XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

BATATA YACON E SEUS BENEFICIOS NO AUXÍLIO DE DOENÇAS.

Renata Kruger[1];Eliriane Jamas Pereira[2].

[1]Aluna de Nutrição– Faculdades Integradas de Bauru – FIB kruger.renata@gmail.com;
[2]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB eliriane@gmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Smallanthus sonchifolius.Alimento Funcional.Frutooligossacarídeos.

Introdução:A yacon (*Smallanthus sonchifolius*) é uma planta da espécie *Asteraceae,* originária da região andina(GUSSO, 2015). No Brasil, o yacon foi introduzido como cultivo comercial em 1991, em Capão Bonito (SP) (ALBUQUERQUE, 2011). É uma espécie extremamente adaptável quanto ao clima, altitude e tipo de solo, sendo que sua alta resistência ao frio e à seca está relacionada à grande quantidade de carboidratos de reserva nos órgãos subterrâneos (PEREIRA, 2009). O consumo da yacon varia, mas ela é consumida preferencialmente *in natura*. Tem sabor adocicado e refrescante (GUSSO, 2015). Fonte de componentes bioativos como frutooligossacarídeos (FOS) e compostos fenólicos. Possui raízes tuberosas utilizadas na alimentação sendo considerado um alimento nutracêutico em decorrência de seus componentes designados como fibras alimentares solúveis e prebióticos (BORGES, 2012). Diferente da maioria das raízes que armazenam carboidratos na forma de amido, a yacon e várias plantas da família *Asteraceae*armazenam os carboidratos na forma de frutano. Os frutanos são carboidratos de reserva na forma de polímeros de D-frutose, unidos por ligações tipo β (2→1), e apresentam uma glicose na extremidade da cadeia(GUSSO, 2015). Diversas pesquisas foram e estão sendo realizadas com o intuito de avaliar as propriedades funcionais da yacon e seus derivados.Além disso, estudos sugerem que os FOS e a inulina presentes na yacon, podem atuar na inibição dos estágios iniciais do câncer de cólon, reduzir os níveis de colesterol, pressão arterial e glicose no sangue (GUSSO, 2015), estimulação da absorção de cálcio (prevenção da osteoporose), modulação do metabolismo de lipídeos (PEREIRA, 2009). Também atuam melhorando a regularização da função intestinal, através da eliminação de bactérias patogênicas e putrefativas por efeito da multiplicação das bifidobactérias (GUSSO, 2015).

Objetivo: Mostrar os benefícios da batata yacon na prevenção e tratamento de doenças.

Relevância do Estudo: Este estudo tem grande importância para demonstrar o quão benéficaé a Batata yacon, ressaltando que algumas doenças tais como Diabetes Mellitus eCâncer de cólon, teve uma melhora significativa com o consumo diário, além de sabor adocicado e pode ser empregada em várias áreas alimentícias.

Materiais e métodos: Estudo realizado por meio de análise exploratória, utilizando a técnica de revisão bibliográfica por meio de artigos científicos. Os materiais selecionados para conclusão do trabalho foram do ano de 2009 até 2015.

Resultados e discussões: O yacon vem despertando interesse científico e do consumidor, em geral pelos efeitos benéficos para a saúde humana, devido à presença de FOS e outros componentes bioativos (BORGES, 2012). No Brasil, de todos os benefícios atribuídos à yacon, a maior importância refere-se à redução da glicemia e ao auxílio na redução da obesidade. Os frutanos presentes na yacon não necessitam de insulina para seu metabolismo, um dos fatores que justifica o desenvolvimento de novos produtos utilizando a yacon como alternativa de substituição ao açúcar, destinados a pacientes diabéticos

