRIEDADES FUNCIONAIS

Laleska Dely Nogueira de Sousa¹; Maiara Cristina Vicente²; Juliane Clair Rodrigues Garrido³; Taís Baddo⁴

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

²Aluna de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru- FIB - maiaracristinav@outlook.com

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

⁴Professora do curso de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru - FIB taisbaddo@hotmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: colágeno, pró-colágeno, colágeno tipo I, receptores de colágeno.

Introdução: O colágeno hidrolisado (CH) é um suplemento seguro e biodisponível que é composto por mistura de peptídeos de colágeno. É reconhecido como um nutracêutico, cuja combinação de aminoácidos estimula a síntese de colágeno (PORFÍRIO; FANARO, 2016). O CH é uma proteína fibrosa de origem animal, cuja finalidade no organismo é auxiliar na integridade estrutural dos tecidos em que está presente e, portanto, faz parte dos ingredientes que apresentam propriedades funcionais (BOMBANA; ZANARDO, 2019). A digestão e absorção ocorre no trato digestivo, sendo identificado no sangue pelos seus peptídeos constituintes, e alcançando a pele em até quatro dias (ADDOR, 2015). A suplementação de CH é um exemplo de tratamento para amenizar os efeitos do tempo, pois é um produto seguro, industrial de venda livre e possui autorização da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) para a comercialização ao público coletivo. A hidrólise desse colágeno é alcançada através de inúmeros ciclos, transformando o colágeno natural, dentre pele de animais (bovino, suíno ou de peixe), em um item digestível, desta forma sendo biodisponibilizados no organismo humano (LOPES et al., 2019).

Objetivos: Revisar na literatura científica os benefícios do colágeno e suas propriedades funcionais ao organismo.

Relevância do Estudo: O presente trabalho visa mostrar as propriedades do colágeno e seus efeitos benéficos no organismo, bem como algumas características e aplicações em alimentos.

Materiais e métodos: Realizado busca em bases de dados científicas como Scielo (Scientific Electronic Library Online) e de artigos científicos relativos ao tema Colágeno e suas propriedades no período de 2012 a 2019.

Resultados e discussões: O colágeno é uma proteína fibrosa encontrada nos tecidos conjuntivos do corpo, com a função de contribuir com a resistência e elasticidade dos tecidos, porém, com o início da fase adulta, há uma certa deficiência na produção de colágeno, sendo assim necessária a sua suplementação. Devido as suas características funcionais, essa proteína tem sido adicionada aos alimentos com o objetivo de alcançar os efeitos terapêuticos. Desta forma houve um aumento no interesse pela aplicação industrial de colágeno em suplementos alimentares e em produtos alimentícios, como iogurtes, chás, sucos e em sobremesas de fácil preparo, tais como gelatina, pudins e maria-mole. Esses alimentos adicionados de colágeno podem ser utilizados em tratamentos para melhorar a elasticidade e firmeza da pele e prevenção de doenças, como a osteoartrite, osteoporose, hipertensão e úlcera gástrica (SILVA; PENNA, 2012). O colágeno pode ser caracterizado com pelo menos 27 isoformas de proteínas encontradas em tecidos conjuntivos ao longo do corpo, como ossos, tendões, cartilagem, veias, pele, dentes, bem como nos músculos. Possui cadeias peptídicas dos aminoácidos glicina, prolina, lisina, hidroxilisina, hidroxiprolina e alanina, que são organizadas de forma paralela a um eixo, formando as fibras de colágeno (BOMBANA; ZANARDO, 2019). O biopolímero mais abundante no corpo de mamíferos é o

colágeno do Tipo I, sendo excelente em biocompatibilidade e propriedades biodegradáveis, ajudando a compor os tecidos conjuntivos, além de desempenhar papel importante na morfogênese e no metabolismo celular de novos tecidos (OLIVEIRA, *et al.*, 2017). A fisiologia da pele humana sofre alterações ao longo da vida, que se manifestam como sinais clínicos do envelhecimento. Esses sinais, tanto do envelhecimento cronológico quanto do fotoenvelhecimento, são decorrentes, sobretudo, das deficiências do metabolismo celular e da degradação dos componentes da matriz extracelular dérmica. Há muito tempo relatam-se a influência de nutrientes no metabolismo cutâneo e seus potenciais efeitos na prevenção ou, até mesmo, melhora dos sinais do envelhecimento da pele e das células como um todo. (ZAGUE; MACHADO-SANTELLI, 2016).

