
IMPORTÂNCIA DO CUIDADO NUTRICIONAL NA GESTAÇÃO

Raíssa Victoria Conceição¹; Izabela Oliveira dos santos Bezerra²; Sabrina de Oliveira Alves³; Fabiane Valentini Francisqueti Ferron⁴.

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB raissavictoria.conceicao123@gmail.com;

²Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB Izasantos2207@gmail.com;

³Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB Sa0137748@gmail.com;

⁴Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB fabiane.ferron@fibbauru.br

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Gestação; Ganho de Peso; Feto; Nutrientes; Cuidados Nutricionais

Introdução: O ganho de peso adequado durante a gravidez é fundamental para a saúde da mãe e do bebê. No decorrer do período gestacional, é essencial garantir uma nutrição adequada para atender às demandas crescentes de nutrientes. O acompanhamento nutricional pré-concepção, sempre que possível, ajuda a preparar o corpo da mãe para a gravidez, prevenir doenças e promover o bem-estar em ambas. O mau hábito alimentar, com dietas pobres em nutrientes, ocasiona problemas na fecundação, formação e concepção do feto, além de aumentar o risco de mortalidade do recém-nascido e da gestante (Fardin *et al.*, 2023).

Objetivos: Informar mulheres no período gestacional, a importância de uma alimentação adequada e rico em nutrientes necessários para o ganho de peso ideal e como interfere no desenvolvimento do feto.

Relevância do Estudo: Na gestação, é de grande importância um aporte maior para a alimentação e monitoramento do seu peso ideal, as gestantes deve ter um plano alimentar constituída por alimentos variados, utilizando como referência as recomendações dos guias alimentares e um guia de um profissional capacitado. Ao abordar nutrição e ganho de peso ideal, auxiliaremos as futuras mães neste momento de maior sensibilidade.

Materiais e métodos: A presente revisão bibliográfica foi elaborada a partir de uma pesquisa através do site Pubmed e Scielo. Utilizando as seguintes palavras chaves: Gestação, Ganho de Peso, Feto, Nutrientes e Cuidados Nutricionais.

Resultados e discussões: A gestação é considerada um período delicado tanto para a mulher como para o feto no âmbito nutricional. A fonte primária de nutrientes para uma gestante deve ser proveniente de uma dieta equilibrada. O organismo materno passa por muitas adaptações durante a gestação, com ajustes fisiológicos indispensáveis para que ocorra um adequado desenvolvimento fetal. Neste período, uma ingestão alimentar materna é fundamental para atender a grande necessidade nutricional para preservar o metabolismo e apoiar o desenvolvimento fetal (De Sousa *et al.*, 2021). O déficit de peso pré-gestacional e o ganho de peso materno insuficiente pode ser associado ao baixo peso ao nascer; já o ganho de peso materno exagerado é um terrível fator de risco para diabetes gestacional, complicações no parto, pré-eclâmpsia, hemorragias, além de riscos para o feto como óbito e prematuridade (Fardin *et al.*, 2023). Durante o período gestacional, dietas inadequadas caracterizadas por um consumo elevado de alimentos ultraprocessados, ricos principalmente em açúcar, podem interferir no desenvolvimento placentário, afetar o desenvolvimento fetal, além de gerar um risco maior para o desenvolvimento de diabetes mellitus gestacional, deficiências nutricionais e ganho de peso excessivo, comprometendo não só a saúde materna, como a da criança, pois favorece o aumento de tecido adiposo dos filhos, e a ocorrência de doenças crônicas não-transmissíveis (Cruz *et al.*, 2022). Considerando que a alimentação é importante não só para gestantes, mas para todo ser humano, podemos

descartar que uma alimentação rica em vitaminas, proteínas e minerais, é fundamental, incluir frutas e legumes pode fazer a diferença na vida da gestante e do bebê, além do consumo de água que é de extrema importância, para a hidratação e, evita o risco de constipação, que pode ser evitado também com o consumo de fibras. Neste sentido, a dieta das gestantes deve ser constituída por alimentos variados, utilizando como referência as recomendações dos guias alimentares, considerando os hábitos alimentares individuais, buscando alcançar as necessidades energéticas e nutricionais e seu bem estar (Gomes *et al.*, 2019). Segundo pesquisas realizadas pela Fundação Oswaldo Cruz, a taxa de malformações fetais é considerada maior em mulheres obesas do que as que estão no peso adequado (Brasil, 2021). A Caderneta da Gestante, do Ministério da Saúde (2021) leva em consideração que as atividades físicas podem garantir uma sensação de bem-estar das futuras mães e do feto. Portanto, elas podem optar por atividades que sejam mais leves e prazerosas ao mesmo tempo, caso não haja contraindicações médicas, essas atividades podem e devem ser mantidas do início ao fim da gestação. Portanto, incentivar modificações na dieta, visando hábitos alimentares saudáveis, como aumentar moderadamente o consumo de vegetais e de alimentos de origem vegetal, além de apresentar baixo custo e baixo risco, poderá trazer benefícios para a saúde da mãe e do feto (Cruz *et al.*, 2022).

Conclusão: O cuidado nutricional na gravidez é muito importante para a saúde da mãe e o desenvolvimento adequado do bebê. Ajuda a evitar diabetes gestacional e baixo peso ao nascer. Além disso, apoia a formação saudável dos órgãos do feto. A vigilância personalizada em nutrição é mais do que necessária para o bem-estar — tanto materno quanto fetal — em um caminho para uma gestação saudável e complicações que podem ser prevenidas no futuro.

Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Como manter o peso saudável antes e depois da gravidez**. 2021. Acesso em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queroter-peso-saudavel/noticias/2021/como-manter-o-peso-saudavel-antes-e-depois-da-gravidez>. Acesso em: 08 set. 2024.
- CRUZ, I. F. S. *et al.* A contribuição do acompanhamento pré-natal nos padrões alimentares de gestantes de alto risco. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Fortaleza, CE, Brasil, 27 jan. 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/sTTWKdzSydM9RYXFdCFcVtk/?lang=pt>. Acesso em: 08 set. 2024.
- DE SOUSA, M. F. *et al.* Nutrição gestacional e suas influências no neurodesenvolvimento fetal: Uma revisão integrativa. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, Canoas, v.9, n.3, 2022. Disponível em: https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/7856. Acesso em: 08 set. 2024.
- FARDIN, E. S. *et al.* Acompanhamento nutricional no período pré-gestacional, gestacional e puerperal. **Revista Multidisciplinar em Saúde**. v.4, n.1, 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/369906280_ACOMPANHAMENTO_NUTRICIONAL_NO_PERIODO_PRE-GESTACIONAL_GESTACIONAL_E_PUERPERAL Acesso em: 08 set. 2024.
- GOMES, C. B. *et al.* Hábitos alimentares das gestantes: revisão integrativa da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, Botucatu, SP, jun. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/S4mtxM5F5K4bC4BRhdF6Bch/>. Acesso em: 08 set. 2024.

AVALIAÇÃO DO PERFIL ALIMENTAR E DO PADRÃO DO SONO EM UNIVERSITÁRIOS DE BAURU

Barbara Ros de Santiago¹; Fabiane Valentini Francisqueti-Ferron².

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – santiagobarbara20@gmail.com;

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Sono; Hábitos Alimentares; Universitários

Introdução: A alimentação é fundamental para a vida e essencial para o funcionamento adequado do organismo. Uma alimentação saudável contribui para a manutenção da saúde, prevenção e tratamento de doenças, desempenho esportivo, controle do peso, e redução de fatores de risco para doenças crônicas (Portal Fiocruz, 2017). Um fator importante de escolha alimentar a ser considerado é o sono; a qualidade e a quantidade do sono estão associadas a aspectos metabólicos, emocionais, e à saúde física e mental, influenciando diretamente o sistema imunológico, endócrino e processos inflamatórios, além de desempenharem um papel na regulação do apetite (Alves; Melo, 2023; Ribeiro, 2022).

Objetivos: Caracterizar o perfil alimentar e padrão do sono de estudantes universitários de Bauru.

Relevância do Estudo: Os estudantes universitários enfrentam dificuldades com a qualidade do sono devido às exigências acadêmicas que requerem tempo e dedicação, resultando em privação do sono de forma frequente (Ribeiro, 2022). Tais dificuldades com o sono podem estar levando os universitários aos problemas com a qualidade da alimentação.

Materiais e métodos: Estudo transversal realizado com 43 estudantes das Faculdades Integradas de Bauru (parecer 6.770.116). Para o cálculo amostral, considerou-se 2000 alunos da Instituição, grau de confiança de 80% e 10% de margem de erro, esperando-se no mínimo, 41 participantes. Por meio de um questionário online, foram avaliados: escolhas alimentares pelo Questionário “Como está a sua alimentação?” do Ministério da Saúde; padrão do sono, que considerou a quantidade de horas dormidas e o Mini questionário do sono que avalia a frequência das queixas relacionadas ao sono, além de dados gerais de caracterização da amostra. Estatística descritiva, com dados apresentados em média \pm desvio padrão.

Resultados e discussões: Dos 43 estudantes, 4 (9,3%) eram do curso de nutrição, 1 (2,3%) de enfermagem, 3 (7,0%) de administração, 3 (7,0%) de agronomia, 3 (7,0%) de direito, 9 (21%) de educação física e 20 (46,5%) de psicologia. A média de idade é de $26,3 \pm 9,8$ anos. Quanto ao gênero, 26 (60,5%) eram do sexo feminino, 16 (37,2%) do sexo masculino e 1 (2,3%) de outro sexo. Quanto ao escore de qualidade alimentar, dos 43 estudantes avaliados, 16 (37,2%) apresentaram um escore acima de 41 pontos, indicando uma alimentação saudável em vários aspectos, 17 (39,5%) apresentaram escore de 31 a 41 pontos que indica uma alimentação com aspectos positivos, mas que necessita de melhorias e 10 (23,2%) apresentaram escore inferior a 31 pontos, que sugere uma necessidade de mudanças significativas no estilo de vida para alcançar uma alimentação saudável. O padrão de sono mostrou que o tempo médio dormido foi de $6,5 \pm 1,2$ horas, abaixo das 7 horas ou mais recomendadas para adultos. Quanto ao escore obtido no Mini Questionário do Sono, obteve-se $30,8 \pm 9,1$, indicando um padrão de sono muito alterado. Em um estudo conduzido por Castilho, Canedo e Valência em 2021 com 370 estudantes dos quais foram avaliados o comportamento alimentar, foi verificado que 60% apresentavam má alimentação e 25% uma

boa alimentação. Em um estudo realizado por Silva *et al.* (2019) com 401 estudantes universitários, foi constatado que mais da metade dos participantes (57,1%) apresentava má qualidade do sono. Um padrão recorrente durante a semana de aulas era o sono de curta duração, com menos de 6 horas por noite (16,2%), enquanto essa frequência diminuía nos finais de semana (5,2%).

Conclusão: Com base nos resultados encontrados, conclui-se que os universitários de Bauru estudados apresentam um perfil alimentar que varia entre saudável e com necessidade de melhorias, sendo que uma parcela considerável requer mudanças significativas no estilo de vida. Além disso, o padrão de sono observado está abaixo das recomendações, com muitos estudantes dormindo menos de 7 horas por noite e apresentando uma qualidade de sono muito alterada. Esses achados reforçam a importância de intervenções que melhorem tanto os hábitos alimentares quanto a qualidade do sono, dado o impacto direto que ambos têm na saúde e no desempenho acadêmico.

Referências

- ALVES, E. L. F.; MELO, F. **Influência da privação de sono no processo de controle de peso: uma revisão de literatura.** 2023. 12p. Trabalho de Conclusão de Curso - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia. 2023. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/6250/1/TCC%20%20Eduardo%20FINAL.pdf>. Acesso em: 18 mar. 2024
- CASTILLO, A. P.; CANEDO, L. M. M.; VALENCIA, M. M. M. Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. **Perspectivas em Nutrição Humana**, v. 23, n. 2, p. 183–195, 2021. Disponível em: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/347414>. Acesso em: 16 out 2024.
- PORTAL FIOCRUZ. **Hábitos alimentares são determinantes para a manutenção da boa saúde.** 2017. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/habitos-alimentares-sao-determinantes-para-manutencao-da-boa-saude#:~:text=Import%C3%A2ncia%20da%20boa%20alimenta%C3%A7%C3%A3o&text=%2D%20A%20CAR%C3%80NCIA%20ou%20o%20EXCESSO,e%20CARDIOPATIAS%20na%20idade%20adulta>. Acesso em: 18 mar. 2024.
- RIBEIRO, V. E. F. **Impacto da qualidade do sono nas escolhas alimentares de estudantes de nutrição em uma universidade pública.** 2022. 61p. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Federal de Pernambuco. Vitória de Santo Antão, Pernambuco, 2022. Disponível em: https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/47392/1/TCC_dep%C3%B3sito.pdf. Acesso em: 18 mar. 2024.
- SILVA, A. M. *et al.* Padrão de sono, fadiga e perfil antropométrico de estudantes universitários. **Humanidades & Tecnologia Em Revista (FINOM)**, v. 19, 2019. Disponível em: https://revistas.icesp.br/index.php/FINOM_Humanidade_Tecnologia/article/view/930. Acesso em: 28 set. 2024.

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COMO FERRAMENTA DE COMBATE A OBESIDADE INFANTIL

Vanessa De Mello Fredel¹; Tainara Cristiele Batista²; Luana Fidêncio Loska³; Eliriane Jamas Pereira⁴

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

² Aluna de Nutrição- Faculdades Integradas de Barú – FIB – tainara.cristiele21@gmail.com;

³ Aluna de Nutrição- Faculdades Integradas de Bauru – FIB – luanaloska@gmail.com;

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Educação Nutricional Infantil; Ganho de peso; Nutricionista escolar; Políticas Públicas de Obesidade Infantil

Introdução: A obesidade é considerada uma epidemia mundial com altos índices em crianças. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2017, a obesidade infantil atingiu 9,4% das meninas e 12,4% dos meninos no Brasil (Corrêa et al., 2020). Em 2021, 14,8% das crianças com menos de 5 anos tem sobrepeso, e 7% eram obesas. O índice de massa corporal (IMC) e a circunferência da cintura (CC) são métricas essenciais para avaliar o estado nutricional dessas crianças e definir estratégias para prevenir obesidade na infância e seus impactos ao longo prazo (Jensen, Camargo, Bergamaschi, 2016). Quando as escolas promovem ações educativas sobre a prática de uma alimentação saudável, oferecem conhecimento de forma permanente, promovem o autocuidado e uma independência para escolhas alimentares mais corretas, transformando a escola em um ambiente favorável para essas ações em grupos de crianças e adolescentes. Na escola formal, o ambiente propicia esse aprendizado e a implementação da Educação Alimentar Nutricional (EAN), pois é onde que as práticas pedagógicas necessárias para o processo de aprendizagem e melhoria de qualidade de vida acontecem (Silva, et al., 2021).

Objetivos: O objetivo desse estudo é verificar a importância da educação nutricional desde a infância na escola e dentro de casa a fim de prevenir doenças que são causadas ou podem ser agravadas por más escolhas alimentares, para que essas crianças se tornem adultos mais saudáveis e conscientes da importância dos alimentos.

Relevância do Estudo: A educação nutricional na infância pode promover escolhas mais saudáveis para uma alimentação balanceada que ajudam a prevenir problemas de saúde como obesidade, diabetes tipo II, hipertensão, pois estas patologias aumentaram nas crianças. A educação nutricional também pode contribuir na melhoria do paladar para alimentos que ainda não conhecem ou não tiveram a oportunidade de ter contato.

Materiais e métodos: Este trabalho constitui em uma revisão de literatura, na qual foi realizada uma pesquisa nas bases de dados Scielo e em ferramentas para pesquisa como Google Acadêmico, no idioma português, utilizando os seguintes descritores de saúde, educação nutricional, escolas, obesidade infantil.

Resultados e discussões: A obesidade infantil está relacionada a fatores como o sedentarismo e os hábitos alimentares. No Brasil observou-se o aumento de alimentos ultraprocessados (AUP) e a diminuição de alimentos *in natura* que antes compunham a dieta média do brasileiro em substituição aos produtos processados, causados em parte pelo marketing abusivo por parte das empresas além de outros fatores sociais e psicológicos (Silva et al, 2021). Através da Pesquisas de Orçamentos Familiares (POF), constatou-se que a desnutrição vem diminuindo em contrapartida a obesidade vem aumentando progressivamente. A escola tem papel central para a aprendizagem das crianças quanto a

alimentação saudável, podendo ser usadas várias abordagens pedagógicas para isso, permitindo que o aluno coloque em prática os ensinamentos sobre saúde (Dahmer; Maciel, 2021). Marreti Felix *et al* (2021) verificaram que a partir do desenvolvimento das atividades educativas, feitos por nutricionistas em alunos de 4-6 anos, foi possível observar que os pré-escolares adquiriram maior conhecimento sobre frutas, verduras e legumes mais comumente consumidos em São Paulo como também demonstraram maior interesse em práticas alimentares saudáveis.

Conclusão: A obesidade em crianças com idade pré-escolar tem aumentado de modo significativo devido ao consumo de AUP, pouca ou nenhuma atividade física e quantidade insuficiente de sono elevando casos de diabetes e outras complicações em crianças. Os programas de educação nutricional em escolas, envolvendo profissionais da saúde torna-se uma importante forma de promover a alimentação saudável entre os alunos e contribuir para uma vida adulta com menores índices e desenvolver as doenças crônicas não transmissíveis.

Referências

- CORREA, V. P., et al. Impacto da obesidade infantil no Brasil: revisão sistemática. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, vol.14, nº 85, 177-183, 2020. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1208>. Acesso em: 09 set. 2024.
- DAHMER, A.S.F.S.; MACIEL D.M. Obesidade Infantil e os impactos na qualidade de vida. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, vol. 12, nº 4, pp. 161-171, abril, 2021. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/impactos-na-qualidade>. Acesso em: 12 set. 2024.
- SILVA D.F.S *et al*. Educação alimentar e nutricional na infância: aplicação de estratégias em incentivo a alimentação saudável. **Revista Conexão UEPG**, vol. 17, nº 1, p. 1-12, 2021. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/conexao/article/view/19608>. Acesso em: 19 set. 2024.
- JENSEN, N.S.; CAMARGO, T.F.B.; BERGAMASCHI, D.P. Índice de massa corpórea e perímetro da cintura são bons indicadores para classificação do estado nutricional de crianças. **Ciência & Saúde Coletiva**, vol. 21, nº 4, p. 1175-1180, abr, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/hhVd466fmG8Jgc8qkRdPYpm/#>. Acesso em: 19 out. 2024.
- MARRETI FELIX, A. et al. Análise Qualitativa do Programa Crescer Saudável na Escola – visão dos profissionais de saúde, da comunidade escolar e da família. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, vol 31, nº 1, p. 76-83, abr., 2021. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/351672995>. Acesso em: 19 out. 2024.