(GUSSO, 2015). Foi demonstrado que ratos diabéticos alimentados com farinha de yacon apresentaram redução significativa nos níveis séricos de colesterol LDL, contrastando com os animais alimentados com ração comum. Também demonstraram que o consumo de xarope de yacon por mulheres em fase pré-menopausa reduziu o índice de massa corporal e os níveis de LDL comparados com as pacientes que ingeriram placebo. Por conta de seus atributos prebióticos, o consumo de yacon pode ser capaz de modular as respostas imunes inflamatórias, especialmente as que ocorrem em nível intestinal (DELGADO, 2012). Segundo Gusso(2015) et al, as pesquisas utilizando a yacon e seus derivados se destacam pelo potencial prebiótico, atividade antioxidante, melhora do sistema imune e redução da glicemia. Em função dos benefícios nutricionais e funcionais que a batata yacon apresenta, a farinha dessa raiz vem sendo desenvolvida e utilizada como ingrediente em alimentos, visto que suas propriedades funcionais estão sendo cada vez mais pesquisadas e comprovadas cientificamente. Segundo Albuquerque (2011) et al,há evidências de que a fibra solúvel contribua para a diminuição da concentração sérica de glicose e insulina pós-prandial, por aumentar a viscosidade do conteúdo de nutrientes no intestino delgado, o que retarda a liberação da glicose, ligação da glicose com a fibra, diminuindo, assim, sua disponibilidade para absorção e inibição da ação da amilase sobre o amido. Inulina e FOS, presentes no yacon, são bons agentes formadores de gel e como tal influenciam a absorção dos macronutrientes, em especial dos carboidratos, retardando o esvaziamento gástrico e/ou diminuindo o tempo de trânsito no intestino delgado. Segundo Borges (2012) et al, pesquisas realizadas com modelos animais indicam que os FOS favorecem a absorção de cálcio, ferro, zinco, magnésio; reduzem os níveis de colesterol, fortalecem o sistema imune e reduzem lesões carcinogênicas no cólon, e comprovam a efetiva contribuição desta substância na microflora intestinal, além de fornecer baixo índice calórico por não ser digerido ao longo do trato gastrointestinal, sendo seu consumo indicado para pessoas com distúrbios intestinais, hiperglicêmicas e hipercolesterolêmicas.

Conclusão: Em virtude do que foi mencionado, conclui-se que, a batata yacon é um importantetubérculo, visto que ajuda no funcionamento do trato gastrointestinal, diminui os índices de Colesterol e principalmente da glicose sanguínea, melhorando significadamente a diabetes, ainda ajuda na perda de peso e entre outras doenças.

Referências

ALBUQUERQUE, E, N; ROLIM, P, M. Potencialidades do yacon (*Smallanthus sonchifolius*) no diabetes *Mellitus*. **Revista de Ciências Médicas**, Campinas, 20(3-4):99-108, maio/ago., 2011.

BORGES, J, T, S; PIROZI, M, R; PAULA, C, D; VIDIGAL, J, G; SILVA, N, A, S; CALIMAN, F, R, B. Yacon na alimentação humana: aspectos nutricionais, funcionais, utilização e toxicidade. **Revista Scientia Amazonia**, v. 1, n.3, p. 3-16, 2012.

DELGADO, G, T, C. **Avaliação dos efeitos do consumo regular de yacon (*Smallanthus sonchifolius*) sobre o sistema imune murino**. 2012. 145 f. Tese [Doutorado em Ciências de alimentos]. Universidade Estadual de Campinas. Campinas – SP, 2012.

GUSSO, A, P; MATTANNA, P; RICHARDS, N. Yacon: benefícios à saúde e aplicações tecnológicas. **Ciência Rura**l, Santa Maria, v.45, n.5, p.912-919, maio, 2015.

PEREIRA, R, A, C, B. **Extração e utilização de frutanos de yacon (*Polymnia sonchifolia*) na funcionalização de alimentos**. 2009. 138 f. Tese [Doutorado em agronomia (energia na agricultura)] Universidade Estadual Paulista. Botucatu – SP, 2009.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

BULIMIA NERVOSA: OS MEIOS DE COMUNICAÇÃO PODEM INFLUÊNCIAR EM SEU DESENVOLVIMENTO?