Conclusão: Compreende-se que o colágeno tem diversas e importantes funções no organismo humano, desde a composição de tecidos conjuntivos quanto a função de garantir resistência e elasticidade às células do corpo, como maior e principal delas a pele.

Referências

ADDOR, F. A. S. Influência de um suplemento nutricional com peptídeos de colágeno nas propriedades da derme. **Surgical & Cosmetic Dermatology**. v.7, p.116-21. 2015. Disponível em: <http://www.surgicalcosmetic.org.br/detalhe-artigo/400/Influencia-de-um-suplemento-nutricional-com-peptideos-de-colageno-nas-propriedades-da-derme> . Acesso em: 25 nov. 2020

BOMBANA, V. B. ; ZANARDO, V. P. S. Uso do colágeno hidrolisado na prevenção do envelhecimento cutâneo. **PERSPECTIVA, Erechim**. v.43, n.161, p.101-110. 2019. Disponível em: http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/161_750.pdf . Acesso em 25 nov. 2020

LOPES, A. L. C. et al. Colágeno hidrolisado no combate ao envelhecimento cutâneo. **Revista Saúde em Foco**. Edição n.11. 2019. Disponível em: <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2019/11/COL%C3%81GENO-HIDROLISADO-NO-COMBATE-AO-ENVELHECIMENTO-CUT%C3%82NEO-.pdf> . Acesso em 25 nov. 2020

OLIVEIRA, V. M. et al. Colágeno: características gerais e produção de peptídeos biotivos – uma revisão com ênfase nos subprodutos do pescado. **Acta of Fisheries and Aquatic Resources**. v.5, p.56-68. 2017. Disponível em: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:31ds7WJ3lsAJ:https://seer.ufs.br/index.php/ActaFish/article/view/5833/5614+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br> . Acesso em 25 nov. 2020

PORFÍRIO, E. ; FANARO, G. B. Suplementação com colágeno como terapia complementar na prevenção e tratamento de osteoporose e osteoartrite: uma revisão sistemática. Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. v. 19, p.153-164. 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rbagg/v19n1/pt_1809-9823-rbagg-19-01-00153.pdf . Acesso em 25 nov. 2020

SILVA, T. F. ; PENNA. A. L. B. Colágeno: Características químicas e propriedades funcionais. São Paulo. **Revista Instituto Adolfo Lutz**. v.71, p.530-9. 2012. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/122273/ISSN0073-9855-2012-71-03-530-539.pdf?sequence=1&isAllowed=y> . Acesso em 25 nov. 2020

ZAGUE, V. ; MACHADO-SANTELLI, G. M. Bases científicas dos efeitos da suplementação oral com colágeno hidrolisado na pele. **Revista Brasileira de Nutrição Funcional**. Ano 15, n.65. 2016. Disponível em: <https://www.vponline.com.br/portal/noticia/pdf/60f70519d95198c164a1ea01eb85f156.pdf> . Acesso em 25 nov. 2020

ATUALIZAÇÃO SOBRE DISBIOSE E OBESIDADE: REVISÃO DE LITERATURA

Laleska Dely Nogueira de Sousa¹; Maiara Cristina Vicente²; Gabriela Slapelis Costa Garcia³; Taís Baddo⁴

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

²Aluna de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru- FIB - maiaracristinav@outlook.com

³Aluna de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru- FIB- gabriela.slapelis12@gmail.com

⁴Professora do curso de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru - FIB taisbaddo@hotmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: disbiose, obesidade, microbiota

Introdução: A disbiose é tida como o desequilíbrio da flora intestinal onde temos bactérias benéficas e também maléficas para nosso organismo, sendo essas patogênicas. Vários fatores podem desregular a microbiota intestinal, como por exemplo a má alimentação e absorção de nutrientes pelo organismo. Sabe-se que o consumo excessivo de açúcares e gorduras estão integralmente relacionados ao ganho indesejável de peso. O excesso de peso e a obesidade têm sido considerados um problema mundial, causado por fatores genéticos, estilo de vida (hábitos alimentares e sedentarismo), o que influencia mudanças físicas, psicológicas e sociais, aumentando sua prevalência principalmente em crianças e adolescentes (CASTRO et al, 2018). A obesidade é considerada um importante problema de saúde pública, sendo considerada uma epidemia global. Que aumentou também no Brasil nas últimas décadas (VIEIRA et al., 2018).