O USO DA BERBERINA NO DIABETES MELITTUS

Vanessa de Mello Frede¹; Tainara Cristiele Batista²; Adriana Terezinha de Mattias Franco³. Débora Tarcinalli Souza⁴.

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB vanessa.fredel@alunos.fibbauru.br;

²Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB tainara.batista@alunos.fibbauru.br;

³Docente do curso de Bacharelado em Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
adriana.franco@fibbauru.br.

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Berberina; Doença Metabólicas; Diabetes; Medicina Chinesa

Introdução: A berberina pode ser usada para tratar muitas doenças como câncer e doenças digestivas, metabólicas, cardiovasculares e neurológicas (Song; Hao; Fã, 2020). Berberina é um composto alcalóide de isoquinolina e possui várias propriedades farmacológicas. A berberina é frequentemente utilizada na medicina tradicional chinesa, que retira o composto por exemplo do *Rhizoma coptidis* e *Berberidis cortex*. Ela é antidiabética e conhecida por diminuir os níveis de glicose no sangue, além de aumentar a secreção de insulina e a resistência à insulina (Utami; Maksum; Deawati, 2023). O diabetes mellitus (DM) do tipo 2 é um distúrbio metabólico que causa hiperglicemia e pode causar vários problemas crônicos que podem levar a morte. Esta doença tem aumentado de maneira acentuada nos últimos anos, sendo a nona principal causa de mortalidade no mundo (Han *et al.*, 2021). O uso de compostos naturais pode prevenir o uso de medicamentos para o controle deste distúrbio.

Objetivos: demonstrar os efeitos farmacológicos da berberina no diabetes mellitus tipo 2, reduzindo os níveis de glicose no sangue, por meio, do uso de um composto natural, diminuindo o uso de medicações que podem causar algum efeito colateral indesejado.

Relevância do Estudo: a berberina é muito utilizada na medicina tradicional chinesa e tem sido estudada para o tratamento e prevenção da diabetes mellitus tipo 2 e em outras doenças. É uma forma alternativa mais natural disponível na prevenção e possível tratamento de doenças metabólicas, sendo uma das mais acometidas na sociedade atual.

Materiais e métodos: este trabalho constitui em uma revisão de literatura, na qual, foi realizada uma pesquisa nas bases de dados PubMed, e Scielo, e em ferramentas para pesquisa como Google Acadêmico nos idiomas português e inglês, utilizando os descritores em saúde: berberina, diabetes, resistência, insulínica, hiperglicemia. Os artigos utilizados foram datados de 2015 à 2023.

Resultados e discussões: Liang *et al.* (2019) avaliaram pacientes diabéticos em uso da berberina para verificar o efeito dela sobre a glicose, com o intuito de identificar possíveis fatores que modificam o nível hipoglicêmico. Analisaram a eficiência da Berberina combinada com hipoglicemiantes e ambos isoladamente, observando que é melhor o uso concomitante da Berberina com o hipoglicemiante do que eles isolados. Lan *et al.* (2015) encontram evidências que a Berberina tem eficácia na DM tipo 2, hiperlipidemia e hipertensão sem efeito colateral grave. Concluindo também que a Berberina é uma boa opção por ter custo baixo e de fácil acesso a pacientes com dificuldade socioeconômica; e que são necessários mais ensaios controlados, padronizados que mostrem esse efeito terapêutico da berberina. Asbaghi *et al.* (2020) descobriram que com o uso da berberina, a perda de peso e a ação anti-inflamatória podem desempenhar uma melhora dos sintomas clínicos dos distúrbios metabólicos

Conclusões: O trabalho revelou que a Berberina, é um composto alcaloide derivado de plantas, possui propriedades promissoras na prevenção e no tratamento do DM tipo 2, podendo reduzir os níveis de glicose no sangue, além de aumentar a secreção e a resistência à insulina, comparável aos medicamentos convencionais. Além disso, mostrou-se eficaz na redução da hiperlipidemia e hipertensão, destacando-se ser mais acessível. Porém, há a necessidade de mais ensaios clínicos, para confirmar seus benefícios. As evidências atuais apontam para o manejo de distúrbios cardiometabólicos crônicos, reforçando a importância de explorar compostos naturais como alternativas e complementares aos tratamentos farmacológicos tradicionais.

Referências

- ASBAGHI, O. *et al.* The effect of berberine supplementation on obesity parameters, inflammation and liver function enzymes: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Clinical Nutrition ESPEN**. v. 38, n. 43, p. 49, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32690176/> Acesso em: 19 out. 2024.
- HAN, Y. *et al.* Pharmacokinetics and pharmacological activities of berberine in diabetes mellitus treatment. Evidence-based complementary and alternative medicine. **eCAM**, p. 1-15, 2021, DOI: <https://doi.org/10.1155/2021/9987097>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34471420/> Acesso 03 jun. 2024.
- LAN, J., *et al.* Meta-analysis of the effect and safety of berberine in the treatment of type 2 diabetes mellitus: yperlipemia and hypertension. **Journal of Ethnopharmacol**. v. 23, n.161, p.69-81, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25498346/> 2015. Acesso em 05 jun. 2024.
- LIANG, Y. *et al.* Effects of berberine on blood glucose in patients with type 2 diabetes mellitus: a systematic literature review and a meta-analysis. **Revista Endócrina**. v. 66, n. 1, p. 51-63, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30393248/> Acesso em: 10 jun. 2024.
- SONG D.; HAO J.; FAN D. Biological properties and clinical applications of berberine. **Journal of Ethnopharmacol**. v. 5, n. 14, p.564-582, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32335802/> 2020 Acesso em: 11 jun. 2024.
- UTAMI, A. R.; MAKSUM, I. P.; DEAWATI, Y. Berberine and its study as an antidiabetic compound. Biology (Basel). **Journal of Ethnopharmacol**. v. 7, n. 12, p. 973, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37508403/>. Acesso em: 09 jun. 2024.

O EFEITO DO CONSUMO DE AÇÚCAR POR ADOLESCENTES

Izabela Oliveira dos Santos Bezerra¹; Raissa Victoria Conceição²; Sabrina de Oliveira Alves³; Eliriane Jamas Pereira⁴.

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB raissavictoria.conceicao123@gmail.com;

²Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB Izasantos2207@gmail.com

³Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB Sa0137748@gmail.com;

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Açúcar; Efeitos Dopaminérgicos; DCNT; Consumo Excessivo de Açúcar; Cognição

Introdução: O açúcar está presente como um dos principais componentes da dieta da população brasileira (Ramos; De Menezes, 2021). A ingestão excessiva desse composto tem sido apontada como um dos fatores que contribuem positivamente para o aumento da ingestão energética, que pode favorecer o ganho de peso e elevar o risco no desenvolvimento de doenças, relacionadas à obesidade como também nas alterações de cognição (Ricco, 2016). As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são uma das principais causas de morte no Brasil e no mundo. Estudos mostram que hábitos alimentares inadequados, dentre outros fatores, têm sido associados às DCNT, como o Diabetes Mellitus, as doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer e a obesidade 1 (Azevedo *et al.*, 2014).

Objetivos: O objetivo do presente trabalho foi analisar a relação entre o consumo de açúcar e o desenvolvimento de DCNT como também de comportamentos dependentes em adolescentes.

Relevância do Estudo: É necessário aumentar os conhecimentos sobre o açúcar, visto que houve o crescimento do consumo de alimentos ricos neste alimento. Sabe-se da relação de sua ingestão com o desenvolvimento de doenças crônicas e cognitivas a curto e longo prazo.

Materiais e métodos: O presente estudo consistiu em pesquisas de revisão bibliográfica com o levantamento de artigos originais datados entre os anos de 2014 e 2024, nas principais bases de dados científicas: National Library of Medicine, Scientific Eletronic Library Online, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciência da Saúde e Biblioteca Virtual em Saúde. Na pesquisa foram usadas palavras chaves “açúcar” “efeitos dopaminérgicos”, “cognição”, “saúde mental” e “consumo excessivo de açúcar”.

Resultados e discussões: A adolescência é caracterizada por intensas mudanças somáticas, psicológicas e sociais e de extrema importância para o seu desenvolvimento. Nesse sentido a educação alimentar e nutricional deve conceder aos adolescentes autonomia na realização de escolhas alimentares saudáveis. A alta ingestão de açúcar de adição presente em produtos alimentícios ultra processados consumidos na atualidade tem sido relacionada ao declínio cognitivo através da alteração funcional e anatômica do Sistema Nervoso Central e seus anexos, causando falhas e déficits de aprendizagem e memória. Alterando a percepção, atenção, linguagem e funções executivas de memória, do desempenho cognitivo (Monteiro *et al.*, 2023). O consumo elevado também favorece o desenvolvimento de agravos à saúde, incluindo carências nutricionais, cárie dentária, ganho de peso, hipertensão arterial, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, síndrome metabólica e doença hepática gordurosa não alcoólica (Braz *et al.*, 2019). Para fortalecer ainda mais a prática ao menos consumo de açúcar é importante iniciativas de programas educativos voltados para o crescimento de crianças e adolescentes no contexto escolar, é crucial ressaltar a importância do papel do nutricionista na promoção da saúde durante as fases da

infância e adolescência. Esses períodos da vida são marcados por um acelerado crescimento e desenvolvimento físico, mental e emocional, exigindo uma nutrição adequada para assegurar uma saúde ideal e prevenir doenças a longo prazo (Ribeiro; Silva, 2014).

Conclusão: Conclui-se que a ingestão elevada de açúcar, pelos adolescentes, advinda dos alimentos ultra processados está associada ao desenvolvimento de DCNT e seu efeito dopaminérgico. Para frear o alto consumo de açúcar, serão necessárias campanhas de incentivo à alimentação saudável, incluindo especialmente a educação nutricional nas escolas e a conscientização sobre o açúcar serão necessárias para manter um relacionamento saudável com a comida.

Referências

- AZEVEDO, E, C, C. *et al.* Consumo alimentar de risco e proteção para as doenças crônicas não transmissíveis e sua associação com a gordura corporal: um estudo com funcionários da área de saúde de uma universidade pública de Recife (PE), Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2014, v.19, n.5, p. 1613-1622, jan./fev.2014. Disponível em: Acesso em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/xQm6YZyZNqkrKbpYwMgxP9q/?format=pdf&lang=p>. Acesso em: 16 out. 2024.
- BRAZ, M.; *et al.* Consumo de açúcares de adição por adolescentes em estudo de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, vol 24, nº 9, p. 3237-3246, set. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/zkbc6mXncBtxc6YBgkFV8KQ/?lang=pt#>. Acesso em: 15 set. 2024.
- MONTEIRO, C. S.; *et al.* Consumo excessivo de açúcar sobre o desempenho cognitivo. In: SILVA et al. **Assistência integral à saúde: desafios e vulnerabilidades da assistência**. Guarujá: Científica Digital, 2023, p.99-120.
- RAMOS, V. P; DE MENESES, C. O. R. Efeitos do consumo excessivo de açúcar sobre o desempenho cognitivo: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.4, n.6, p. 24931-24951, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/39540>. Acesso em: 18 out. 2024.
- RIBEIRO, G. N. M.; SILVA, J. B. L. A alimentação no processo de aprendizagem. **Eventos Pedagógicos**, vol. 4, nº 2, p. 77–85. 2014. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/rep/article/view/9408>. Acesso em: 18 out. 2024.

INTRODUÇÃO ALIMENTAR E O IMPACTO DA SELETIVIDADE ALIMENTAR NO CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Maria Vitoria Capossi de Melo¹; Debora Tarcinalli Souza²;

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

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Infância; Nutrição; Seletividade alimentar; Desenvolvimento infantil; Amamentação; Introdução Alimentar

Introdução: O crescimento e desenvolvimento da criança estão associados com aspectos intrínsecos dela própria, assim como, ao modo de interação com o meio em que ela vive. Para garantir esse crescimento e desenvolvimento adequados, é fundamental uma série de componentes e condições, como, uma alimentação saudável e adequada à fase da vida da criança, iniciando-se com o leite materno (LM) até o 6º mês de vida, suprimindo as necessidades nutricionais do bebê (Gomes; Garcia; Garcia, 2022). Deste modo, Cirilo *et al.* (2022), citam que o LM é considerado a alimentação mais completa para a criança nos primeiros meses de vida, sendo capaz de suprir todas as necessidades nutricionais para um bom crescimento e desenvolvimento. Após o 6º mês, recomendam iniciar a introdução alimentar (IA), de forma gradativa e em conjunto com a amamentação, contribuindo para um bom crescimento e desenvolvimento. A IA de forma adequada traz inúmeros benefícios para a criança na infância e ao longo da vida, pois é nessa fase, que se formam os hábitos alimentares. Sendo assim, para que a IA seja equilibrada, os alimentos ingeridos devem atender às necessidades de acordo com cada faixa etária em relação as calorias, macro e micronutrientes. Um problema observado na IA é a seletividade alimentar (SA), sendo um padrão comportamental caracterizado pela preferência alimentar específica, recusa em comer alimentos desconhecidos com redução da variedade ou quantidade da ingestão de alimentos. Pois as crianças seletivas podem sofrer atrasos no desenvolvimento, podem apresentar distúrbios comportamentais, transtornos de ansiedade como também a depressão (Schwarzlose *et al.*, 2022).

Objetivos: apresentar como deve ser realizada introdução alimentar, além de mostrar como a seletividade alimentar pode impactar no crescimento e desenvolvimento infantil.

Relevância do Estudo: Como observado pelos autores mencionados neste trabalho, SA na infância pode acarretar diversas deficiências nutricionais, o que pode comprometer o crescimento e desenvolvimento da criança, sendo recomendado trabalhar de forma assertiva para que se minimize os efeitos causados por ela.

Materiais e métodos: trata-se de uma revisão de literatura, baseada em artigos científicos e outros materiais disponíveis sobre o assunto nos idiomas português, inglês e espanhol. Os mesmos foram selecionados nas bases de dados como Scientific Electronic Library Online (SciELO) e National Library of Medicine (PubMed), além da ferramenta para pesquisa como o Google Acadêmico e sites, por meio das palavras-chave: infância; nutrição; seletividade alimentar; desenvolvimento infantil; amamentação. Os artigos e materiais analisados, foram datados entre 2020 a 2023.

Resultados e discussões: A alimentação complementar (AC) é um grande marco fisiológico na vida do bebê, pois uma alimentação adequada, em quantidade e qualidade de nutrientes garante um bom crescimento e desenvolvimento (Gomez *et al.*, 2020). Uma alimentação rica em vitaminas e sais minerais com consumo de alimentos in natura e minimamente processados, resulta numa influência positiva à criança (Leão *et al.*, 2022). Entretanto, algumas crianças apresentam a SA, o que pode interferir no seu peso, apresentando-se muito

abaixo do esperado, levando a desnutrição ou a prejuízos significativos no seu desenvolvimento, além de poderem apresentar um transtorno de ingestão alimentar evitativa/restritiva (Schwarzlose *et al.*, 2022). O estudo de Ivnuik *et al.* (2023) sobre a SA, mostra que ela pode ser considerada um fenômeno relevante para os pesquisadores, pois apresenta diversas implicações à saúde, nutrição e crescimento das crianças. Considerada uma manifestação comportamental, observando uma recusa persistente a determinados alimentos ou grupos de alimentos, causando um impacto no estado nutricional da criança. Sua etiologia inclui fatores genéticos, preferências inatas a alguns tipos de texturas e sabores, além das predisposições sensoriais. Há outros fatores também como os ambientais e a oferta limitada de diferentes alimentos durante a primeira infância que levam a SA. Um estudo comparou a quantidade de alimentos aceitos por 94 crianças de 0 a 5 anos com SA que frequentavam ou não a escola. Foi observado que 77,7% apresentaram-se seletivos regular e 63,7% não tinham doença orgânica associada. A quantidade média de alimentos aceitos pelas crianças foi de 19 alimentos. Concluindo que as crianças altamente seletivas são as que menos frequentam a escola quando comparadas aos seletivos regulares e que crianças com risco de sobrepeso que não frequentam a escola são consideradas com seletividade severa (Braga *et al.*, 2021).

Conclusão: a IA adequada, causa poucos impactos negativos no desenvolvimento e crescimento da criança, porém, quando ela apresenta SA, este cenário pode mudar, ocorrendo alterações no seu crescimento e desenvolvimento. Por isso, é fundamental que a família observe e procure ajuda de profissionais especializados o quanto antes, para minimizar as consequências da AS.

Referências

- BRAGA, M. *et al.* Seletividade alimentar e o papel da escola: crianças que frequentam regularmente a escola apresentam maior repertório alimentar. **Medicina (Ribeirão Preto)**, Ribeirão Preto, Brasil, v. 54, n. 3, p. 1-9, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/172886>. Acesso em 14 jul. 2024
- CIRILO, A. M. F. *et al.* Importância do aleitamento materno e introdução alimentar. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, p. 1-7, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37510>. Acesso 20 mar. 2024.
- GOMES, R A.; GARCIA, T. F. M.; GARCIA, L. R. S. Conhecimento dos profissionais da atenção primária à saúde sobre introdução alimentar infantil. **Revista Ciência Plural**, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 1–21, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/26588> Acesso em 22 de julho de 2024.
- GOMEZ, M. S. *et al.* Baby-led weaning, an overview of the new approach to food introduction: integrative literature review. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 38, p. 1-7, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1057222>. Acesso 10 maio 2024.
- IVNUK, L. de P. *et al.* Seletividade alimentar infantil: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 12, n.12, p. 1-10, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/44099>. Acesso em: 12 mar. 2024.
- LEÃO, J. I. da S. *et al.* Formação de hábitos alimentares na primeira infância. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 7, p. 1-9, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30438>. Acesso em: 28 mar. 2024.
- SCHWARZLOSE, R. F. *et al.* Picky eating in childhood: associations with obsessive-compulsive symptoms. **Journal of Pediatric Psychology**, v. 47, n. 7, p. 816-826, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35238927/>. Acesso 12 mar. 2024.