Ana Laura Culura da Cunha[1]; Taís Baddo de Moura eSilva[2]

[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – analaura_c21@hotmail.com
[3]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - taisbaddo@hotmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Transtorno Alimentar, Mídia, Bulimia Nervosa.

Introdução: O culto a beleza teve inicio por volta do século XV e XVI, onde mulheres com os corpos redondos eram admiradas e retratadas. Porem, a partir do século XX os padrões foram mudando impulsionados por meio do desenvolvimento das indústrias comerciais e da mídia que investem em publicidade para vender a imagem de corpo ideal (SANTOS et al, 2013). Jovens, principalmente do sexo feminino com transtornos alimentares, anorexia nervosa e bulimia nervosa, se designam com os termos Annas e Mias em grupos específicos e as quais relatam a magreza extrema como consequência da pressão imposta pela sociedade como padrão de beleza adequado (FARAH, MATE, 2015).

Objetivos: O presente trabalho tem como objetivo identificar a pressão do padrão de beleza estipulado pela mídia e o desenvolvimento dos transtornos alimentares.

Relevância do Estudo: O estudo realizado é de suma importância visto que os meios de comunicação abrangem cada vez mais pessoas levando todos os tipos de informação, sendo elas de forma positiva ou negativa a saúde, do mesmo modo que os casos de transtornos alimentares estão mais em evidência.

Materiais e métodos: Foi realizado um levantamento de dados, por meio de bibliografias e artigos científico nas bases eletrônicas Lilacs, Scielo e PubMed, datado entre 2011 à 2015.

Resultados e discussões: Um dos aspectos inteiramente ligados à bulimia nervosa é a pressão que o indivíduo sofre perante a sociedade, onde para ser aceito devera se preocupar com a aparência. A influencia da moda e dos meios de comunicação como televisão e revistas ligadas ao corpo acabam reforçando esse ideal muitas vezes apresentados de forma errônea (SANTOS, et al, 2013). Segundo Tavares, Neto (2012) em pesquisa realizada nas Ilhas Fiji após três anos da chegada da televisão a insatisfação com o corpo e os comportamentos bulímicos, como indução ao vômito com intenção de perda de peso, aumentaram consideravelmente. Caqueo-Urízar et al, (2011) avaliaram 437 adolescentes chilenas sobre o poder de persuasão da mídia com a insatisfação corporal e o surgimento dos sintomas dos transtornos alimentares e o resultado foi relacionado de forma significativa entre ambos aspectos. Estudo realizado por meio de reportagens publicadas no jornal A Folha de São Paulo e em revistas de moda e boa forma no período de setembro de 2009 a março de 2010, observou-se que nos conteúdos explorados o corpo magro e a beleza eram metas para ser alcançadas e mantidas diariamente com grande disciplina. O anseio para alcançar tal objetivo é tão grande que impulsiona as mulheres a escrevem para as redações das revistas a procura de respostas sobre medicamentos emagrecedores, e visando manter e aumentar seu público alvo, as mesmas utilizam profissionais de saúde em reportagens posteriores na tentativa de alertar sobre os efeitos colaterais de tais medicamentos (SOUZA, et al. 2013).

ISSN 2358-6044
2016

Conclusão: Pode-se constatar que os meios de comunicação esta relacionado de forma direta como um dos fatores desencadeantes do desenvolvimento da bulimia nervosa, por meio de propagandas realizadas onde se vende a imagem de corpo ideal e saudável.

Referências:

FARAH, M.H.S.; MATE, C.H.; Uma Discussão Sobre as Práticas de Anorexia e Bulimia como Estéticas de Existência. **Educação e Pesquisa,** São Paulo, v. 41, n. 4, p. 883-898, out./dez. 2015.

LEAL, G.V.S.; Fatores Associados ao Comportamento de Risco para Transtornos Alimentares em Adolescentes na Cidade de São Paulo. **[Tese de Doutorado]** São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da USP; 2013.