Objetivos: Avaliar as causas e consequências entre obesidade e disbiose.

Relevância do Estudo: O estudo busca comprovar condições e aspectos do desequilíbrio intestinal na obesidade. Viu-se a necessidade de desenvolver este projeto de pesquisa para expor a correlação e influência dos diversos fatores no desenvolvimento da patologia, bem como possíveis consequências.

Materiais e métodos: Realizado busca em bases de dados científicas como Scielo (Scientific Electronic Library Online) e de artigos científicos relativos ao tema Disbiose e Obesidade.

Resultados e discussões: A obesidade é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal, capaz de afetar a saúde do indivíduo. Segundo a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), a obesidade afeta uma em cada três pessoas no mundo, sendo que as projeções indicam que essa proporção será de uma em cada duas em 2025. O consumo excessivo de gorduras e açúcares está associado ao ganho excessivo de peso, e esta correlacionado à permeabilidade intestinal. Em outras palavras podemos dizer que isso reflete em um desequilíbrio intestinal. (KERCHER, 2016). Esse desequilíbrio na microbiota intestinal é resultante do termo Disbiose, cuja hipermeabilidade intestinal e alteração na quantidade de microorganismos indesejáveis podem estar associados ao estilo de vida. Como consequência este desequilíbrio sugere ocasionar degradação de vitaminas, inativação de enzimas, produção de toxinas cancerígenas, destruição da mucosa intestinal, acarretando em uma redução da absorção de nutrientes (Barata, 2012). O aumento da permeabilidade intestinal favorece e facilita a exposição de bactérias maléficas ao organismo, havendo um desequilíbrio da saúde intestinal, causando doenças intestinais que podem comprometer a integridade da barreira mucosa. Esse processo pode levar a passagem de bactérias e antígenos bacterianos para a corrente sanguínea, que estimulam o sistema imunológico e acabam desencadeando doenças crônicas não transmissíveis como a obesidade. Fatores influenciados da formação da disbiose, tais como

as populações bacterianas do intestino e a saúde da mucosa intestinal, estão em integral relação com a nutrição do indivíduo (FLOR, 2017). Hoje podemos observar um aumento significativo de pessoas obesas ou acima do peso, isso devido a fatores internos e externos como hábitos alimentares inadequados, sedentarismo, tabagismo, alcoolismo, entre outros (SILVA; DIONISIO, 2019).

Conclusão: Há de fato uma associação da microbiota intestinal do hospedeiro com relação a obesidade, contudo ainda não está claro quais os mecanismos que contribuem para esse ganho de peso. Hábitos saudáveis de alimentação tornam-se uma excelente medida no tratamento de indivíduos nesta condição. A atuação do profissional Nutricionista pode também auxiliar tanto no aconselhamento quanto no tratamento desta patologia.

Referências

BARATA, Z.R.P. **Avaliação do uso de mananoproteínas de parede celular de levedura (*Saccharomyces cerevisiae*) em rações para frango de corte criados em clima quente e úmido.** Ministério da Educação. Universidade Federal da Amazonia, 2012. Disponível em: <http://repositorio.ufra.edu.br/jspui/bitstream/123456789/716/1/Avalia%C3%A7%C3%A3o%20do%20uso%20de%20mananoprote%C3%ADnas%20de%20parece%20celular%20de%20levedura....pdf> . Acesso em: 29 nov. 2020

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS-ONU. **Obesidade e outras formas de desnutrição afetam 1 em cada 3 pessoas no mundo.** 2019. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/obesidade-e-outras-formas-de-desnutricao-afetam-1-em-cada-3-pessoas-no-mundo/>. Acesso em: 29 nov. 2020