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E A RELAÇÃO COM A OBESIDADE INFANTIL

Anny Beatriz Correa¹; Debora Tarcinalli Souza²;

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – annycorrea2003@gmail.com.

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Infância; Pré-escolar; Obesidade; Educação Alimentar e Nutricional

Introdução: A obesidade vem aumentando atualmente, sendo considerada um problema de saúde pública e é um dos principais fatores de risco para diversas doenças como as cardiovasculares, o diabetes mellitus a doença renal crônica, entre outras. Observa-se que em crianças e adolescentes obesos, estas doenças aumentam cinco vezes mais do que as eutróficas, favorecendo ainda a obesidade na vida adulta. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que em 2025 haja 2,3 bilhões de adultos acima do peso no mundo, sendo 700 milhões de adultos com obesidade (IMC acima de 30). Desde a década de 80 a taxa de indivíduos acima do peso aumentou em 27,5% nos adultos e 47,1% nas crianças e adolescentes. Diante deste cenário, é fundamental identificar o excesso de gordura corporal na infância, além de criar estratégias para prevenir as doenças crônicas no futuro (Aranha; Oliveira, 2020; Paglia, 2021). Deste modo, Gutierrez e Sales (2021) explanam que a obesidade infantil é um grande desafio de saúde pública, sendo considerada resultado do elevado consumo de calorias, açúcares e gorduras. Assim sendo, diversos trabalhos apontam que a ingestão excessiva de açúcar por meio de refrigerantes, o aumento do tamanho das porções e o sedentarismo têm desempenhado um papel fundamental no aumento das taxas de obesidade mundialmente. Por isso, o nutricionista é o profissional mais adequado para estabelecer estratégias tanto no âmbito escolar quanto no familiar para promover uma alimentação mais adequada.

Objetivos: apresentar a obesidade e suas comorbidades e como as atividades de educação nutricional (EN), podem influenciar as crianças de forma positiva, com o intuito de prevenir e também tratar a obesidade.

Relevância do Estudo: Como mencionado pelos autores neste trabalho, os pais e o ambiente escolar exercem grande influência nos hábitos alimentares dos pré-escolares, por isso, atividades de EN são fundamentais para que se incentive uma alimentação mais saudável nesta fase da vida. Neste sentido, trabalhar com EN para a prevenção e tratamento da obesidade se faz necessário para promover hábitos saudáveis para uma vida toda.

Materiais e métodos: trata-se de uma revisão de literatura narrativa, baseada em artigos científicos e outros materiais disponíveis sobre o assunto nos idiomas português, inglês e espanhol, datados de 2020 a 2023, sendo selecionados nas bases de dados como Scientific Electronic Library Online - SciELO e National Library of Medicine - PubMed, além da ferramenta de pesquisa o Google Acadêmico e sites. Utilizou-se as palavras-chave: infância; pré-escolar; obesidade; educação alimentar e nutricional.

Resultados e discussões: De acordo com Lucio, Pizetta e Guedes (2022) uma criança necessita de diversos nutrientes para que cresça e se desenvolva de forma adequada, tanto fisicamente, quanto cognitivamente. Para que isso ocorra, é preciso uma dieta adequada e bons hábitos alimentares, ou seja, uma alimentação saudável que inclua frutas, hortaliças, carnes e outros alimentos fontes de todas as vitaminas e sais minerais necessários para suprir quaisquer carências nutricionais, sendo que esta prática deve partir do núcleo familiar sendo extensiva ao ambiente escolar, garantindo práticas alimentares que beneficiem efetivamente

o público infantil. Sendo assim, a EN é primordial para a construção de hábitos alimentares saudáveis, no qual, o ambiente familiar e escolar tem papel chave na promoção de bons hábitos, sendo possível realizar estratégias voltadas para EN sobre alimentação saudável, sendo recomendado que as atividades devam ser efetivas e duradouras, realizadas de modo contínuo e permanente desde a primeira infância (SILVA *et al.*, 2021). Para finalizar, Maia *et al.* (2023) realizaram um trabalho sobre EN, com crianças de 04 anos a 05 anos e 11 meses, de uma escola na cidade de Agudos-SP. Foi feito atividades lúdicas para melhorar as escolhas alimentares, mostrando também a importância da EN nesta fase. Foram realizadas seis atividades, com o apoio das professoras, em diversos espaços físicos como: salas de aula, quadra e horta. O trabalho educativo proporcionou a ampliação do conhecimento sobre alimentação e nutrição, sendo isso observado, por meio, dos resultados positivos, sendo eles quantitativos e qualitativos, pois, as crianças desenvolveram atitudes positivas frente aos alimentos, sendo encorajados em relação à aceitação de novos alimentos e de uma alimentação mais saudável. Concluindo que atividades nutricionais lúdicas promovem o interesse das crianças para uma alimentação mais saudável, tornando o tempo divertido e produtivo, reforçando a necessidade das atividades para incentivar a alimentação saudável e reduzir as doenças crônicas não transmissíveis, principalmente a obesidade infantil.

Conclusão: Observa-se que a obesidade nas crianças e nos adolescentes esta aumentando cada vez mais, sendo importante elaborar estratégias para prevenir a obesidade, mostrando para as crianças a importância em diminuir o açúcar, a gordura e as calorias ingeridas, evitando que no futuro venham a ter alguma doença crônica não transmissível, principalmente a obesidade.

Referências

- ARANHA, L. N.; OLIVEIRA, G. M. M. DE. Circunferência da cintura, uma medida simples para a obesidade infantil? **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 114, n. 3, p. 538–539, mar. 2020. DOI: <https://doi.org/10.36660/abc.20200031>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/8SbXnGtmZLZVMRjZxPnQMBz/#> Acesso 10 jul. 2024.
- GUTIERREZ, S. M.; SALES, J. C. de. Fatores que desencadeiam a obesidade infantil e a importância do papel do nutricionista no âmbito escolar **Revista Brasileira de Desenvolvimento**, [S. l.], v. 10, p. 97539–97550, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n10-190. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/37866>. Acesso em: 28 mar. 2024.
- LUCIO, A. D.; PIZETTA, A. J. R.; GUEDES, B. C. S. **Proposta de educação nutricional durante a primeira infância em escola pública na cidade de Limeira-SP**. 2022. 41f. Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico em Nutrição e Dietética). Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza. Escola Técnica Estadual - ETEC Trajano Camargo, Limeira. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/11581> Acesso 15 jul. 2024
- MAIA, I. E. DE O. *et al.* Educação nutricional para melhora dos hábitos alimentares infantis em pré-escolares do município de Agudos-SP. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 17, n. 110, p. 594-603, 22 dez. 2023. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2301> Acesso 14 ago. 2024.
- PAGLIA, L. B. **Score de Obesidade do Servidor (SOS): Elaboração de um protocolo para definir critérios de gravidade e priorização de pacientes para cirurgia bariátrica**. Trabalho de Conclusão de Curso (Comissão de Residência Médica do Hospital do Servidor Público Municipal de São Paulo, 2021, 34 f. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1348509> Acesso 10 jul. 2024.
- SILVA, D. F. dos S. *et al.* Educação alimentar e nutricional na infância: Aplicação de estratégias em incentivo a alimentação saudável. **Revista Conexão UEPG**, v. 17, n. 1, p. 1-12, 2021. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/conexao/article/view/19608>. Acesso 05 jun. 2024.

O PAPEL DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA OBESIDADE INFANTIL

Lariane Liberati¹; Eliriane Jamas Pereira²

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

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Obesidade infantil; Educação nutricional; Hábitos alimentares; Ultra processados.

Introdução: A obesidade infantil é uma condição preocupante que tem se tornado cada vez mais comum, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, o que compromete a saúde geral das crianças. Esse problema é multifatorial, sendo os hábitos alimentares inadequados e o estilo de vida sedentário os principais fatores contribuintes. O aumento do uso de tecnologias digitais tem reduzido o tempo dedicado a atividades físicas e aumentado o tempo das crianças sentadas em frente a telas. Esse comportamento sedentário, combinado com a ingestão excessiva de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares e gorduras saturadas, agrava a situação, resultando no ganho de peso excessivo e nos riscos associados, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares (Barroso et al., 2021). Além disso, o ambiente alimentar em que as crianças estão inseridas frequentemente oferece poucas opções saudáveis e muitas alternativas calóricas e pouco nutritivas, o que dificulta a adoção de uma alimentação equilibrada. Nesse contexto, a educação nutricional emerge como uma estratégia essencial para prevenir e combater a obesidade infantil. Através da educação nutricional, é possível ensinar as crianças desde cedo sobre a importância de uma dieta balanceada e a escolha de alimentos saudáveis, estabelecendo hábitos alimentares que podem ter um impacto positivo duradouro em suas vidas (Silva et al., 2020). Portanto, promover uma alimentação mais saudável e reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados por meio da educação nutricional não só ajuda a melhorar a saúde das crianças, mas pode ser um passo crucial para conter o avanço da obesidade infantil.

Objetivos: O objetivo desse trabalho é demonstrar como a nutrição através da Educação Nutricional, pode auxiliar na prevenção da obesidade infantil.

Relevância do Estudo: Este estudo busca promover a aprendizagem e a relação da Educação nutricional com a prevenção da obesidade infantil, entendendo suas causas e suas consequências.

Materiais e métodos: O presente estudo consiste em uma revisão bibliográfica, sendo as principais bases de dados científicas: *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e Google Acadêmico. Utilizando-se as seguintes palavras-chave: obesidade infantil, educação nutricional, nutrição, prevenção e ganho de peso. Foram incluídos estudos em português e inglês publicados entre 2014 e 2024.

Resultados e discussões: A obesidade infantil tem sido amplamente reconhecida como uma condição crônica que afeta não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional e social das crianças. Estudos apontam que o sedentarismo, aliado ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos, como televisões, tablets e smartphones, está fortemente relacionado ao aumento dos índices de obesidade infantil. O tempo prolongado em frente a as telas diminui a prática de atividades físicas, contribuindo para o ganho de peso excessivo (Capistrano, 2022). Paralelamente, os hábitos alimentares inadequados, caracterizados pelo consumo elevado de alimentos industrializados e ultra processados, ricos em açúcares, gorduras e sódio, têm agravado significativamente a prevalência da obesidade. Esses produtos, facilmente acessíveis e altamente palatáveis, têm substituído opções mais saudáveis na dieta

infantil, aumentando o risco de doenças metabólicas associadas ao excesso de peso (Silva, 2016). Neste contexto, torna-se evidente a necessidade de intervenções educativas para reverter este cenário. A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) surge como um pilar essencial na prevenção da obesidade infantil, integrando a escola e a família no processo educativo. Através da EAN, é possível promover a conscientização sobre a importância de escolhas alimentares equilibradas e da prática regular de atividades físicas, elementos fundamentais para uma infância saudável. Quando realizada de forma contínua e consistente, essa abordagem tem o potencial de criar hábitos duradouros que podem acompanhar a criança ao longo de toda a vida (Backes et al., 2021). Neste cenário, o papel do nutricionista destaca-se como crucial, pois é responsável por orientar e implementar estratégias de mudança nos hábitos alimentares da população, atuando diretamente na prevenção e controle da obesidade infantil.

Conclusão: Conclui-se que a obesidade infantil representa um desafio cada vez mais preocupante, impulsionado por fatores como a alimentação inadequada, o sedentarismo e o uso excessivo de tecnologias. A EAN emerge como uma ferramenta indispensável para promover hábitos saudáveis desde a infância, sendo o envolvimento de nutricionistas em programas escolares uma estratégia eficaz para consolidar essas práticas. Assim, a incorporação da educação nutricional nas políticas públicas torna-se essencial para prevenir a obesidade infantil e garantir uma melhor qualidade de vida para as futuras gerações.

Referências

- BACKES, V. et al. Intervenções de Educação Alimentar e Nutricional em pré escolares de uma EMEI no município de Maratá, RS. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 9 n. 2 p. 1-6, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.18316/sdh.v9i2.6859>. Acesso em: 05 de ago. 2024.
- BARROSO, F. F. et al. Obesidade infantil e o consumo de alimentos ultraprocessados. **Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico- UNIDON**, v. 12, maio de 2021. Disponível em: https://unidon.edu.br/revista/revista_don/artigos12edicao/11ed12.pdf. Acesso em: 03 abr. 2024.
- CAPISTRANO, G. B et al. Obesidade infantil e suas consequências: uma revisão da literatura. **Conjecturas**, v. 22, n. 2, p. 47–58, 2022. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/358718626_Obesidade_infantil_e_suas_consequencias_uma_revisao_da_literatura. Acesso em: 15 jun. 2024.
- SILVA, G. A.P. Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, n.92, maio/jun.2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/H8MdrRDbRRBRLMnNG85Q99Q/?lang=pt>. Acesso em: 14 de jun.2024.
- SILVA, W. G. et al. Estratégias de educação nutricional na prevenção e controle da obesidade infantil. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, supl. 50, n. 50, p. 3376, 18 jun. 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3376>. Acesso em: 09 mar. 2024.

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COMO ESTRATÉGIA PARA O MANEJO DA DOENÇA CELÍACA EM CRIANÇAS

Caroline Aparecida de Oliveira¹; Eliriane Jamas Pereira²

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB ocarol232@gmail.com;

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Doença Celíaca; Sensibilidade ao Glúten; Educação Nutricional; Dieta Isenta De Glúten

Introdução: A doença celíaca (DC) é uma condição autoimune desencadeada pela ingestão de glúten, que causa inflamação e atrofia das vilosidades intestinais em indivíduos geneticamente predispostos (Brasil, 2015). A sensibilidade ao glúten não celíaca (SGNC) também é relevante, com sintomas semelhantes, mas sem mecanismos autoimunes (Heringer *et al.*, 2023). No Brasil, cerca de 2 milhões de pessoas são celíacas, mas a maioria ainda não foi diagnosticada (FENACELBRA, 2021). A adesão à dieta sem glúten enfrenta desafios psicológicos, sociais e de acesso, sendo crucial a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para ajudar crianças e adolescentes a seguir a dieta e melhorar a qualidade de vida (Monteiro *et al.*, 2014).

Objetivos: Analisar a eficácia da Educação Alimentar e Nutricional na adesão à dieta sem glúten e na qualidade de vida de crianças com doença celíaca.

Relevância do Estudo: O estudo ressalta a importância da Educação Alimentar e Nutricional para melhorar a adesão à dieta sem glúten em celíacos, especialmente em crianças.

Materiais e métodos: O presente estudo consistiu em pesquisas de revisão bibliográfica narrativa com o levantamento de artigos datados entre os anos de 2014 a 2024, nas línguas portuguesa e inglesa, sendo as principais bases de dados científicas: National Library of Medicine (PUBMED), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e as ferramentas de busca Google Acadêmico, utilizando-se as seguintes palavras-chave: educação nutricional; doença celíaca; sensibilidade ao glúten; tratamento, diagnóstico. Foram selecionados artigos originais e de revisão relacionados à importância da educação nutricional no manejo da doença celíaca em crianças e adolescentes.

Resultados e discussões: A doença celíaca é um acometimento clínico com imunidade e resistência ao glúten que sensibiliza indivíduos com predisposição genética, causando uma inflamação crônica no intestino delgado (Rodrigo, 2019). O diagnóstico é realizado por endoscopia e biópsia, mas pode ser demorado devido a sintomas variados e falta de preparo dos profissionais (Brasil, 2015). A dieta sem glúten é essencial para o tratamento e melhora o estado nutricional dos pacientes (Green *et al.*, 2015). Nesse contexto, a EAN promove ações preventivas e de controle de distúrbios alimentares, além de melhorar a saúde. Aplicar a EAN na DC é crucial para criar um ambiente seguro e empático para os celíacos. No contexto escolar, uma estratégia eficaz para disseminar essas informações é o uso de gibis, que são especialmente atrativos para o público infante-juvenil (Simões, 2021). A SGNC é diagnosticada por exclusão e também requer uma dieta sem glúten, mas faltam evidências robustas sobre outras terapias (Ribeiro *et al.*, 2017).

Conclusão: A doença celíaca e a sensibilidade ao glúten não celíaca representam desafios significativos para a saúde, especialmente em crianças e adolescentes. A adesão à dieta sem glúten é complexa e exige acompanhamento nutricional. A Educação Alimentar e Nutricional

é essencial para promover práticas seguras e aumentar a conscientização, especialmente nas escolas. A falta de conhecimento e pesquisas adequadas prejudica o diagnóstico precoce e o manejo da doença, destacando a necessidade de mais estudos para melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 1149, DE 11 DE NOVEMBRO DE 2015. Disponível <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/sas/2015/>. Acesso em: 15 set. 2024.
- FEDERAÇÃO NACIONAL DAS ASSOCIAÇÕES DE CELÍACOS DO BRASIL – FENACELBRA. **Dados estatísticos da Doença Celíaca**, 2021. Disponível em: <https://www.fenacelbra.com.br/dados-estatisticos>. Acesso em: 15 set. 2024.
- GREEN, P. H.; KRISHNAREDDY, S.; LEBWOHL, B. Clinical manifestations of celiac disease. **Digestive Diseases**, v. 33, n. 2, p. 137-140, 2015. Disponível em: <https://karger.com/ddi/article-abstract/33/2/137/95145/Clinical-Manifestations-of-Celiac-Disease?redirectedFrom=fulltext>. Acesso em: 15 set. 2024.
- HERINGER, P. N. *et al.* Sensibilidade ao glúten e tireoidite de hashimoto: uma revisão sistemática. **Revista ft**, Rio de Janeiro, v. 27, e10012986, 2023. DOI: 10.5281/zenodo.10012986. Disponível em: <https://revistaft.com.br/sensibilidade-ao-gluten-e-tireoidite-de-hashimoto-uma-revisao-sistemica/>. Acesso em: 15 set. 2024.
- MONTEIRO, L. M. *et al.* Efeitos da educação nutricional na formação do conhecimento de crianças e adolescentes, atendidos no programa socioassistencial de altos-pi. **Revista Saúde em Foco**. Teresina, v. 1, n. 2, p. 86–108, 2014. Disponível em: <http://www4.unifsa.com.br/revista/index.php/saudeemfoco/article/view/684>. Acesso em: 15 set. 2024.
- RIBEIRO, P. V. M. *et al.* Nutritional status variation and intestinal and extra intestinal symptomatology in patients with celiac disease and non-celiac gluten sensitivity given specialized dietary advice. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 30, n.1, p. 57-67, fev/2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/sCZSdKXNqSKLZg8RK5NkzRq/?format=html>. Acesso em: 15 set. 2024.
- RODRIGO L. Celiac Disease: A Common Unrecognized Health Problem with a Very Delayed Diagnosis. **Medicina**, v. 56, n. 1, p. 9, 2019. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1648-9144/56/1/9>. Acesso em: 15 set. 2024.
- SIMÕES, A. A. L. **Elaboração de gibi como instrumento de educação celíaca**. 2021. 61 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) - Faculdade de Nutrição, Instituto de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Pará, Belém, 2021. Disponível em: <https://bdm.ufpa.br/handle/prefix/5199>. Acesso em: 08 out. 2024.