CASTRO, J. M.; FERREIRA, E. F.; SILVA, D. C. Prevalence of overweight and obesity and the risk factors associated in adolescents. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 69, 2018. Disponível em: <<http://go.galegroup.com/ps/anonymouse?id=GALE%7CA536244182&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=19819919&p=AONE&sw=w>> Acesso em: 29 nov. 2020

FLOR, A. R. **Disbiose e obesidade, uma revisão de literatura.** Dissertação (Trabalho de Conclusão de Curso) - Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Paraíba, João Pessoa, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/11171/1/ARF05072018.pdf> . Acesso em: 29 nov. 2020

KERCHER, K. K. O; GARCIA, M. C. R. **Correlação da Disbiose Intestinal e Obesidade: Uma revisão bibliográfica.** In: SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, XXIV, 2016, Ijuí. *Ensaio Teórico*. Ijuí: UNIJUÍ, 2016. p.01-02. Disponível em: <https://www.publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaconhecimento/article/view/6553> . Acesso em: 29 nov. 2020

SILVA, J. M.; DIONISIO, G. H. Panorama sobre a obesidade: do viés cultural aos aspectos psíquicos. **Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar**. v.22, n.2. 2019. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rsbph/v22n2/v22n2a14.pdf> , Acesso em: 29 nov. 2020

VIEIRA, A. M.; OLIVEIRA, H. N. DE; BONFIM, A. M. S. et al. A alta prevalência de obesidade em adolescentes de escolas da rede municipal de santos e fatores associados. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v.12. n.72. p.486-494. Jul./Ago. 2018. ISSN 1981- 9919. Disponível em: <file:///C:/Users/debor/Downloads/728-3303-1-PB.pdf> , Acesso em: 29 nov. 2020

PROPRIEDADES FUNCIONAIS DO AÇAÍ

Dayana Dagle de Souza¹; Fábio Pedrosa Amano²; Giovana Braga Nakamura³; Lucas Bertoluci Zuquieri⁴; Tais Baddo De Moura e Silva⁵

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

²Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – fabio.p.amano@gmail.com;

³Aluna de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – giovana.nakamura7@gmail.com

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

⁵Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – taisbaddo@hotmail.com;

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Açaí, propriedades funcionais, antocianinas, antioxidantes.

Introdução: A sociedade brasileira vem passando por mudanças significativas dos hábitos alimentares, visando alternativas para uma alimentação saudável. Dentre as opções encontra-se os alimentos funcionais que podem ser definidos como qualquer substância ou componente de um alimento que proporciona benefícios para a saúde, inclusive na prevenção ou no auxílio de tratamento de doenças. Um alimento pode ser considerado funcional se for demonstrado que o mesmo pode afetar benéficamente uma ou mais funções alvo no corpo, além de possuir os adequados efeitos nutricionais, de maneira que seja tanto relevante para o bem-estar e a saúde quanto para a redução do risco de uma doença. (VELASQUE; LOBO, 2016) O açaizeiro é uma planta da família *Arecaceae* amplamente difundida e cultivada na Amazônia brasileira. Ocorre de forma espontânea na região amazônica e tem se destacado pela importância econômica para a fruticultura regional, sobretudo para o estado do Pará onde a produção e a comercialização da polpa movimentam grandes mercados. O fruto açaí (*Euterpe Oleracea*) possui formato arredondado, pesa cerca de 2g. Somente 17% do fruto é comestível, a cor do fruto é púrpura a quase preta. Por meio do despulpamento, manual ou mecânico, obtêm-se a polpa que pode ser consumida in natura ou em uma variedade de bebidas e preparações alimentares. O elevado consumo dos frutos de açaí está relacionado aos benefícios à saúde, associados a elevada capacidade antioxidante, atribuída principalmente as antocianinas. Entretanto outros compostos fenólicos tais como ácido ferúlico, epicatequina e ácido p-hidroxibenzoico também contribuem com a ação anti-radical livre observada na polpa desta fruta. (SILVA *et al*, 2017)

Objetivos: Por meio de uma revisão de literatura este artigo teve como objetivo relacionar as propriedades funcionais do açaí e seus benefícios a saúde.

Relevância do Estudo: O Brasil é considerado o país que mais exporta açaí. Com crescimento do mercado, passou a ser consumido nas grandes capitais brasileiras e vem ganhando destaque por apresentar quantidades significativas de propriedades antioxidantes (antocianinas), que são importantes por auxiliar nos processos inflamatórios, atuando na prevenção de doenças.

Materiais e Métodos: Foi realizada uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados eletrônicas: Lilacs, PubMed, SciELO, Google acadêmico nos idiomas português e inglês publicados no período de 2011 à 2019. Foram utilizados os descritores: Açaí, propriedades funcionais, antocianinas, antioxidantes.

Resultados e Discussões: O alto teor de polifenóis no açaí torna-o uma das cinco frutas com maior potencial antioxidante, apresentando diversas propriedades anti-inflamatórias e farmacológicas, associada ao combate de doenças desencadeadas por radicais livres. (CEDRIM *et al*, 2017). Segundo Velasque e Lobo (2016) O açaí como um alimento nutracêutico tem funções nutritivas e terapêuticas, ganhando atribuição dessa característica

devido apresentar potencial antioxidante, proveniente de seus flavonóides, em específico as antocianinas e os compostos fenólicos, responsáveis por adquirir propriedades como, anticarcinogênica, anti-inflamatória e antimicrobiana prevenindo a oxidação de lipoproteínas de baixa densidade(LDL), doenças cardiovasculares e neurológicas. Silva *et al.* (2017) realizaram avaliação da composição nutricional e capacidade antioxidante da polpa de açaí e relataram teor elevado de lipídios e baixo valor proteico. A polpa de açaí apresentou 346,14 mg de ácido gálico equivalente/100g de compostos fenólicos totais, 73,54mg/100g de antocianinas totais para capacidade antioxidante, podendo ser considerada uma boa fonte de compostos antioxidantes, a análise mostrou que a ação anti radical livre é maior em relação a outros tipos de frutas abundantes na região amazônica. Rocha (2015) aponta que entre componentes fenólicos, foi encontrado as antocianinas que dão ao açaí a cor arroxeada, benéfica no combate de radicais livres e moléculas oriundas dos processos metabólicos do nosso corpo, foram quantificados proporções amplas de cinco tipo de antocianinas: quercetina, catequina, epicatecna, rutina e astolbina que controlam a produção de oxigênio reativo e normalizam os caminhos metabólicos que geram doenças como diabetes, disfunção endotelial, além de prevenir outras doenças metabólicas. Udani *et al.* (2011) Avaliou uma amostra de adultos sobrepesos tomando 100g de açaí 2 vezes ao dia por 30 dias, o consumo de polpa de açaí reduziu os níveis de marcadores selecionados de risco de doença metabólica em adultos com excesso de peso, obteve considerável redução dos níveis de glicose plasmática, insulina e colesterol total em jejum

Conclusão: Podemos concluir que o Açaí (*Euterpe oleracea*), é um fruto rico em antocianinas que modulam o metabolismo melhorando os danos causados pelo estresse oxidativo desencadeado por doenças crônicas. Porém apesar de alguns estudos comprovarem as propriedades funcionais e os compostos bioativos do açaí relacionando o poder anti-inflamatório e a capacidade antioxidativa aos benefícios a saúde e prevenção de doenças, faz se necessário estudos mais quantitativos, para que se tenha uma recomendação diária mais especifica para obtermos os benefícios do consumo do açaí.

Referências

CEDRIM, P. C. A. S. *et al.* Antioxidant properties of acai (*Euterpe oleracea*) in the metabolic syndrome. **Brazilian Journal of Food Technology**, v. 21, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-67232018000100306. Acesso em 10.nov.2019

ROCHA, S. M. B. M. Benefícios Funcionais do Açaí na Prevenção de Doenças Cardiovasculares. **Journal of Amazon Health Science**, v. 1, n. 1, p. 1-10, mar. 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufac.br/revista/index.php/ahs/article/view/39>. Acesso em: 10. Nov.2019