ALIMENTAÇÃO INTUITIVA, UMA ABORDAGEM DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NA OBESIDADE

Andressa Ladeia Perianez da Silva¹; Debora Tarcinalli Souza²;

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – andressa_dessa97@hotmail.com_

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Estado Nutricional; Obesidade; Nutrição Comportamental; Comer Intuitivo

Introdução: A obesidade é um estado patológico, sendo conceituada como acúmulo de gordura corporal, principalmente na região abdominal, que se desenvolve devido ao desequilíbrio entre a ingestão energética e seu gasto, levando ao desenvolvimento do tecido adiposo ao ponto de impactar negativamente na sua saúde do indivíduo (Oliveira, *et al.*, 2020). Dentre as abordagens terapêuticas disponíveis para o tratamento da obesidade, uma estratégia promissora é a nutrição comportamental (NC) que ao contrário das abordagens convencionais, que são baseadas em restrições alimentares e contagem de calorias, busca compreender e abordar os fatores psicológicos, emocionais e comportamentais que estão interligados aos hábitos alimentares e ao controle do peso (Pinto, *et al.*, 2023). A NC utiliza técnicas que abrangem entrevistas do tipo motivacional, o comer de forma intuitiva, também chamado de “intuitive eating”, além de comer com atenção plena, conhecida como “Mindful Eating” e a terapia cognitivo comportamental. Essas ferramentas podem ajudar a alcançar diversas mudanças no comportamento alimentar (Silva; Guedes; Freire, 2023).

Objetivos: demonstrar algumas formas de nutrição comportamental no tratamento da obesidade, enfocando o comer intuitivo (CI), pois este método é menos restritivo, baseando-se numa alimentação saudável e prazerosa, favorecendo o equilíbrio entre mente, corpo e alimentação.

Relevância do Estudo: atualmente existe uma grande dificuldade em seguir dietas restritivas, pois as mesmas apresentam implicações desfavoráveis sobre o comportamento alimentar. Deste modo, o CI que integra a NC, surge como uma abordagem de comportamento alimentar, no qual, o indivíduo passa a se conhecer melhor, além de se relacionar melhor com os alimentos, tendo um maior equilíbrio entre mente, corpo e alimentação.

Materiais e métodos: trata-se de uma revisão de literatura narrativa, a qual, baseou-se em artigos científicos e outros materiais disponíveis sobre o assunto nos idiomas português, inglês e espanhol, datados de 2017 a 2023, sendo selecionados nas bases de dados como Scientific Electronic Library Online - SciELO e National Library of Medicine - PubMed,, além da ferramenta de pesquisa Google Acadêmico e sites, por meio das palavras-chave: estado nutricional; obesidade; nutrição comportamental; comer intuitivo

Resultados e discussões: Diante deste cenário, a NC pode ser uma abordagem benéfica no tratamento da obesidade, pois, ela tem o papel de entender como o ambiente pode refletir nas escolhas alimentares do indivíduo, orientando considerar fatores como o acesso aos alimentos, à cultura alimentar e os hábitos sociais (Colletti, 2022). De acordo com Almeida e Furtado (2017), o CI é uma abordagem baseada em evidências que ensina as pessoas a desenvolverem um bom relacionamento com os alimentos e compreender seu corpo reconectando-se com os sinais da fome e saciedade para regular a ingestão alimentar e respeitar sua saúde. O objetivo deste método é trazer o indivíduo para uma verdadeira harmonia com os alimentos, a mente e o corpo. Os autores relatam que o CI abrange 3 pilares como a permissão incondicional para comer, o comer em resposta a necessidades fisiológicas

e não emocionais, além de ser necessário confiar em sinais internos como a fome e saciedade, para decidir o que, quanto e quando se alimentar. O estudo de Rech, Bedeschi e Poínhos (2022), mostra que existe uma dificuldade para manter o peso perdido, levando a uma variação cíclica ponderal, estando isso, muitas vezes relacionado ao comportamento alimentar. Eles citam que o CI e consciente e a auto eficácia alimentar podem favorecer atitudes alimentares favoráveis à manutenção do peso. Sendo assim, eles relacionaram as dimensões do comportamento alimentar com a variação de peso. Incluíram no estudo 252 adultos portugueses (71,8% sexo feminino) com idade média de 37 anos e média do IMC de 24,5 kg/m². Eles verificaram que para ambos os sexos, a pontuação em algumas subescalas da alimentação intuitiva foi superior nos participantes com “peso estável” quando comparados com os do grupo com “ganho de peso”. Concluindo que o estudo foi válido, pois existe relevância entre um comportamento alimentar adaptativo em detrimento a um baseado na restrição alimentar. Os aspectos comportamentais alimentares envolvidos na variação ponderal sustentam o uso de estratégias e intervenções comportamentais baseadas nos princípios do CI, da alimentação consciente e da auto-eficácia relacionada com a alimentação que visem o controle do peso, porém ressaltam que mais pesquisas devem ser feitas para esclarecer as relações de causalidade entre estas dimensões e a variação cíclica do peso a longo prazo e, com o intuito de prevenir o excesso de peso.

Conclusão: Os efeitos da obesidade são preocupantes, provocando diversos malefícios à saúde dos indivíduos, podendo levar até a morte. Este é um problema que cresce cada vez mais na sociedade, com isto, a NC apresenta técnicas eficazes para um tratamento adequado e duradouro, sendo uma das técnicas que podem ser utilizada, o CI ou “intuitive eating” que é um método menos restritivo, que busca uma alimentação saudável e prazerosa, favorecendo o equilíbrio entre mente, corpo e alimentação.

Referências

- ALMEIDA, C. B.; FURTADO, C. C. Comer intuitivo. **Revista UNILUS Ensino e Pesquisa**, v. 14, n. 37, p. 38-46, out./ dez. 2017, ISSN 2318-2083 (eletrônico). Disponível em: <http://revista.unilus.edu.br/index.php/ruep/article/view/925>. Acesso 15 mar. 2024.
- COLLETTI, J. G. **Elaboração de material didático: "nutrição comportamental no tratamento da obesidade"**. 2022. 56 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Centro Universitário Sagrado Coração - UNISAGRADO - Bauru - SP, 2022. Disponível em: <https://repositorio.unisagrado.edu.br/jspui/handle/handle/1069>. Acesso 20 abr. 2024.
- OLIVEIRA, C. B. C. de et al. Obesidade: inflamação e compostos bioativos. **Journal of Health & Biological Sciences**, [S.l.], v. 8, n. 1, p. 1–5, 2020. DOI: 10.12662/2317-3076jhbs.v8i1.2785.p1-5.2020. Disponível em: <https://unichristus.emnuvens.com.br/jhbs/article/view/2785>. Acesso em: 12 ago. 2024.
- PINTO, G. DA S. B. *et al.* A importância da nutrição comportamental no tratamento da obesidade: uma revisão bibliográfica. **Revista de Trabalhos Acadêmicos–Centro Universo Juiz de Fora**, v. 1, n. 18, p. 1-17, 2023. Disponível em: <http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=1JUJZDEFORA2&page=article&op=view&path%5B%5D=11924> Acesso: 12 ago. 2024.
- RECH, F.; BEDESCHI, L.; POÍNHOS, R. Variação ponderal e comportamento alimentar: restrição, alimentação intuitiva e consciente e autoeficácia alimentar. **ACTA Portuguesa de Nutrição**, n. 28, p. 30-35, 2022. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/147570/2/604864.pdf> Acesso 12 ago. 2024.
- SILVA, R. I.; GUEDES, K. L.; FREIRE, L. G. Métodos de tratamento de transtornos alimentares segundo a nutrição comportamental. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 11, p. 1-16, 2023. Disponível em: <file:///C:/Users/Debora/Downloads/43553-Article-459344-1-10-20231021.pdf>. Acesso 20 mar. 2024.

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA PREVENÇÃO DE DESORDENS ALIMENTARES INFLUENCIADAS PELA MÍDIA EM ADOLESCENTES

Gabrielly Cristine da Rosa¹; Eliriane Jamas Pereira²;

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – gabriellyrosa2002@gmail.com;

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Influência das Mídias; Desordens alimentares; Adolescentes; Mídias Sociais; Educação Nutricional

Introdução: As interações com as redes sociais muitas vezes não refletem a “vida real” e podem desencadear sentimentos de insatisfação, vazio e tristeza, além de afetar a percepção da imagem corporal e criar distorções relacionadas aos padrões de beleza idealizados. Isso pode levar a hábitos alimentares inadequados e pouco saudáveis. Ao mesmo tempo, as taxas crescentes de depressão, insatisfação corporal e distúrbios alimentares entre os jovens tornaram-se um problema significativo de saúde pública (Fernandes, 2019). As práticas de Educação Alimentar e Nutricional evidenciam a importância da alimentação saudável sobre a qualidade de vida dos indivíduos, oferecendo estratégias práticas possibilitando a formação de sujeitos autônomos em suas escolhas alimentares, com benefícios a longo prazo, contribuindo para uma percepção mais saudável e realista da imagem corporal, combatendo desordens nutricionais (Pereira; Pereira; Angelis-Pereira, 2017).

Objetivos: Avaliar como a educação nutricional pode atuar contra o impacto negativo das mídias sociais sobre os hábitos alimentares de adolescentes, buscando entender como a mídia afeta a percepção dos adolescentes sobre os alimentos e a imagem corporal.

Relevância do Estudo: Tendo em vista o aumento crescente e a influência significativa das mídias sociais, padrões de beleza inalcançáveis e dietas restritivas promovidas por essas mídias se tornam muito comuns, podendo levar a desordens alimentares e uma imagem corporal distorcida da realidade. Nesse sentido a educação nutricional se torna fundamental para enfrentar desordens nutricionais, pois fornece ferramentas e estratégias que promovem tanto uma autoimagem positiva quanto hábitos alimentares saudáveis, além de combater padrões estéticos irrealistas.

Materiais e métodos: Trabalho de revisão de literatura, sendo a pesquisa realizada em bases de dados e em ferramentas para pesquisa, eficazes na busca e recuperação de informação para trabalhos de revisão. Foram utilizados materiais e mais relevantes sobre o assunto datados de 2014 até o ano de 2024.

Resultados e discussões: Um estudo realizado por Souza, Franzoi e Moraes (2022) mostrou que 63,9% das adolescentes do sexo feminino se sentiam influenciadas pelas redes sociais, onde mais de 41% dos adolescentes entrevistados passavam mais de 4h utilizando-as, neste mesmo questionário, 82,41% dos adolescentes acreditavam que a alimentação era influenciada pelas redes sociais. Em uma avaliação da eficácia de um programa de prevenção de transtornos alimentares para meninas brasileiras que visa acabar com a noção de ideal de magreza, o programa mostrou reduções significativas na insatisfação corporal, influências socioculturais da mídia, sintomas depressivos, emoções negativas e aumento significativo na apreciação corporal (Amaral; Stice; Ferreira, 2019). Esse resultado positivo de ações de educação nutricional se repete em um estudo realizado por Lima e Bueno (2016), onde após a ação de educação nutricional, 92% dos participantes alegaram que as atividades realizadas

aumentaram o conhecimento sobre alimentação saudável e 67% dos participantes, estavam dispostos a mudar a alimentação após a intervenção.

Conclusão: Conclui-se que a educação nutricional é essencial na prevenção de desordens alimentares influenciadas pelas mídias, oferecendo informações adequadas e autonomia sobre escolhas alimentares saudáveis, promovendo uma abordagem positiva sobre a autoimagem nos adolescentes. Iniciativas educacionais focadas em alimentação e nutrição são fundamentais para aumentar a conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis entre os jovens. Essas ações auxiliam na ampliação do conhecimento nutricional dos adolescentes e promovem mudanças significativas em seus hábitos alimentares, tornando-os capazes de refletir sobre as suas escolhas alimentares e fazer escolhas mais saudáveis, podendo levar a uma melhoria no estado nutricional e à prevenção de doenças no futuro.

Referências

- AMARAL, A. C.S; STICE, E.; FERREEIRA, M. E. C. A controlled trial of a dissonance-based eating disorders prevention program with Brazilian girls. **Psicologia**, v. 32, n. 1, 2019. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32026167/>>. Acesso em: 30 ago. 2024.
- FERNANDES, K. **Impacto das mídias sociais sobre a insatisfação corporal e risco de transtornos alimentares e depressão em estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto**. 2019. 94 f. Monografia (Graduação em Nutrição) - Escola de Nutrição, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2019. Disponível em: <https://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/2527>. Acesso em: 4 set. 2024.
- LIMA, M. M.; BUENO, M. B. Avaliação de uma ação educativa nutricional para adolescentes de uma escola pública de ensino integral da cidade de Jundiaí-SP. **Journal of Healthy Science Institute**, v. 34, n. 4, p. 213-8, 2016. Disponível em: https://repositorio.unip.br/wp-content/uploads/2020/12/V34_n4_2016_p213a218.pdf Acesso em: 30 ago. 2024.
- PEREIRA, T. S.; PEREIRA, R. C.; ANGELIS-PEREIRA, M. C. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, p. 427-435, 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csc/2017.v22n2/427-435/pt/>>. Acesso em: 30 ago. 2024.
- SOUZA, L. P.; FRANZOI, M. A. H.; MORAIS, R. C. M. Influência das mídias sociais no comportamento alimentar de adolescentes. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.8, n.6, p. 43489-43502, 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/48939/pdf>. Acesso em: 30 ago. 2024.

HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES E A RELAÇÃO COM AS DCNT'S

Livia Ferreira Kawashima¹; Eliriane Jamas Pereira².

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – liviafk2002@gmail.com;

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Doenças crônicas não transmissíveis; Educação Nutricional; Alimentação Saudável; Alimentos Ultraprocessados; Obesidade Infantil

Introdução: A análise dos hábitos alimentares é fundamental para entender a saúde da população e enfrentar doenças crônicas. No Brasil, o foco mudou de subnutrição para má nutrição e obesidade, resultando em mais casos de diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e câncer. O desequilíbrio nutricional e o consumo excessivo de calorias têm causado problemas alimentares na infância (Gomes, 2022). O aumento nas doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) foram responsáveis por cerca de 70% das mortes globais e 41,8% das mortes prematuras, ocorrendo entre 30 e 69 anos (Brasil, 2023).

Objetivos: Este trabalho tem como objetivo analisar o papel da educação alimentar e nutricional (EAN) na formação de hábitos alimentares saudáveis e prevenção das DCNT desde a infância e adolescência, investigando estratégias eficazes para promover uma alimentação balanceada e seus impactos a longo prazo na saúde e bem-estar.

Relevância do Estudo: realizar a educação nutricional em crianças e adolescentes é essencial, pois intervenções realizadas nesse estágio de vida têm maior potencial para promover escolhas alimentares saudáveis e prevenir doenças relacionadas à alimentação.

Materiais e métodos: Trata-se de uma revisão de literatura narrativa realizada por meio de consulta nas principais bases de dados científicas: National Library of Medicine (PUBMED), Scientific Eletronic Library Online (SCIELO) e a ferramenta para pesquisa Google acadêmico. Foram selecionados artigos originais e de revisão relacionados à educação nutricional na primeira infância e relacionados a doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Foram incluídos estudos em português e inglês, publicados entre 2014 e 2024.

Resultados e discussões: As DCNTs na infância podem impactar o funcionamento do corpo e trazer desafios significativos para a criança e sua família, exigindo assistência contínua de uma equipe multidisciplinar. Além de limitar atividades diárias e afetar o crescimento e desenvolvimento, essas condições podem causar dificuldades emocionais e sociais, como medo, insegurança escolar e preconceito, além de gerar impactos financeiros para a família e a sociedade (Júnior, 2020). Dados levantados na pesquisa Erica – Estudos de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes cerca de 75 mil adolescentes brasileiros de 12 a 17 anos em 124 municípios, revelou padrões alimentares preocupantes. A dieta inclui alimentos tradicionais como arroz e feijão, mas também bebidas açucaradas e ultraprocessados, resultando em baixa ingestão de cálcio, vitaminas A e E, e excesso de sódio, açúcar e gorduras saturadas. O consumo de frutas é baixo, com destaque para o Sul, onde a ingestão de refrigerantes é alta, e o Centro-Oeste, onde há maior consumo de hortaliças. Além disso, 56,6% dos adolescentes comem frequentemente em frente à TV, o que está associado a uma dieta menos saudável. No entanto, 68% das crianças frequentemente fazem refeições com a família, o que pode favorecer hábitos alimentares melhores (Brasil, 2023). A EAN no Brasil é fundamental para garantir a Segurança Alimentar e Nutricional e o Direito Humano à Alimentação Adequada, sendo uma diretriz da Política Nacional de Segurança Alimentar e

Nutricional e tem sido integrada a diversas políticas públicas, promovendo uma alimentação saudável e prevenindo problemas nutricionais (MDS, 2018). A pesquisa de Pereira et al. (2017) revelou que adolescentes de 13 a 16 anos consomem muitos alimentos ricos em gorduras e açúcares, com baixa ingestão de frutas, verduras e legumes, indicando a necessidade de intervenções educativas para melhorar a alimentação.

Conclusão: Portanto, conclui-se que a educação nutricional é vital para melhorar a saúde de crianças e adolescentes. O nutricionista avalia necessidades, planeja dietas e orienta escolhas alimentares, enquanto políticas públicas ajudam a prevenir doenças e promover hábitos saudáveis desde a infância, favorecendo um envelhecimento saudável.

Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Departamento de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 265 p. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf. Acesso em: 4 mar. 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Cenário das doenças crônicas não transmissíveis**. Entrevista atualizada em 24 julho 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/fact-sheet-cenario-das-doencas-cronicas-nao-transmissiveis-vigitel/view>. Acesso em: 16 mar. 2024.
- BRASIL. **Princípio e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional**. Brasília. 2018. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2018/08/CADERNO_EAN_semmarca.pdf. Acesso em: 05 set. 2024.
- GOMES, M. V. S. **Fatores que se interpõem a formação de hábitos alimentares saudáveis na infância e na adolescência: a visão das mães, pais ou responsáveis**. 2022. 118f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Consumo, Cotidiano e Desenvolvimento Social) - Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife. 2022. Disponível em: <http://www.tede2.ufrpe.br:8080/tede/handle/tede2/8653>. Acesso em: 02 jun. 2024.
- JÚNIOR, A. F. J. et al. Doenças crônicas não transmissíveis na infância: revisão integrativa de hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus tipo 1 e obesidade. **Saúde dinâmica – Revista científica eletrônica**. v. 2, n°2, 2020. Disponível em: <https://revista.faculdedinamica.com.br/index.php/sausedinamica/article/view/36>. Acesso em: 29 abri. 2024.
- PEREIRA, T. S. PEREIRA, R. C. PEREIRA, M. C. A. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 2, p. 427–435, fev. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/rK7CxmYPBp9KyYNWRsmGKwt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 ago. 2024.

AS PROPRIEDADES DA EPIGALOCATEQUINA-3-GALATO PRESENTES NO CHÁ VERDE (CAMELLIA SINENSIS) E SEU IMPACTO NA INFLAMAÇÃO EM OBESOS

Anne Claire Giannini Vieira¹; Fernanda Futino Gondo²

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

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Chá Verde; catequinas; EGCG; Inflamação; Obesidade

Introdução: O chá verde, originário da China, é uma bebida amplamente consumida e preparada a partir da infusão de folhas da *Camellia sinensis* (Zhao, T. *et al.*, 2022). O chá destaca-se por preservar altos níveis de compostos bioativos, que desempenham um papel importante na defesa contra o estresse oxidativo (Baláži *et al.*, 2019). As catequinas, seu principal flavonoide, têm potentes propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias (Guo *et al.*, 2023). Essas propriedades parecem ser relevantes na Obesidade, possivelmente por minimizar os efeitos da inflamação causada pelo excesso de tecido adiposo (Kawai; Autieri; Scalia, 2021).

Objetivos: Reunir dados da literatura sobre os efeitos das catequinas presentes no chá verde e associá-los com o controle da inflamação em obesos.

Relevância do Estudo: Diante do incessante aumento da obesidade a cada ano, que já atinge cerca de 30% da população mundial (Caballero, 2019) e considerando a inflamação como um agravante de complicações da obesidade, torna-se de extrema importância investigar tipos de compostos bioativos no chá verde que estão associadas à redução da inflamação e seus benefícios na população obesa.

Materiais e métodos: Trata-se de uma revisão de literatura narrativa que englobou artigos publicados entre os anos de 2019 à 2023 em português e inglês, disponíveis nas seguintes bases de Dados: Scielo (Scientific Electronic Library) e Pubmed (U.S. National Library of Medicine National Institutes of Health).

Resultados e discussões: A epigalocatequina-3-galato (EGCG), um dos principais polifenóis do chá verde, possui amplas propriedades terapêuticas, como ações anticâncer, anti-inflamatórias, antioxidantes e vasoprotetoras. De acordo Farhan (2022) sua atividade antioxidante depende de fatores como a quantidade de grupos hidroxila e o ambiente circundante, incluindo o pH e o processamento das folhas. De maneira geral, a EGCG pode impedir a ativação do complexo proteico Fator Nuclear - Kappa B (NF-κB), o que faz com que substâncias inflamatórias diminuam e interfere em um caminho que afeta o crescimento e a resposta das células. Além disso, promove a diminuição da produção de espécies reativas de oxigênio (ROS) e modula a produção de citocinas anti-inflamatórias, como a Interleucina 10 (IL-10) (Mokra; Joskova; Mokry, 2022). Baseado nessas funções, estudos também apontam que a EGCG pode melhorar a inflamação e o metabolismo lipídico em pessoas obesas. Por exemplo, Zhu *et al.* (2021) e Yuan *et al.* (2020) observaram que a EGCG prolonga a vida útil de ratos obesos, melhorando a inflamação, o estresse oxidativo e o metabolismo de ácidos graxos livres. Além disso, a EGCG atua sinergicamente com a cafeína, beneficiando a microbiota intestinal. Esses fatores contribuem para um efeito anti-obesidade.

Conclusão: Conclui-se que a EGCG, apresenta potenciais propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Ela parece reduzir a inflamação e melhorar o metabolismo lipídico em pessoas obesas. Os resultados sugerem que o consumo de chá verde pode ser uma estratégia eficaz para reduzir os efeitos da obesidade, porém, ainda existe a necessidade de mais pesquisas sobre seus efeitos na saúde humana.

Referências

- BALÁŽI, A. *et al.* Green tea can suppress rabbit ovarian functions in vitro and in vivo. **Theriogenology**, v. 127, p. 72-79, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0093691X18306472>. Acesso em: 12 mar. 2024
- CABALLERO, B. Humans against obesity: who will win?. *Advances in nutrition*, v. 10, p. S4-S9, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6363526/>. Acesso em: 12 mar. 2024.
- FARHAN, M. Green tea catechins: nature's way of preventing and treating cancer. **International journal of molecular sciences**, v. 23, n. 18, p. 10713, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1422-0067/23/18/10713>. Acesso em: 10 mai. 2024.
- GUO, Y. *et al.* Polyphenols in oral health: homeostasis maintenance, disease prevention, and therapeutic applications. **Nutrients**, v. 15, n. 20, p. 4384, 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10610286/>. Acesso em: 24 mar. 2024.
- KAWAI, T.; AUTIERI, M. V.; SCALIA, R. Adipose tissue inflammation and metabolic dysfunction in obesity. **American Journal of Physiology-Cell Physiology**, v. 320, n. 3, p. C375-C391, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8294624/>. Acesso em: 16 abr. 2024.
- MOKRA, D.; JOSKOVA, M.; MOKRY, J. Therapeutic effects of green tea polyphenol (–)-Epigallocatechin-3-Gallate (EGCG) in relation to molecular pathways controlling inflammation, oxidative stress, and apoptosis. *International journal of molecular sciences*, v. 24, n. 1, p. 340, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9820274/>. Acesso em 10 mai. 2024.
- YUAN, H. *et al.* The phytochemical epigallocatechin gallate prolongs the lifespan by improving lipid metabolism, reducing inflammation and oxidative stress in high-fat diet-fed obese rats. **Aging cell**, v. 19, n. 9, p. e13199, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7511879/>. Acesso em: 25 mai. 2024.
- ZHAO, T. *et al.* Green tea (*Camellia sinensis*): A review of its phytochemistry, pharmacology, and toxicology. **Molecules**, v. 27, n. 12, p. 3909, 2022. Disponível Em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9231383/>. Acesso em: 12 mar. 2024.
- ZHU, M. *et al.* Combined use of epigallocatechin-3-gallate (EGCG) and caffeine in low doses exhibits marked anti-obesity synergy through regulation of gut microbiota and bile acid metabolism. **Food & Function**, v. 12, n. 9, p. 4105-4116, 2021. Disponível em: <https://pubs.rsc.org/en/content/articlelanding/2021/fo/d0fo01768j>. Acesso em: 25 mai. 2024.

EXPLORANDO AS CONEXÕES ENTRE NUTRIÇÃO E SAÚDE MENTAL

Alexandre Fernandes¹; Carla de Moraes Machado²

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

²Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB moraescm90@gmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Nutrição; Saúde Mental; Transtornos Mentais; Pandemia; Educação Nutricional

Introdução: A pandemia da COVID-19, até agosto de 2024, apresentou uma estabilização global, com mais de 770 milhões de casos e 7 milhões de mortes. No Brasil, foram registrados mais de 38 milhões de casos e 700 mil óbitos (Our World in Data, 2024). A pandemia trouxe desafios sem precedentes, impactando não apenas a saúde física, mas também a mental e a segurança alimentar. O aumento nos transtornos psicológicos foi significativo, com um estudo indicando um aumento de 25% nos casos de ansiedade e depressão em 2020 (The Lancet, 2021). Além disso, a pandemia exacerbou a insegurança alimentar global, afetando milhões de pessoas e causando uma elevação de 135 milhões para 276 milhões em pessoas enfrentando insegurança alimentar aguda (World Food Programme, 2021). A interconexão entre saúde física, mental e segurança alimentar requer uma abordagem integrada. No atual cenário, é importante explorar como a nutrição pode desempenhar um papel na promoção da saúde mental

Objetivos: O objetivo deste estudo foi compreender a relação entre nutrição e saúde mental, destacando a importância de uma alimentação balanceada na promoção do bem-estar emocional.

Relevância do Estudo: Torna-se crucial explorar abordagens integrativas e complementares para promover a saúde mental e prevenir doenças psicológicas. A nutrição emerge como um desses domínios promissores, que pode complementar as abordagens tradicionais de tratamento e intervenção em saúde mental.

Materiais e métodos: Foi realizada pesquisa bibliográfica, explorando bases de dados científicas renomadas, como Scielo e Pepsic. Foram utilizados descritores em ciências da saúde (DeCS) relevantes, como "Nutrição", "Saúde Mental", "Transtornos Mentais", "Pandemia" e "Educação Nutricional". Os artigos selecionados para este estudo foram publicados entre os anos de 2020 e 2023.

Resultados e discussões: A pandemia acelerou a tendência de aumento no consumo de alimentos ultraprocessados. Esses alimentos, frequentemente associados a dietas menos nutritivas e a um maior risco de problemas de saúde, tiveram seu consumo ampliado durante a pandemia. A mudança nos hábitos alimentares, com uma maior adesão a alimentos ultraprocessados, reflete uma deterioração na qualidade nutricional da dieta da população, o que pode ter impactos negativos significativos na saúde geral e na segurança alimentar (Andrade et al., 2023). A pandemia exacerbou problemas de saúde mental, como transtornos depressivos e de ansiedade, tornando ainda mais relevante a importância de uma dieta equilibrada. Ainda, foi mostrado que a ingestão de alimentos variados e nutritivos podem ajudar a mitigar os impactos negativos da pandemia sobre a saúde mental (Barbiero e Mariutti, 2022; Meller et al., 2023). O consumo de alimentos in natura está associado a menores prevalências de sintomas depressivos e estresse, enquanto o consumo elevado de alimentos ultraprocessados está ligado a um aumento desses sintomas. Isso evidencia a necessidade de uma abordagem nutricional para apoiar a saúde mental durante crises sanitárias (Barbiero;

Mariutti, 2022; Meller et al., 2023). A insegurança alimentar foi identificada como um fator de risco significativo para transtornos mentais, especialmente entre mães com filhos pequenos. A insegurança alimentar contribui para um aumento do risco de transtornos mentais, sublinhando a necessidade de estratégias integradas que abordem tanto a nutrição quanto a saúde mental (Rebouças et al., 2022; Sousa et al., 2019). Mattos et al. (2018) e Rocha Filho et al. (2022) exploraram a eficácia da educação nutricional em ambientes de saúde mental. Foi observado o impacto positivo das oficinas de horticultura realizadas em um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS AD).

Conclusão: O estudo evidenciou a interconexão significativa entre nutrição, saúde mental e segurança alimentar, especialmente no contexto da pandemia de COVID-19. A pandemia revelou a importância crucial de uma dieta equilibrada para a saúde mental. A insegurança alimentar é um fator de risco significativo para transtornos mentais. Portanto, é essencial que as políticas públicas e programas de apoio considerem a segurança alimentar e a educação nutricional como componentes fundamentais na promoção da saúde mental.

Referências

- ANDRADE, M. F.; ALMEIDA, J. G.; LIMA, T. R.; et al. O impacto da pandemia na qualidade nutricional da dieta da população: aumento no consumo de alimentos ultraprocessados. **Revista Brasileira de Nutrição**, v. 36, n. 2, p. 123-135, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/rbn.v36n2.123>. Acesso em: 25 set. 2024.
- BARBIERO, F. F.; MARIUTTI, R. G. A relação entre dieta e saúde mental: o papel dos alimentos in natura. **Journal of Nutritional Health**, v. 11, n. 4, p. 345-358, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/jnh.v11n4.345>. Acesso em: 25 set. 2024.
- MATTOS, L. A.; SOUSA, A. B.; MENDES, P. S. A.; et al. Eficácia da educação nutricional em ambientes de saúde mental. **Revista de Nutrição**, v. 31, n. 1, p. 1-11, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1678-98652018000100003>. Acesso em: 25 set. 2024.
- MELLER, F. O.; REIS, C. R.; PEREIRA, D. R.; et al. Alimentos variados e saúde mental: uma análise dos efeitos da dieta na saúde mental durante a pandemia. **Revista de Saúde Pública**, v. 57, n. 1, p. 78-89, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/s1679-45082023000100078>. Acesso em: 25 set. 2024.
- REBOUÇAS, F. C.; et al. A influência da nutrição no tratamento e prevenção dos transtornos mentais: ansiedade e depressão. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, e57111537078, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i15.37078>. Acesso em: 25 set. 2024.
- SOUSA, E. A. F.; PEREIRA, C.; NEGRÃO, L.; SAMPAIO, G. O papel da nutrição na saúde mental. **Artigos, Jornal USP**, 2019. Disponível em: <https://jornal.usp.br/?p=489995>. Acesso em: 25 set. 2024.
- ROCHA FILHO, P. M. et al. A importância da promoção de Educação Nutricional para pacientes internados com transtornos mentais: Uma Descrição de Experiência. **Saúde em Redes**, v. 8, supl. 2, p. 127-137, 2022. DOI: <https://doi.org/10.18310/2446-4813.2022v8nsup2p127-137>. Acesso em: 25 set. 2024.
- The Lancet. **Global prevalence of anxiety and depression during COVID-19: A systematic review and meta-analysis**, 2021. World Health Organization. The impact of COVID-19 on mental health cannot be made light of, 2022.

RELAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE FIBRAS E ANSIEDADE EM UNIVERSITÁRIOS

Tayná Ribeiro da Silva¹; Fabiane Valentini Francisqueti- Ferron²

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – tay.ribeiro96@gmail.com

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Ansiedade; Fibras; Microbiota Intestinal

Introdução: A ansiedade refere-se à sensação de preocupação, apreensão ou nervosismo, acompanhada por sintomas físicos, cognitivos e comportamentais. Ela pode ser uma parte normal da vida e, em algumas situações, ser útil ao preparar uma pessoa para novos desafios. No entanto, se os sintomas de ansiedade se tornarem persistentes ou começarem a afetar o funcionamento diário, eles podem se transformar em um problema patológico (Aucoin *et al.*, 2021). Em universitários de cursos da saúde, a prevalência de distúrbios mentais varia de 31,5% a 44,9% (Sousa *et al.*, 2021). Recentemente, tornou-se evidente que a microbiota intestinal pode influenciar o funcionamento do eixo intestino-cérebro e alterar funções cerebrais e até mesmo o comportamento do indivíduo (Souzedo; Bizarro; Pereira, 2020). Dentre os fatores capazes de modular a microbiota, comportamentos alimentares saudáveis afetam positivamente a composição e as funções metabólicas da microbiota gastrointestinal humana. As fibras alimentares (FAS) são carboidratos não digeríveis pelo organismo, estando presentes em alimentos como tubérculos, raízes, cereais integrais, leguminosas, frutas, legumes e verduras (Silva *et al.*, 2021).

Objetivos: Analisar a relação entre o consumo de fibras e os sintomas de ansiedade de universitários.

Relevância do Estudo: As fibras desempenham um papel fundamental na saúde gastrointestinal e na regulação da microbiota intestinal, que está diretamente associada à mudança de humor e função cerebral. Estudantes universitários, possuem uma rotina muitas vezes agitada e acabam se alimentando de forma inadequada, a base de alimentos ultraprocessados, cheio de gorduras e açúcares, influenciando na modulação do microbioma intestinal e nos sintomas de ansiedade.

Materiais e métodos: Trabalho de revisão de literatura, sendo a pesquisa realizada em bases de dados e em ferramentas para pesquisa, eficazes na busca e recuperação de informação para trabalhos de revisão. Foram utilizadas publicações datadas de 2014 até o ano de 2024, com as palavras-chave: ansiedade, fibras, microbiota intestinal; universitários.

Resultados e discussões: Recentemente, tornou-se notório que a microbiota intestinal pode impactar o funcionamento do eixo intestino-cérebro, afetando tanto as funções cerebrais quanto o comportamento do indivíduo (Souzedo; Bizarro; Pereira, 2020). Estudos recentes revelam uma forte conexão entre a microbiota intestinal e a saúde mental. A microbiota do intestino é essencial para o funcionamento do sistema nervoso entérico e está frequentemente ligada a hábitos alimentares e estilos de vida não saudáveis. Alterações na microbiota intestinal têm sido associadas a distúrbios psicológicos e físicos. Portanto, manter um equilíbrio saudável na microbiota intestinal é crucial para assegurar uma boa saúde mental (Chuluck *et al.*, 2023). Nesse sentido, os hábitos alimentares e o consumo de fibras têm impacto na composição e nas funções metabólicas da microbiota gastrointestinal. Corroborando tais achados, o consumo alimentar de universitários é rico em energia,

açúcares de adição e sódio, favorecido pelo frequente consumo de lanches comercializados em cantinas, como fast food, batatas fritas, bolos, tortas e bebidas açucaradas, enquanto a ingestão de frutas e legumes, ricos em fibras, estão abaixo das recomendações. A escolha por esses tipos de alimentos práticos e com baixa ou nenhuma contribuição de nutrientes essenciais tem efeito direto na saúde da microbiota intestinal, com repercussões sistêmicas, com influência no desenvolvimento ou agravamento dos sintomas de ansiedade (Sousa *et al.*, 2021).

Conclusão: Conclui-se, que uma alimentação pobre em nutrientes e fibras altera de forma significativa a composição da microbiota intestinal, conseqüentemente elevando os sintomas de ansiedade. Portanto, intervenções dietéticas que visem melhorar a microbiota intestinal oferecem uma abordagem promissora para o manejo da ansiedade.

Referências

- AUCOIN, M. *et al.* Diet and anxiety: A scoping review. **Nutrients**, v. 13, n. 12, p. 4418, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8706568/>. Acesso em: 03 mar. 2024.
- CHULUCK, J. B. G. *et al.* A influência da microbiota intestinal na saúde humana: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 4, p. 16308–16322, 2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/61849>. Acesso em: 03 mar. 2024.
- SILVA, G. M. *et al.* Baixa ingestão de fibras alimentares em idosos: estudo de base populacional ISACAMP 2014/2015. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, suppl. 2, p. 3865-3874, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/RSNgCVHnrgnZQry79DmKbmx/>. Acesso em: 04 mar. 2024.
- SOUSA, A. R. *et al.* Relação entre Transtornos Mentais Comuns e a ingestão dietética de universitários da área da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n.9, p. 4145-4152, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/7SHgBdJ3zb73kbLtgWnWsRz/?lang=pt#>. Acesso em: 05 mar. 2024.
- SOUZEDO, F. B.; BIZARRO, L.; PEREIRA, A. P. A. O eixo intestino-cérebro e sintomas depressivos: uma revisão sistemática dos ensaios clínicos randomizados com probióticos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n.4, p. 269-276, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/vC7DMqRZtLcK7QmxS6NH3jM/#>. Acesso em: 02 mar. 2024.
- TAYLOR, A. M.; HOLSCHER, H. D. A review of dietary and microbial connections to depression, anxiety, and stress. **Nutritional neuroscience**, v. 23, n. 3, p. 237-250, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29985786/>. Acesso em: 03 mar. 2024.

A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL EM ADOLESCENTES PRATICANTES DE BASQUETE

Katrynne Aniceto Rocha¹; Debora Tarcinalli Souza²;

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

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Adolescente; Estado Nutricional; Atletas; Basquete

Introdução: A adolescência é uma fase caracterizada por intensas transformações fisiológicas, psicossociais, comportamentais, culturais e emocionais que compreende a faixa etária de 10 a 19 anos incompletos, no qual, o desenvolvimento físico do adolescente pode sofrer influências ambientais e intrínsecas do ser humano (Santos *et al.*, 2019). Diante destas transformações, estudos apontam que a prática esportiva tem um papel primordial na saúde física e mental das pessoas, principalmente entre adolescentes, sendo verificado que o esporte apresenta benefícios e também riscos fisiológicos, psicológicos e sociais, associados ao desempenho em alto nível competitivo. A relação entre aptidão física e marcadores metabólicos em atletas de basquete, destaca o impacto direto do condicionamento físico na saúde metabólica (Venâncio *et al.*, 2022). No contexto dos adolescentes, a prática esportiva é acompanhada de desafios nutricionais, como a anemia e transtornos alimentares (Maia *et al.*, 2023). Outro aspecto relevante a ser considerado é a influência positiva do esporte no aprimoramento do condicionamento motor em pré-adolescentes (Nascimento, 2021). A compreensão da relação entre variáveis antropométricas e aptidão física também é crucial para o desenvolvimento de programas de treinamento adequados para crianças e adolescentes. Assim, a literatura aponta para uma relação complexa e multidimensional entre a prática esportiva e a saúde, exigindo atenção a diferentes aspectos para garantir o bem-estar dos jovens atletas (Silveira *et al.*, 2023).

Objetivos: Destacar a importância do acompanhamento nutricional para adolescentes praticantes de basquete, enfocando na melhora do desempenho atlético e em sua qualidade de vida, permitindo-lhes alcançar seu pleno potencial esportivo.

Relevância do Estudo: Diante do exposto, é possível verificar que a atividade física na adolescência é de suma importância, sendo o basquete, um exercício coletivo, que pode influenciar positivamente no crescimento e desenvolvimento, por isso, uma alimentação adequada com acompanhamento nutricional, são de extrema importância para que o mesmo possa melhorar seu desempenho, além de melhorar a sua qualidade de vida.

Materiais e métodos: Trata-se de uma revisão de literatura, baseada em artigos científicos e outros materiais sobre o assunto nos idiomas português e inglês, datados de 2018 a 2024, sendo selecionados nas bases de dados como Scientific Electronic Library Online - SciELO e National Library of Medicine - PubMed, além da ferramenta de pesquisa o Google Acadêmico. Utilizou-se as palavras-chave: adolescente; estado nutricional; atletas; basquete;

Resultados e discussões: Segundo Silva *et al.* (2024) o basquete é uma modalidade esportiva coletiva, dividido em duas equipes que disputam entre si, com o intuito de alcançar mais pontos, este esporte depende do desenvolvimento da condição física, habilidade tática e técnica, além de envolver aspectos psicológicos. As principais características deste esporte envolvem a utilização de diversos momentos de intensidade, com ações de movimento, incluindo saltos, arremessos, corridas ofensivas e defensivas, exigindo coordenação e movimentos específicos. Por isso, o condicionamento físico é essencial, ou seja, é necessário

estar com o estado nutricional adequado para conseguir corresponder as inúmeras situações que podem ocorrer durante uma partida. Com este cenário, verifica-se que uma nutrição adequada é vital para a saúde e o desempenho dos atletas adolescentes de basquete, pois, eles são suscetíveis a carências nutricionais, uma vez que suas necessidades estão aumentadas, devido ao intenso crescimento e desenvolvimento dessa fase, além disso, a resistência, a força e o tempo de recuperação pós-exercício são melhorados por uma dieta equilibrada, diminuindo o risco de lesões musculares e ósseas, por isso os nutrientes mais demandados são o ferro e o cálcio, sendo o cálcio um nutriente essencial para a manutenção dos ossos, enquanto que a deficiência de ferro, pode afetar de forma negativa o metabolismo aeróbico do corpo. Ou seja, esses atletas são um público vulnerável com relação aos aspectos nutricionais, sendo primordial identificar seu estado nutricional e seu consumo alimentar, para que seu desempenho e objetivos físicos sejam alcançados (Okuizumi *et al.*, 2018).

Conclusão: O acompanhamento nutricional desses atletas é essencial para melhorar sua performance atlética, acelerando a recuperação muscular e mantendo a saúde óssea, evitando assim, as lesões. Para isso, eles precisam de uma dieta equilibrada que seja adaptada às suas necessidades, com o intuito de aumentar a resistência, a força e o tempo de recuperação, melhorando também seu estado psicológico, o que é fundamental para permanecer concentrado, motivado e com uma atitude positiva durante treinos e competições.

Referências:

- MAIA, D. A. dos S. *et al.* Os transtornos alimentares nos atletas de esporte coletivo. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 13, p. 1-14, 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/375980029_Os_transtornos_alimentares_nos_atletas_de_esporte_coletivo. Acesso 01 set. 2024.
- NASCIMENTO, M. H. **A influência da prática do esporte para aprimoramento do condicionamento motor de pré-adolescentes**. 2021. 15p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/2800>. Acesso 30 ago. 2024.
- SANTOS, I. A. *et al.* Pontos de corte de circunferência da cintura de acordo com o estadiamento puberal para identificar sobrepeso em adolescentes. **Rev. Paulista de Pediatria**, v. 37, n. 1, p. 49–57, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/gVk57RnkNWGsHqHRD7rMdrJ/#>. Acesso 21 mar. 2024.
- SILVA, E. P. S. Antropometria e aptidão física de praticantes de basquetebol. **BIUS - Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**. v. 43, n. 37, p. 1-13, 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/14829>. Acesso 01 jun. 2024.
- SILVEIRA, I. A. C. *et al.* Relação entre variáveis antropométricas e de aptidão física em crianças e adolescentes estratificados por sexo. **Arq. Ciências Saúde UNIPAR**, v. 27, n. 1, p. 460-478, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1415643>. Acesso 20 ago. 2024.
- OKUIZUMI, A. M. *et al.* Avaliação nutricional de adolescentes praticantes de atletismo. **Rev. Bras. de Prescrição e Fisiol. do Exercício**, v. 12, n. 80, p. 1130-1137, 2018. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1589>. Acesso 25 mar. 2024.
- VENÂNCIO, P. E. M. *et al.* Relação da aptidão física com marcadores metabólicos em atletas de basquetebol. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 8, p. 1-10, 2022. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/367670174_Relacao_da_Aptidao_Fisica_com_marcadores_metabolicos_em_atletas_de_basquetebol. Acesso 01 set. 2024.

IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA MELHOR CONDICIONAMENTO FÍSICO EM ATLETAS DE POLO AQUÁTICO

Natalya Cristiny Barboza dos Santos¹; Fabiane Valentini Francisqueti- Ferron².

¹Aluna do Curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru- FIB- natalyabarboza@icloud.com

²Professora do Curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru- FIB- fabiane.ferron@fibbauru.br

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Nutrição; Educação Nutricional; Atletas; Esporte

Introdução: O polo aquático é um esporte coletivo jogado entre duas equipes, cada uma composta por seis jogadores de linha e um goleiro. Embora tenha uma predominância maior na Europa, vem se tornando popular e tem crescido nos últimos anos em outras partes do mundo, especialmente nos Estados Unidos e na Austrália (Dimitric *et al.*, 2022). O polo aquático combina habilidades de natação, arremesso e contato físico. Por isso, os métodos de treinamento frequentemente incluem exercícios de condicionamento aeróbico e anaeróbico (através da natação), fortalecimento muscular e uma nutrição adequada para desenvolver essas habilidades (Splitter; Keeling, 2016). Além do preparo físico, os fatores antropométricos também desempenham um papel importante no polo aquático: atletas com maior massa corporal tendem a ocupar posições centrais no jogo, enquanto aqueles com maior adiposidade geralmente atuam nas posições de perímetro. Atletas mais altos e com maior envergadura conseguem alcançar a bola com mais facilidade, além de realizar arremessos e bloqueios de maneira mais eficiente (Dimitric *et al.*, 2022). Especificamente em relação à composição corporal, os jogadores de polo aquático costumam ser musculosos e altos, enquanto as jogadoras apresentam níveis mais altos de adiposidade em comparação aos seus colegas masculinos. Dessa forma, entender as diferenças físicas entre os jogadores permite a individualização das estratégias nutricionais, otimizando as metas físicas desejadas (Cox; Mujika; Van den Hoogenband, 2014).

Objetivos: Revisar a importância da educação nutricional para melhor condicionamento físico em atletas de polo aquático.

Relevância do Estudo: A educação nutricional proporciona aos atletas de polo aquático o conhecimento necessário para otimizar sua ingestão de nutrientes, assegurando que suas necessidades energéticas sejam atendidas de forma adequada. Esse entendimento é essencial, pois o polo aquático envolve uma combinação intensa de natação, força física e alta resistência, o que resulta em uma grande demanda metabólica. Uma nutrição adequada, alinhada às exigências específicas do esporte, não apenas melhora o desempenho durante os treinos e competições, mas também promove uma recuperação eficiente, previne lesões e contribui para a saúde a longo prazo dos atletas.

Materiais e métodos: Revisão de literatura narrativa, com busca de artigos nas bases de dados Scielo (Scientific Electronic Library Online) e Google Acadêmico, utilizando as palavras-chave: nutrição, treinamento, medidas antropométricas e estratégias nutricionais para atletas de polo aquático. Foram consideradas publicações dos últimos 12 anos.

Resultados e discussões: O aconselhamento nutricional personalizado é crucial para assegurar uma nutrição adequada, especialmente quando há manipulação do físico (Cox; Mujika; Van den Hoogenband, 2014). Dado que uma maior massa corporal pode oferecer uma vantagem física no polo aquático, é fundamental adotar estratégias que favoreçam o incremento da massa muscular, particularmente para atletas jovens que estão fazendo a

transição para competições de nível superior. Atletas adolescentes que passam do treinamento para a competição de elite frequentemente requerem suporte adicional na forma de sessões formais de educação nutricional e workshops práticos para entender as demandas energéticas adicionais dos treinos intensivos diários (Cox; Mujika; Van den Hoogenband, 2014). Competências básicas em nutrição, como comprar alimentos, preparar refeições e lanches, e interpretar rótulos nutricionais, são essenciais para que os atletas possam atender às exigências energéticas dos treinos intensivos e manter uma composição corporal adequada para o esporte (Cox; Mujika; Van den Hoogenband, 2014). Algumas dificuldades em seguir uma dieta ou plano alimentar estão associadas a questões financeiras, a conciliação entre estudos, treinos e alimentação, além da motivação e compreensão da importância de uma boa nutrição. De acordo com um estudo sobre a alimentação e hidratação de atletas de polo aquático em São Paulo, a maioria dos jogadores apresenta bons hábitos alimentares, mas alguns não mantêm práticas adequadas para o esporte (Ferreira, 2022). Foo *et al.* (2023) avaliaram os efeitos de uma intervenção de educação nutricional de sete semanas no conhecimento de nutrição esportiva de nadadores adolescentes do Reino Unido altamente treinados e verificaram que após as 7 semanas de intervenção, os nadadores melhoraram significativamente seus conhecimentos sobre nutrição.

Conclusão: A compreensão dos aspectos nutricionais e antropométricos no polo aquático é essencial para otimizar o desempenho e a saúde dos atletas. A educação nutricional personalizada desempenha um papel crucial ao garantir que as necessidades energéticas e de nutrientes sejam atendidas de forma adequada, especialmente considerando a alta demanda física desse esporte. Estratégias que promovam o aumento da massa muscular e a adaptação às exigências do treinamento e competição são fundamentais para o sucesso dos atletas, particularmente aqueles em transição para níveis de elite. Portanto, um enfoque contínuo na educação nutricional e na individualização das estratégias dietéticas é crucial para melhorar o desempenho e a saúde dos atletas de polo aquático, permitindo-lhes alcançar seu potencial máximo e competir com sucesso em nível profissional.

Referências

- COX, G.R.; MUJIK, I.; VAN DEN HOOGENBAND, C.R. Nutritional Recommendations for Water Polo. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.*, v.24, n.4, p.382-91, 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25159505/>. Acesso em: 15 fev. 2024.
- DIMITRIC, G. *et al.* Validity of the Swimming Capacities and Anthropometric Indices in Predicting the Long-Term Success of Male Water Polo Players: A Position-Specific Prospective Analysis over a Ten-Year Period. *Int J Environ Res Public Health*, v.19, n.8, p. 1-13, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35457328/>. Acesso em: 15 fev. 2024.
- FERREIRA, J. **O impacto de estratégias de educação alimentar em jovens e adultos atletas.** 2022. 25p. Tese (Licenciatura em Ciências da Saúde)- Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto, 2022. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/140390/2/540640.pdf>. Acesso em: 19 fev. 2024.
- FOO, W. L. *et al.* Os efeitos de uma intervenção de educação nutricional no conhecimento sobre alimentação esportiva durante uma temporada competitiva em nadadores adolescentes de alto nível. *Nadar! Swim Mag.*, v.3, n.166, e161, 2023. Disponível em: <https://www.revistanadar.com.br/index.php/Swimming-Magazine/article/view/61>. Acesso em: 16 out. 2024.
- SPITTLER, J.; KEELING, J. Water Polo Injuries and Training Methods. *Curr Sports Med Rep.*, v.15, n.6, p.410-416, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27841812/>. Acesso em: 19 fev. 2024.

ATUAÇÃO DA VITAMINA D NO CONTROLE DA INFLAMAÇÃO NOS PACIENTES COM DOENÇAS INFLAMATORIAS INTESTINAIS: ATUALIZAÇÃO E PERSPECTIVAS

Ana Elis da Silva Ficho¹; Fernanda Futino Gondo²

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – anaelisficho27@gmail.com;

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Vitamina D; Doença Inflamatória Intestinais; Inflamação

Introdução: A Doença Inflamatória Intestinal (DII) é uma condição inflamatória crônica cuja etiologia é multifatorial e envolve aspectos genéticos, imunológicos e ambientais (Brito *et al.*, 2020). Sabe-se que alguns nutrientes podem modular a resposta inflamatória e interferir no curso de muitas doenças como a DII. Nesse contexto, a vitamina D, além de sua função no metabolismo ósseo, parece apresentar um papel importante na modulação da resposta imunológica e dessa forma atuar na regulação da inflamação intestinal (Laird *et al.*, 2023). Inclusive, foi sugerido que a suplementação de vitamina D pode beneficiar pacientes com DII, ajudando a controlar a inflamação, minimizando os efeitos da doença e assim melhorar a qualidade de vida dos doentes (Hamza *et al.*, 2023).

Objetivos: O estudo tem como objetivo revisar as evidências sobre o papel da vitamina D no controle da inflamação na DII e explorar novas perspectivas no manejo da doença.

Relevância do Estudo: Considerando o caráter inflamatório da DII que promove os principais sintomas clínicos e piora da qualidade de vida dos doentes e estudos promissores da atuação da vitamina D em diversas condições clínicas, o presente estudo torna-se relevante na possibilidade de reunir informações sobre o provável papel da vitamina D no controle da inflamação e promover uma melhor compreensão da sua função no controle da doença.

Materiais e métodos: Trata-se de uma revisão narrativa de literatura que englobou artigos publicados entre os anos de 2015 a 2024 em português e inglês, disponíveis nas seguintes bases de dados: Scielo (Scientific Electronic Library), Pubmed (U.S. National Library of Medicine National Institutes of Health), BVS (Biblioteca Virtual da Saúde). As palavras-chave que direcionaram a busca foram: Doenças Inflamatorias Intestinais, Vitamina D, Inflamação.

Resultados e discussões: A DII corresponde a um grupo de doenças que abrangem a Retocolite Ulcerativa (RCU) e a Doença de Crohn (DC) que cursam com um processo inflamatório intenso e crônico do trato gastrointestinal, e promovem sintomas clínicos típicos como diarreia e dor abdominal, que podem comprometer significativamente a qualidade de vida dos doentes (Seyedian; Nokhostin; Malamir, 2019). Atualmente, diversos estudos são conduzidos com nutrientes que apresentam propriedades anti-inflamatórias e que poderiam contribuir para minimizar os efeitos da doença. A vitamina D, essencial para a saúde óssea, parece modular a inflamação intestinal, modulando a resposta imunológica e regulando a produção de citocinas inflamatórias. Ela também influencia a microbiota intestinal e a função do receptor de vitamina D (VDR), que desempenha um papel crucial na inflamação e na função intestinal. A regulação do VDR está associada a uma resposta anti-inflamatória positiva e à diferenciação de células T reguladoras (Owczarek *et al.*, 2016). Foi sugerido que a sua deficiência parece estar associada ao aumento da atividade inflamatória nas DII (Vernia *et al.*, 2022). Segundo Battistini *et al.* (2021), pacientes com reduzida concentração de vitamina D apresentaram piora no quadro clínico da DII, além de estarem mais suscetíveis a complicações como infecções e câncer de cólon. Baseado nesse dado, a suplementação de vitamina D parece ser recomendada para melhorar o controle da inflamação e a atividade da doença, podendo impactar positivamente a condição dos pacientes. No entanto, é questionável a dose adequada a ser administrada para alcançar níveis sanguíneos adequados nesta população e mais pesquisas são necessárias para confirmar os benefícios.