SILVA, A. K. N. *et al.* Avaliação da composição nutricional e capacidade antioxidante de compostos bioativos da polpa de açaí. **Revista Brasileira de Tecnologia Agroindustrial**, v. 11, n. 1, p. 2205-2216, 2017. Disponível em: [file:///C:/Users/User/Downloads/2829-21493-1-PB%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/2829-21493-1-PB%20(2).pdf) Acesso em: 10.nov.2020

UDANI, J. K. *et al.* Effects of Acai (*Euterpe oleracea Mart.*) berry preparation on metabolic parameters in a healthy overweight population: a pilot study. **Nutrition journal**, v. 10, n. 1, p. 45, 2011. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbta/article/view/2829>. Acesso em: 10. Nov.2019

VELASQUE, L. F. L.; LOBO, A. C. M. Revisão de literatura sobre os efeitos terapêuticos do açaí e sua importância na alimentação. **Biosaúde**, v. 18, n. 2, p. 97-106, 2016. Disponível em: <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/biosaude/article/view/27624>. Acesso em: 10.nov.2020

A PREVALENCIA DA VIGOREXIA E ORTOREXIA EM ATLETAS

Dayana Dagle de Souza¹; Giovana Braga Nakamura²; Lucas Bertoluci Zuquieri³; Taís Baddo De Moura e Silva⁴

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

²Aluna de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – giovana.nakamura7@gmail.com

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

⁴Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – taisbaddo@hotmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Transtornos alimentares, Atletas, ortorexia e vigorexia.

Introdução: Nos últimos anos, observa-se um aumento do valor atribuído a idealização e busca do corpo perfeito, imposto pela mídia e pela sociedade. Um perfil considerado dentro dos padrões e almejado pela maioria das pessoas. Com isso, busca-se um perfil antropométrico idealizado, com mínimo percentual de gordura. A adoção de práticas inadequadas, como alimentação saudável e exercícios físicos excessivos e sem orientação de profissionais, são práticas comuns em pessoas insatisfeitas com sua imagem corporal. (HOERLLE *et al.*, 2016). Os Transtornos Alimentares (TA'S) são definidos como “uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação, que resulta no consumo ou na absorção alterada de alimentos e que compromete significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial”, (SÁ, 2017). Estudos mostram que atletas apresentam maior prevalência TA's do que não atletas, que precisam de controle de peso. Recentemente dois novos transtornos alimentares têm sido estudados, a vigorexia e a ortorexia, encontrados comumente no meio do exercício físico, porém sendo bem mais investigados em atletas quando comparados a população de desportistas. A ortorexia (orto=correto e orexia=apetite) é descrita como uma obsessão por hábitos alimentares saudáveis como uma atitude com características de personalidade obsessivo-compulsivo (SILVEIRA; 2015). A Vigorexia, também conhecida como Transtorno Dismórfico Muscular (TDM), pode ser descrita como uma condição de descontrole em relação à percepção da autoimagem corporal, fazendo com que muitas pessoas comecem a praticar exercícios físicos de forma exagerada, querendo ficar fortes e “grandes” sob qualquer custo. (GIBIM *et al.*, 2017)

Objetivos: O objetivo deste artigo foi relatar a prevalência de transtornos alimentares como a ortorexia e vigorexia, bem como seus malefícios a saúde em atletas através de uma revisão de literatura.

Relevância do Estudo: Atualmente, a aparência é sinônima de sucesso, saúde e determinação. De modo que a sociedade moderna oprima os indivíduos a seguir padrões estereotipados de beleza, dessa forma podendo levar riscos à saúde. Dessa forma este estudo se faz benéfico para conscientizar os malefícios desses comportamentos à saúde.

Materiais e Métodos: Foi realizada uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados eletrônicas: Lilacs, PubMed, SciELO, Google acadêmico no idioma português, publicados no período de 2009 à 2019. Foram utilizados os descritores: Transtornos alimentares, Atletas, ortorexia e vigorexia.