Conclusão: A vitamina D apresenta um papel na modulação da inflamação em Doença Inflamatória Intestinal (DII) e a sua deficiência pode estar associada ao agravamento dos sintomas nos doentes. No entanto, mais estudos são necessários para entender completamente seu impacto e otimizar seu uso no tratamento.

Referências

- BATTISTINI, C. *et al.* Vitamin D Modulates Intestinal Microbiota in Inflammatory Bowel Diseases. **International Journal of Molecular Sciences**, v. 22, n. 1, p. 1-22, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijms22010362>. Acesso em: 19 set. 2024.
- BRITO, R. C. V. *et al.* Doenças inflamatórias intestinais no Brasil: perfil das internações, entre os anos de 2009 a 2019. **Revista de Educação em Saúde**, v. 8, n. 1, p.127-135, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.29237/2358-9868.2020v8i1.p127-135> . Acesso em: 11 set. 2024.
- LAIRD, E. *et al.* Vitamin D status & associations with inflammation in older adults. **Plos One**, v. 18, n. 6, e0287169, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287169>. Acesso em: 11 set. 2024.
- HAMZA, F. N. *et al.* Immunomodulatory properties of vitamin D in the intestinal and respiratory systems. **Nutrients**, v. 15, p. 1696, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37049536/>. Acesso em: 11 set. 2024.
- OWCZAREK D. *et al.* Diet and nutritional factors in inflammatory bowel diseases. **World Journal of Gastroenterology**, v. 22, n. 3, p. 895-905, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.3748/wjg.v22.i3.895>. Acesso em: 19 set. 2024.
- SEYEDIAN, S. S.; NOKHOSTIN, F.; MALAMIR, M. D. A review of the diagnosis, prevention, and treatment methods of inflammatory bowel disease. **Journal of Medical Life**, v. 12, n. 2, p. 113-122, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.25122/jml-2018-0075>. Acesso em: 11 set. 2024.
- VERNIA, F. *et al.* Vitamin D in inflammatory bowel diseases: mechanisms of action and therapeutic implications. **Nutrients**, v. 14, n. 2, p. 269, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu14020269>. Acesso em: 11 set. 2024.

DESAFIOS NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR DO BEBÊ

Larissa Evelyn Ferreira Basto¹; Adriana Terezinha de Mattias Franco²

¹Aluna do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – larissabasto@hotmail.com;

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Nutrição; Introdução Alimentar; Amamentação; Alimentos Saudáveis, Desenvolvimento da Criança

Introdução: Os hábitos alimentares começam com a amamentação, sendo recomendada a alimentação exclusiva com leite materno durante os primeiros seis meses de vida. O leite materno é o único alimento capaz de suprir todas as necessidades nutricionais do bebê e deve ser oferecido em livre demanda. Além de beneficiar o bebê, a amamentação também traz vantagens para as mães, como a criação de laços afetivos mais fortes e a redução do risco de desenvolver cânceres uterino e de mama, diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial sistêmica e hemorragias. Outro benefício é o retorno mais rápido ao peso pré-gestacional (Boundy; Nelson; Li, 2023). A partir dos seis meses, o leite materno já não é suficiente para atender às necessidades nutricionais do lactente, sendo necessário complementar a dieta com alimentos como frutas, papas e papinhas salgadas. As papinhas devem incluir representantes de todos os grupos alimentares, como hortaliças, cereais e grãos. É importante variar os alimentos e oferecê-los de forma pastosa, para que o bebê desenvolva habilidades como mastigação, equilíbrio e comunicação, à medida que cresce (Kalhoff *et al.*, 2024).

Objetivos: O presente trabalho tem por objetivo elucidar sobre o desafio na introdução alimentar no bebê, visando entender como ela ocorre e buscando soluções.

Relevância do Estudo: A fase de introdução alimentar é essencial para o crescimento e desenvolvimento da criança, pois impacta diretamente os hábitos alimentares que ela formará ao se tornar capaz de escolher seus próprios alimentos.

Materiais e métodos: Foi realizado um estudo teórico de revisão da literatura baseada na contextualização do tema “introdução alimentar do bebê” nos bancos de dados: Scielo, Pubmed e Google acadêmico. Foram escolhidos os trabalhos publicados de maior relevância com o objetivo proposto na língua portuguesa e inglesa. Entre os períodos de 2015 a 2024, utilizando-se as seguintes palavras-chave: Nutrição, introdução alimentar, amamentação, alimentos saudáveis e desenvolvimento da criança.

Desenvolvimento: A introdução alimentar é considerada um desafio tanto para o bebê quanto para a mãe. Entre os métodos estudados, destaca-se o Baby-Led Weaning (BLW), amplamente reconhecido por permitir que o bebê inicie a alimentação com uma dieta de textura macia, homogênea e sem grumos. Esse método promove a independência e a autonomia do bebê durante as refeições, requerendo uma abordagem multidisciplinar. Os responsáveis podem observar o desenvolvimento do bebê, que aprimora suas habilidades de mastigação e deglutição, além de se adaptar progressivamente ao sabor dos alimentos. O bebê também realiza uma análise sensorial da textura dos alimentos por meio dos sentidos, como a língua, os olhos, as mãos e os ouvidos (Lopes *et al.*, 2018). É comum que, no início, os bebês amassem e espalhem os alimentos. Durante as refeições em família, é importante que o bebê observe os alimentos consumidos pelos pais, o que pode despertar seu interesse em experimentar novos alimentos. É natural que haja seletividade alimentar, com rejeição de alguns itens, especialmente devido à textura ou falta de familiaridade. Contudo, com a oferta

contínua e a observação dos pais consumindo esses alimentos, o bebê tende a aceitá-los com o tempo (Cardoso; Ferreira, 2022). Uma alimentação inadequada na infância pode prejudicar a eficiência nutricional, enfraquecer o sistema imunológico e aumentar o risco de doenças crônicas, como anemia, sobrepeso, diabetes e hipertensão arterial. Além disso, é possível identificar os fatores sociais que influenciam as escolhas alimentares da família, permitindo intervenções que promovam a saúde infantil (Schincaglia *et al.*, 2015).

Conclusão: Conclui-se que a introdução alimentar desempenha um papel fundamental na formação dos hábitos alimentares da criança. Recomenda-se que os pais ou responsáveis ofereçam os nutrientes essenciais e alimentos saudáveis, promovendo a construção de bons hábitos ao longo do crescimento, o que contribui para a prevenção de doenças na fase adulta. A participação ativa dos familiares durante as refeições é importante, pois atua como uma estratégia para encorajar a criança e alcançar melhores resultados no desenvolvimento desses hábitos.

Referências

- BOUNDY, E.O.; NELSON, J. M.; LI, R. Peer Reviewed: Public Belief in the Maternal Health Benefits of Breastfeeding—United States, 2018 and 2021. **Preventing Chronic Disease**, v. 20, e75, 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10457102/>. Acesso em: 20 mar. 2024.
- CARDOSO, E. R.; FERREIRA, J. C. S. A importância da alimentação das crianças nos primeiros dois anos de vida. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v.11, n. 7, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/29822>. Acesso em: 8 set. 2024
- KALHOFF, H. *et al.* Development of eating skills in infants and toddlers from a neuropsychiatric perspective. **Italian Journal of Pediatrics**, v. 50, n. 1, p. 110, 2024. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s13052-024-01683-0>. Acesso em: 8 set. 2024
- LOPES, W. C. *et al.* Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 36, n.2, p. 164-170, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/r8tJMQJJZxCP7n6q4zTwMWx/?lang=pt>. Acesso em: 20 mar. 2024.
- SCHINCAGLIA, R. M. *et al.* Práticas alimentares e fatores associados à introdução precoce da alimentação complementar entre crianças menores de seis meses na região noroeste de Goiânia. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 24, n.3, p. 465-474, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/ZnpDh6cxmtbvWjWzwJXzWfQ/>. Acesso em: 20 mar. 2024.

CONSUMO DE CAFEÍNA EM ATLETAS

Vinicius Monteiro Afonso¹; Adriana Terezinha Mattias Franco²

¹Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – vinicius.monteiro29@hotmail.com;

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Cafeína, Suplementos, Ergogênicos, Desempenho, Performance.

Introdução: A cafeína é um alcaloide com estrutura de purina, encontrado no café, chá verde, cacau, guaraná e erva-mate. Foi identificada inicialmente no café, cujos efeitos são de redução da fadiga e aumento da alerta, inicialmente descobertos por um monge etíope. O consumo de café se espalhou da Arábia para a Europa no final do século XVI, e o cultivo do café se desenvolveu no Lêmen no século XIX. Atualmente, no Brasil, o estado de São Paulo, é o principal produtor de café. A cafeína é majoritariamente consumida por meio de bebidas, como o café (aproximadamente 80 mg por xícara) e refrigerante de cola (34 a 41 mg por lata). O consumo moderado (cerca de 300 mg por dia) é geralmente seguro, mas o excesso pode causar nervosismo e insônia. Quantidades acima de 400 mg/dia podem levar ao “cafeinismo”, caracterizado por sintomas como ansiedade e tremores. Além de bebidas, a cafeína também está presente em alguns medicamentos e produtos como o guaraná, cuja a quantidade de cafeína varia de cultivo e processamento. A estrutura química da cafeína é anelar e heterocíclica, contendo dois anéis fundidos e grupos funcionais significativos como metil, amino e carbonila (Maria; Moreira, 2007).

Objetivos: Identificar os efeitos da cafeína relacionado ao desempenho na prática de exercícios físicos e efeitos na saúde.

Relevância do Estudo: É vasto o número de artigos e estudos sobre a cafeína, o que pode ser caracterizada como uma substância altamente performática. Diante desse consumo natural, e ainda suplementar, é relevante o presente estudo expor as controvérsias sobre as doses indicadas, diferentes efeitos em diferentes pessoas e quais modalidades esportivas se beneficiam ou não, se apresentam “interferência” quando consumida e se interferem no rendimento.

Materiais e métodos: Foi realizado um estudo teórico de revisão da literatura baseada na contextualização do tema " Cafeína e atividade física" nos bancos de dados: SciELO, Google acadêmico e Pubmed. Foram escolhidos os trabalhos publicados de maior relevância com o objetivo proposto na língua portuguesa, inglesa e espanhol entre o período de 2010- 2024.

Resultados e discussões: A cafeína é amplamente ingerida por atletas e não atletas com intuito de otimizar o desempenho em exercícios intermitentes e de resistência (Mohr, 2011). Vários estudiosos relataram avanços no desempenho em exercícios resistido após a ingestão de cafeína (Duncan, 2012). Behrens *et al* (2015), indicaram que a cafeína elevou a ativação voluntária do quadríceps e o impulso neural. Tarnopolsky (2008) sugeriu que a substância aumenta a contratilidade do músculo esquelético e a força, favorecendo um incremento na transmissão neuromuscular. Cook *et al* (2008) propuseram que doses entre 1 a 5 mg/kg podem aprimorar a performance de atletas de Rugby de elite, especialmente após a privação de sono. Além disso, em indivíduos com fadiga mental, foram observadas melhorias no desempenho de resistência e nas habilidades (Azevedo, 2016). O café é uma alternativa acessível de cafeína, é rico em polifenóis, ácidos fenólicos, lignanas e estilbenos, apresentando um potencial antioxidante (Wang, 2009). Embora os efeitos antioxidantes não sejam completamente compreendidos no contexto do desempenho atlético, um estudo de

Ackerman *et al* (2014) indicou que um coquetel de antioxidantes antes de um exercício de resistência melhorou a eficácia muscular. Os polifenóis estão relacionados a benefícios como a diminuição de espécie reativas de oxigênio e o aumento da síntese de óxido nítrico, o que favorece o fluxo sanguíneo, também confirmaram melhoras no desempenho físico em jogadores de handebol após a ingestão de extrato de uva rico em polifenóis. Embora os mecanismos que contribuem para a melhoria do desempenho anaeróbio ainda não estejam totalmente elucidativos, seus efeitos são evidentes (Polito, 2016). Aspectos como a dosagem, o momento da ingestão e condições de saúde podem influenciar esses resultados, tornando essencial a avaliação e o ajuste por parte de um nutricionista, todos esses aspectos não encontram unanimidade entre os estudiosos.

Conclusão: Diante dos estudos compilados considera-se que a cafeína pode ser uma aliada poderosa para melhorar o desempenho físico. Seu uso deve ser cuidadosamente monitorado e adaptado às necessidades e respostas individuais de cada atleta.

Referências

- ACKERMAN J. *et al*. The effect of na acute antioxidante supplementation compared with placebo on performance and hormonal response during a high-volume resistance training session. **J Int soc Sports Nutr**, v.11, n.10, 2014. Disponível em: ansj.com.br/jornal/index.php/1/article/view/13. Acesso em: 02 fev. 2024.
- AZEVEDO R *et al*. Effects of caffeine ingestion on Endurance performance in mentally fatigued individuals. **Eur J Appl Physiol**; v.116, n.11-12, p.2293-303.2016. Disponível em: ansj.com.br/jornal/index.php/1/article/view/13. Acesso em: 23 fev. 2024.
- BEHRENS M. *et al*. S.Caffeine-induced increase in voluntary activation and strength of the quadriceps muscle during isometric, concentric and eccentric contractions. **Sci Rep**; v.5, 2015. Disponível em: ansj.com.br/jornal/index.php/1/article/view/13. Acesso em: 10 mar. 2024.
- COOK C.J. *et al*. Skill Execution and sleep deprivation: effects of acute caffeine or creatine supplementation a randomized placebo-controlled trial. **J int soc sports nutr**,v.8, n.1, 2011. Disponível em: ansj.com.br/jornal/index.php/1/article/view/13. Acesso em: 05 abr. 2024.
- DUNCAN M.J., OXFORD S.W. The effect of caffeine ingestion on mood state and bench press performance to failure. **J Strength Cond Res**, v.25, p.178-185, 2012. Disponível em: ansj.com.br/jornal/index.php/1/article/view/13. Acesso em: 10 abr. 2024.
- MOHR M., NIELSEN J.J., BANGSBO J. Caffeine intake improves intense intermitente exercise performance and reduces muscle interstitial potassium accumulation. **J appl Physiol** v.111, p.1372-1379, 2011. Disponível em: ansj.com.br/jornal/index.php/1/article/view/13. Acesso em: 28 ago. 2024.
- MARIA C.A.B.; MOREIRA, R.F.A. Cafeína: Revisão sobre métodos de análise. **Quim. Nova**, v.30, n.1, p. 99-105, 2007. Disponível em: ansj.com.br/jornal/index.php/1/article/view/13. Acesso em: 02 set. 2024.
- POLITO M.D.*et al*. Acute effect of caffeine consumption on isotonic muscular strength and Endurance: a systematic review and meta-analysis. **SciSports**. v. 31, n. 3, p. 119-28, 2016. Disponível em: ansj.com.br/jornal/index.php/1/article/view/13. Acesso em: 17 set. 2024.
- TARNOPOLSKY M.A. Effect of caffeine on the neuromuscular system-potential as na ergogenic aid. **Appl Physiol Nutr Metab**, v. 33, p.1284-1289, 2008. Disponível em: ansj.com.br/jornal/index.php/1/article/view/13. Acesso em: 20 set. 2024.
- WANG Y., HO C.T. Polyphenolic chemistry of tea and coffe: A century of progress. **J Agric. Food Chem**, v.57, p.8109-8114, 2009. Disponível em: ansj.com.br/jornal/index.php/1/article/view/13. Acesso em: 22 set. 2024.

CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS DO ALCOOLISMO PARA A SAÚDE E PARA AS RELAÇÕES SOCIAIS DO INDIVÍDUO

Denise Ferreira da Luz Garcia¹; Adriana Celestino Santiago².

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

² Professora do curso de Farmácia – Faculdades Integradas de Bauru – dricasantiago75@gmail.com;

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Alcoolismo; Uso Abusivo; Saúde; Família.

Introdução: O álcool é uma substância psicoativa com propriedades que causam dependência e tem sido amplamente utilizado em muitas culturas durante os séculos, tornando-se um hábito difundido em todo o mundo e uma prática que permeia a sociedade desde tempos bem remotos. Seu uso nocivo tem um grande peso na carga de doenças, além de um ônus social e econômico para as sociedades. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define atualmente o etilismo como um conjunto de fenômenos comportamentais, cognitivos e fisiológicos, que se desenvolvem após o uso excessivo de álcool, cuja dependência é acompanhada de perturbações à saúde física e mental, à relação com outras pessoas e ao comportamento social e econômico (OPAS, 2020).

Objetivos: Investigar os impactos nocivos do alcoolismo na saúde do indivíduo, no seu entorno familiar e social.

Relevância do Estudo: Em todo o mundo, 3 milhões de mortes por ano resultam do uso nocivo do álcool, representando 5,3% de todas as mortes. O uso nocivo de álcool é um fator causal para mais de 200 doenças e lesões. Em geral, 5,1% da carga mundial de doenças e lesões são atribuídas ao consumo de álcool (OPAS, 2020).

Materiais e métodos: Este estudo foi realizado através de revisão da literatura, a partir de artigos científicos no meio eletrônico como Google Scholar e livros. Foram selecionados artigos dos últimos 10 anos, compreendendo o período de 2014 até os dias atuais.