Resultados e Discussões: Os autores Pires; Batista (2016) aplicaram um questionário em fisioculturistas, Após a análise dos dados foram constatados que os atletas se encontram no grupo de risco. Os objetivos do esporte e o estilo de vida os levaram a apresentar algumas características da vigorexia. Os meios para a obtenção destes modelos corporais se aplicaram à: dietas regradas, tempo dedicado para a realização dos treinos de musculação,

utilização de suplementos e uso de esteroides anabolizantes. Segundo levantamento feito por Gibim *et al.* (2017) mostra que os portadores de vigorexia se enxergam muito menores do que na verdade são, as causas que levam à Vigorexia sempre estão associadas com a visão que o indivíduo tem de si mesmo. Tratam-se de pessoas introvertidas, tímidas e que tendem a ter baixa autoestima. Neste caso, as consequências diretas são o forte sentimento de inferioridade e a rejeição. Os portadores de Vigorexia passam a apresentar os sintomas da doença quando começam a levantar peso em excesso, submetem-se às dietas hiperproteicas, usam suplementos alimentares de forma exagerada, utilizam esteroides anabolizantes e se recusam a fazer exercícios aeróbicos com medo de perder massa muscular. Silveira (2015). Avaliou a prevalência de ortorexia e dependência do exercício físico em 96 atletas de diferentes modalidades esportivas, de ambos os sexos, com idades entre 13 e 28 anos onde 70% da amostra apresentou ortorexia ou dependência ao exercício. A prevalência de ortorexia foi de 64% na amostra total e a dependência do exercício físico de 20%, sendo o primeiro mais encontrado em atletas do sexo masculino e o segundo em atletas do sexo feminino. A modalidade do judô foi a mais afetada pelos dois transtornos, atingindo em torno de 1/3 destes atletas. O transtorno o mais prevalente foi a ortorexia, porém ambos transtornos parecem ser independentes de fatores sócio-demográficos e de composição corporal em atletas. Sá (2017) Estudou a presença de indícios de vigorexia, relacionando-o com a avaliação da satisfação corporal em homens praticantes de Crossfit. A avaliação foi feita por meio de questionário e a percepção corporal por método psicométrico. Participaram do estudo 30 indivíduos do sexo masculino, com idade entre 18 e 35 anos e tempo de prática de Crossfit de no mínimo 3 meses. Os resultados indicaram que 16% apresentaram fortes indícios de vigorexia e 66,6% se mostraram insatisfeitos com a imagem corporal. Os autores concluíram que a distorção na autopercepção da imagem corporal e a preocupação em se enquadrar em padrões de beleza está se tornando comum entre praticantes de Crossfit, tornando-os susceptíveis a desenvolver a vigorexia.

Conclusão: Conclui-se que a percepção da imagem corporal desses atletas vem sendo moldada pelos padrões impostos pela sociedade e pela ansia por melhores desempenhos em seus esportes, acabam desenvolvendo a ortorexia e a vigorexia, que além dos distúrbios psicossociais, podem levar a deficiências nutricionais e uso de esteroides anabolizante, sendo algo preocupante para o desempenho e a saúde do atleta respectivamente.

Referências

- GIBIM, K. C. R. *et al.* Síndromes de Alteração de Percepção em Atletas Fisiculturistas. **Revista Corpoconsciência**, v. 21, n. 1, p. 12-19, 2017. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/4554>. Acesso em 10.out.2020
- HOERLLE E. L.V *et al.* Alteração da percepção corporal e prevalência de transtornos alimentares em desportistas. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 78 p. 212-218, 2019. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1319>. Acesso em: 10. out. 2020.
- PIRES, J. P; BAPTISTA, T. J. R . A vigorexia em atletas de fisiculturismo goiano: um estudo de caso. **Cadernos de Educação, Tecnologia e Sociedade**, v. 9, n. 3, p. 384-395, 2016. Disponível em: <https://docero.com.br/doc/n5x8vvs>. Acesso em: 10.out.2020.
- SÁ K. B. D. Vigorexia e percepção da autoimagem em praticantes de Crossfit. Monografia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2017. Disponível em: <https://monografias.ufrn.br/jspui/handle/123456789/5370>. Acesso em 10.out.2020.
- SILVEIRA, S. A. Avaliação da prevalência de ortorexia e dependência do exercício físico em atletas de diferentes modalidades esportivas. Monografia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2015. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/143759>. Acesso em: 10.ou.2020.