Resultados e discussões: O álcool afeta as pessoas e as sociedades de muitas formas e seus efeitos são determinados pelo volume consumido, pelos padrões de consumo e, em raras ocasiões, pela qualidade do álcool. O uso nocivo do álcool também pode resultar em danos a outras pessoas, como membros da família, amigos, colegas de trabalho ou estranhos, tornando-se um fardo significativo que deteriora vários da vida do indivíduo (OPAS, 2020). No que diz respeito ao início do consumo do álcool, estudos apontaram que as pessoas alcoolistas tiveram o hábito de dar início ao consumo do álcool em idades precoces, advindo do convívio com pessoas que ingeriam o álcool (Cordeiro *et al.*, 2021). Por outro lado, no Brasil, a faixa etária de 18-24 anos é a que menos faz uso de substâncias alcoólicas, totalizando 13% da classe, porém, adultos de 25-34 anos concentram a maior porcentagem de consumidores moderados e abusivos (CISA, 2023). O consumo de álcool causa morte e incapacidade relativamente cedo na vida. Cerca de 27% dos acidentes de trânsito no mundo são atribuíveis ao álcool e, na faixa etária de 20 a 39 anos, aproximadamente 13,5% do total de mortes são causadas por ele. Existe uma relação causal entre o uso nocivo do álcool e uma série de transtornos mentais e comportamentais, além de doenças não transmissíveis e lesões (OPAS, 2020). Já dados nacionais referentes a acidente de trânsito, apontam que 22,3 % dos acidentes sofridos ocorrem sob direção alcoolizada. Assim como é observado mundialmente, no Brasil, a ingestão de bebida alcoólica durante o fim de semana, em aniversários, casamentos e formaturas é comum para muitas pessoas. Em épocas como o

Carnaval, por exemplo, muitas se sentem ainda mais estimuladas a beber álcool em desfiles, blocos, festas e praias. O que poucos sabem é se esse consumo é realmente moderado ou se já se tornou nocivo para as saúdes física e mental (CISA, 2023). Uma pesquisa do Instituto Brasileiro do Fígado (IBRAFIG, 2021) mostra que 55% da população brasileira têm o hábito de consumir bebidas alcoólicas. Considerada uma droga lícita, o álcool é uma causa importante de óbitos por abuso de drogas no Brasil, sendo responsável por 85% deles. O número de dependentes cresce substancialmente, afetando tanto jovens quanto adultos. Ainda que seja ingerido em poucas quantidades, acarreta consequências graves para todos ao redor do alcoolista (Antunes, Oliveira; 2015). O indivíduo dependente do álcool raramente irá admitir e compreender que está passando por um processo de enfermidade, pois ele acredita que poderá parar a qualquer momento que desejar. Esse fator impede que grande parte das pessoas etilistas busque tratamento necessário para ajudá-la, o que começa a acarretar fatores negativos para a mesma e para suas relações mais próximas. A realidade da família que convive com o alcoolismo é de preocupações e conflitos, o que desgasta as relações afetivas no convívio familiar (Vilela, 2015).

Conclusão: O diagnóstico de alcoolismo pode ser muito difícil de ser feito, tendo em vista que muitos dependentes não se veem como tal. Por ser habitualmente consumido, muitas vezes o uso indevido do álcool passa despercebido; quando se percebe algo de errado, pode ser tarde demais. A dependência que leva o indivíduo a perder a família, os amigos, a convivência social, o emprego e a dignidade, o torna um excluído da sociedade.

Referências

- ANTUNES, F; OLIVEIRA, M.I.F. Relações familiares e uso de álcool: uma revisão integrativa, **Revista Uningá Review**, v. 21, n. 3, p. 27-32, 2015. Disponível em: https://www.mastereditora.com.br/periodico/20150303_163316.pdf. Acesso em: 14 abr. 2024.
- CENTRO DE INFORMAÇÕES SOBRE SAÚDE E ÁLCOOL (CISA). **Álcool e a Saúde dos Brasileiros: Panorama 2023**. São Paulo: Centro de Informações sobre Saúde e Álcool-CISA, 2023. Disponível em: <https://cisa.org.br/biblioteca/downloads/artigo/item/426-panorama2023>. Acesso em: 02 mai. 2024.
- CORDEIRO, K.P.A. *et al.* Alcoolismo: impactos na vida familiar. **SMAD - Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, v. 17, n. 1, p. 84, 2021. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762021000100012. Acesso em: 05 jun. 2024.
- INSTITUTO BRASILEIRO DO FÍGADO, IBRAFIG. **Mais da metade da população brasileira consome bebidas alcoólicas todos os dias e maioria desconhece impacto na saúde do seu fígado**, 2021. Disponível em: <https://ibrafig.org.br/noticias/mais-da-metade-da-populacao-brasileira-consome-bebidas-alcoolicas-todos-os-dias-e-maioria-desconhece-impacto-na-saude-do-seu-figado-revela-pesquisa-datafolha-para-ibrafig/>. Acesso em: 20 mai. 2024.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, OPAS. **Álcool**, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alcool>. Acesso em: 12 abr. 2024.
- VILELA, J.S.; *et al.* Influência do alcoolismo nos projetos de vida dos dependentes. **Oikos: Revista Brasileira de Economia Doméstica**, v. 26, n. 1, p. 18-45, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/oikos/article/view/3695/1963>. Acesso em: 24 mai. 2024.

CORRELAÇÃO ENTRE PADRÃO ALIMENTAR E PRODUTIVIDADE NO TRABALHO DE MULHERES EMPRESÁRIAS

Ana Laura de Godoy Ruffino¹; Fabiane Valentini Francisqueti- Ferron².

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

²Professora do curso de Nutrição– Faculdades Integradas de Bauru – FIB-
fabiane.ferron@fibbauru.br

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Alimentação; Produtividade; Desempenho no trabalho; Hábitos Alimentares

Introdução: A qualidade de vida no local de trabalho depende da atenção aos processos de trabalho e à alimentação saudável. Os empregadores e os funcionários são responsáveis por isso (CRN-8, 2020). Aqueles que fazem longas jornadas têm dificuldade em manter uma alimentação saudável, o que leva ao consumo de alimentos prontos e aumenta o risco de obesidade e hipertensão (UFMG, 2016). A alimentação também tem um impacto direto na produtividade e no desempenho dos funcionários no local de trabalho (UFMG, 2016). Mulheres empreendedoras frequentemente adotam maus hábitos alimentares, agravando o cansaço e prejudicando a saúde. Isso ocorre apesar da busca de flexibilidade para equilibrar trabalho e família (Strobino; Teixeira, 2014). Além disso, com mais mulheres no mercado de trabalho, os padrões alimentares mudaram. As mulheres agora fazem as refeições da família (Lelis; Teixeira; Silva, 2012). Estudos recentes mostram que mulheres que trabalham em empresas são mais propensas a contrair doenças devido ao sedentarismo e à má alimentação (Salwathura; Ahmed, 2023).

Objetivos: Avaliar a relação entre padrão alimentar e o desempenho no trabalho de mulheres empresárias.

Relevância do Estudo: Visto que a sobrecarga no trabalho em mulheres empresárias tem aumentado, principalmente por ter a responsabilidade de liderar esta e outras áreas da vida, como família, casa, entre outros, a literatura reforça a importância de ter hábitos alimentares saudáveis para refletir positivamente no desempenho e produtividade no trabalho e evitar doenças que possam contribuir para a piora na qualidade de vida

Materiais e métodos: Estudo transversal realizado com mulheres empresárias com 20 anos de idade completos ou mais, casadas ou não, de empresa física ou digital, participantes de uma Comunidade de Marketing Digital. Para caracterização da amostra, foram consideradas: idade, faixa salarial, tempo que trabalha como empresária. O questionário "Como está a sua alimentação?" do Ministério da Saúde (2021), foi usado para avaliar o comportamento alimentar. A Escala de Engajamento no Trabalho, que é válida para os brasileiros, foi usada para avaliar o engajamento no trabalho (Andrade, 2019; Martins; Machado, 2022). Foi utilizada estatística descritiva, com dados apresentados em média \pm desvio padrão ou mediana. A correlação entre escore da alimentação e produtividade no trabalho foi feita pela Correlação de Pearson, com nível de significância de 5%.

Resultados e discussões: O estudo incluiu 54 mulheres com média de idade de $30,9 \pm 6,7$ anos. A mediana do faturamento mensal foi de R\$5.000, o escore de alimentação médio foi de 40,3, indicando melhoria dos hábitos alimentares. O desempenho no trabalho foi satisfatório, com um escore de produtividade médio de 73,1. Ainda que não haja uma correlação significativa entre produtividade e hábitos alimentares, a alimentação pode impactar a eficácia no trabalho e fatores como gestão de tempo, estresse e qualidade do sono

também podem influenciar o desempenho. A dieta inadequada das mulheres empresárias pode afetar não somente o desempenho profissional e aumentar o risco de doenças crônicas. Para melhorar, recomenda-se fazer refeições regulares em um ambiente calmo e evite alimentos processados. A alimentação saudável pode melhorar a disposição e a produtividade, além de diminuir o estresse e o cansaço, o que beneficia a saúde geral das mulheres que trabalham como empresárias (Strobino; Teixeira, 2014).

Conclusão: Conclui-se que, embora as mulheres empresárias apresentem boa produtividade no trabalho, não foi encontrada correlação entre hábitos alimentares e desempenho no trabalho. Os hábitos alimentares precisam ser melhorados para evitar problemas de saúde e melhorar a qualidade de vida.

Referências

ANDRADE, D. C. T. Engajamento no Trabalho no Serviço Público: Um Modelo Multicultural.

Rev. adm. contemp, v. 24, n.1, p. 1-30, 2019. Disponível em:

<https://www.redalyc.org/journal/840/84062452004>. Acesso em: 3 abr. 2024.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Como está a sua alimentação?** 2021. Disponível em:

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guiadebolso_folder.pdf. Acesso em: 18 mar. 2024

CRN-8. Conselho Regional de Nutricionistas – 8ª região. **Alimentação adequada e**

saudável para promover a saúde do trabalhador. 2020. Disponível em:

<https://crn8.org.br/alimentacao-adequada-e-saudavel-para-promover-a-saude-do-trabalhador/>. Acesso em: 29 mar. 2024.

ESCOLA DE ENFERMAGEM UFMG. [Constituição (1934)]. **Alimentação está diretamente ligada ao desempenho profissional**. 2016. Disponível em:

<https://www.medicina.ufmg.br/52614-2/>. Acesso em: 29 mar. 2024.

LELIS, C. T.; TEIXEIRA, C. M. D.; SILVA, N. M. A inserção feminina no mercado de trabalho e suas implicações para os hábitos alimentares da mulher e de sua família. **Saúde em debate**, v. 36, n. 95, p. 523-532, 2012. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/WzWQX5mGtK5NjyXbSCZpdpP/?format=pdf&lang=pt>.

Acesso em: 16 abr. 2024.

MARTINS, P. C. P.; MACHADO, P. G. B. Processo de Validação de Escala de Engajamento no Trabalho para População Brasileira. **Revista Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 38, n.

e38511, p. 1-11, 2022. Disponível em:

<https://periodicos.unb.br/index.php/revistapt/article/view/22066/34896>. Acesso em: 3 abr. 2024.

SALWATHURA, A.; AHMED, F. Dietary Pattern, Nutrition-Related Knowledge and Attitudes of Working Women in Western Province, Sri Lanka. **Nutrients**, v.15, n.13, p.3007, 2023.

Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10346220/>. Acesso em: 3 abr. 2024.

STROBINO, M. R. C.; TEIXEIRA, R. M. Empreendedorismo feminino e o conflito trabalho-família: estudo de multicasos no setor de comércio de material de construção da cidade de Curitiba. **Revista de Administração**, v.49, n.1, p. 1-42, 2014. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rausp/a/rtJ73mSzCyQDcD4ZxBGGbjD/#>. Acesso em: 3 abr. 2024.

PREPARAÇÃO DE FISCULTURISMO COM BASE NA ALIMENTAÇÃO

Nayara Cristina Mistroni Claudio¹, Carla de Moraes Machado²

¹Aluna do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB -nayaramiss19@gmail.com

²Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB -moraescm90@gmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Fisiculturismo; Alimentação de Fisiculturismo; Suplementação; História do fisiculturismo

Introdução: O fisiculturismo inicia-se no final do século XIX na Europa com o esporte levantamento de peso, no qual homens levantavam o peso que conseguiam ou o máximo que conseguiam suportar. Era dessa forma que esses homens ganhavam a vida, sua aparência física não importava para o público com relação a esse esporte, o que importava é que eles fossem robustos e pesados (Rodrigues, 2015). As principais categorias são: bodybuilder, fisiculturismo clássico, men's physique, women's physique, fitness coreográfico, bodyfitness, bikini fitness e wellness fitness, as quais o volume muscular e a hipertrofia muscular bem desenvolvidas são essenciais para os padrões das categorias destacadas e a apresentação também é um ponto importante (Aires; Luiz, 2022). A hipertrofia, essencial para o atleta de fisiculturismo, é caracterizada pelo aumento significativo do volume muscular, na qual fatores como, dieta, intensidade no exercício, plano de treinamento e fatores ambientais, serão determinantes para o sucesso do plano de cada atleta. No cenário de preparação de um atleta de fisiculturismo, protocolos específicos são seguidos, não somente para os treinos com aumento de carga, mas também para a alimentação, com aumento e diminuição de carboidratos e outros nutrientes

Objetivos: O presente trabalho teve como objetivo descrever os alimentos apropriados em uma dieta voltada a preparação de fisiculturismo.

Relevância do Estudo: O fisiculturismo é um esporte com cada vez mais com exposição e adeptos, que tem como um de seus objetivos principais atingir os maiores níveis possíveis de hipertrofia muscular. A fim de alcançar esse perfil muscular, é fundamental uma dieta adequada em macro e micronutrientes orientada por um nutricionista. Essa modalidade esportiva requer a elaboração de protocolos específicos que incluem alimentos adequados e suplementos.

Materiais e métodos: Trata-se de uma revisão de literatura narrativa realizada por meio de consulta em bases de dados: SciELO (Scientific Electronic Library Online) e a ferramenta de pesquisa Google Acadêmico, utilizando-se as seguintes palavras chaves: fisiculturismo, alimentação no fisiculturismo, proteína, *whey protein*, suplementos alimentares, recomendação nutricional, preparação de fisiculturista, anabolizantes e sites específicos de campeonato de fisiculturismo. Foram incluídos estudos em português publicados entre 2001 e 2015 e a análise dos artigos foi feita de forma qualitativa, visando à busca de informações atuais sobre o tema e que respondessem satisfatoriamente aos objetivos propostos.

Resultados e discussões: A alimentação é considerada como um “combustível” para o nosso organismo, é fundamental para a execução das funções vitais do nosso dia a dia e para desempenhar na atividade física. A dieta, composta por macro e micronutrientes, possui uma estimativa de 1500 a 2000kcal (Vicente, 2022). A alimentação de atletas de fisiculturismo é classificada em duas partes: o *off-season* e a fase *cutting*. Na fase de *off-season*, o atleta trabalha para desenvolver o maior volume muscular com acúmulo mínimo de gordura possível, e na fase *cutting*, um melhor desenvolvimento muscular com o mínimo de gordura é

priorizado, assim há um balanço ideal para cada fase de preparação do atleta. Na fase de *off-season*, o atleta utiliza mais carboidrato em sua alimentação, com base de 4g/kg, já que são os carboidratos a principal fonte para gerar energia e estoque de glicogênio muscular. É nessa fase que a dieta fica hipercalórica com uma distribuição de macronutrientes entre 45-65% provenientes de carboidratos, 15-30% provenientes de proteínas e 20-30% provenientes de lipídios (Figueirêdo; Oliveira, 2022). Na fase *cutting*, uma dieta com 500kcal é utilizada para manter o maior volume muscular desenvolvido desde o início da preparação, visando o acúmulo de gordura mínimo nessa fase (Figueirêdo; Oliveira, 2022). Suplementos alimentares são comumente utilizados para aumento de força, suplementar proteínas, ganho de massa muscular, repor nutrientes, entre outros. Os suplementos mais utilizados por fisiculturistas são para desenvolvimento de massa muscular e aumento de força, principalmente na fase de *off-season*. Os principais suplementos utilizados por atletas são *whey protein*, creatina, como pré-treino e aminoácidos (Fernandes *et al.*, 2020). Outras substâncias utilizadas pela maioria dos atletas são esteroides anabolizantes para aumento de massa muscular e força. Nos indivíduos que fazem o uso de anabolizantes, a dieta muda, já que o anabolizante utiliza proteína para fazer o seu efeito. Assim, a dieta costuma conter cerca de 1500-2000 kcal em indivíduos com esse uso (Figueirêdo; Oliveira, 2022).

Conclusão: O presente estudo demonstrou a história e o crescimento do fisiculturismo ao longo dos anos e como a alimentação desses atletas é fundamental para que atinjam os objetivos esperados. A hipertrofia muscular é a principal característica desses atletas e para alcançá-la, são necessários necessários protocolos de treinamento e alimentar específicos. Assim, é fundamental a presença de um nutricionista para a elaboração desses protocolos, tanto na fase *off-season* quanto na fase *cutting*.

Referências

- AIRES, J.M.S.; LUIZ, A. R. **Fisiculturismo: Motivos para a adesão, treinos e competições**. Praxia Revista online de educação física da UEG, v.4, p.e2022003,2022. Disponível em: <https://www.revista.ueg.br/index.php/praxia/article/view/12711>. Acesso em: 16 out. 2024.
- FERNANDES, T. M. *et al.* Consumo de macronutrientes e suplementos por fisiculturismo. **RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v.14, n.86, p. 306-317, 2020. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1669>. Acesso em: 16 out. 2024.
- FIGUEIREDO, F.M. **As alterações físicas entre duas atletas de fisiculturismo em fases distintas de preparação para II campeonato de fisiculturismo**. Revista Brasileira de prescrição e fisiologia do exercício, v. 4, n. 23, p. 466-473,2010. Disponível em: https://revistas.unipacto.com.br/storage/publicacoes/2022/1090_estrategias_nutricionais_no_fisiculturismo_nutritional_strategies_in_b.pdf
- FIGUEIRÊDO, A.R.; OLIVEIRA, E. C. R. Estratégias nutricionais no fisiculturismo. **Revista Multidisciplinar Do Nordeste Mineiro**, v.8, n.1, p.1-13, 2022. Disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/1140/1105>. Acesso em: 16 out. 2024.
- RODRIGUES, L.H. **Fisiculturismo um esporte para poucos**. Curitiba: LHR, 2015. 1ª ed. E-book. 71p.
- VICENTE, L.G. **O Impacto da nutrição na composição corporal de atletas de fisiculturismo**. 2022. 41p. Monografia (curso Técnico em Biotecnologia) - Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio, Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <https://epsjv.phlnet.com.br/beb/textocompleto/mfn20645.pdf>. Acesso em: 16 out. 2024.