SANTOS, A.R.M.; SILVA, E.A.P.C.; MOURA, P.V.; DABBICO, P.; SILVA, P.P.C.; FREITAS, C.M.S.M.; A Busca pela Beleza Corporal na Feminilidade e Masculinidade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento** 2013;21(2): 135-142.

SOUZA, M.R.R.; OLIVEIRA, J.F.; NASCIMENTO, E.R.; CARVALHO, E.S.S.; Droga de Corpo! Imagens e Representações do Corpo Feminino em Revistas Brasileira. **Revista Gaúcha de Enfermagem** 2013;34(2):62-69.

TAVARES, V.C.; NETO, F.T.; in NETO, F.T.; Nutrição Clínica. Rio de Janeiro: **Guanabara Koogan,** 2012 pagina 435.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE CARBOIDRATO NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Mônica Ferreira Souza[1], Renato Alves de Morais[2], Taís Baddo[3]

[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – monicaferandrade@hotmail.com;
[2]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - renatonutriquali@hotmail.com;
[3]Prof. do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - taisbaddo@hotmail.com.

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: carboidrato, exercício físico, performance

Introdução: Atualmente, a nutrição vem se tornando cada vez mais importante quando o assunto é o esporte, influenciando diretamente no desempenho positivo dos atletas (JOHANN et. al., 2015). Portanto, os atletas necessitam de um programa nutricional especifico que varia de acordo com sexo, idade, composição corporal, tipo, intensidade, frequência e duração do exercício (BARBALHO, 2015). O metabolismo de carboidratos tem papel decisivo no fornecimento de energia para atividade física e para o exercício físico. No exercício de alta intensidade a maioria da demanda energética é suprida pela energia fornecida pelos carboidratos, que tornam-se disponíveis para o organismo através da dieta e são armazenados em forma de glicogênio muscular e hepático e sua falta leva a fadiga. (SILVA, MIRANDA e LIBERLI, 2008).

Objetivos: Analisar a influência dos carboidratos na prática de exercícios físicos e verificar seu efeito na performance do atleta.

Relevância do Estudo: O papel do manejo dietético para a melhoria do desempenho e de composição corporal de atletas é incontestável, adequando a alimentação saudável à duração do exercício e treino e à suplementação alimentar em casos específicos. Por isso este trabalho através de uma revisão de literatura visa relacionar o beneficio do uso de carboidratos pelos atletas.

Materiais e métodos: Foi realizado um levantamento bibliográfico utilizando a técnica de revisão por meio de artigos científicos das bases de dados como Bireme, Pubmed, Scielo, Lilacs entre outras datadas de 2008 a 2016.

Resultados e discussões: A energia proveniente dos carboidratos é de grande explosão, o que o torna rapidamente depletável. Por isso, após cerca de 90 minutos de atividade física, é necessário à sua reposição para evitar a fadiga e indisposição (DERESZ e CONDE, 2015). Atletas que praticam exercícios aeróbicos e de longa duração, como ciclistas, corredores e triatletas, consomem frequentemente carboidratos nas formas liquidas (bebidas esportivas), sólidas (barras energéticas) e em gel (géis de carboidratos), essa estratégia é, de fato, vantajosa, pois a ingestão de carboidrato pode retardar o aparecimento da fadiga e aumentar a performance durante o exercício prolongado (LOVATO e VUADEN, 2015). No treinamento de força o uso de carboidrato está relacionado com processos de hipertrofia muscular associados a outros nutrientes (SANTOS, SILVA e COELHO, 2016). Em relação à ingestão de carboidratos pré-exercício, um dos fatores que não pode ser desprezado é o tipo de carboidrato devendo ser utilizado o de baixo índice glicêmico e também o tempo que antecede essa prática, assim, deve ser realizada cerca de 30-60 minutos antes do esforço físico para que não comprometa negativamente o desempenho nos esforços prolongados. Durante o exercício, o objetivo primordial é providenciar carboidratos (aproximadamente 30 a 60g por hora e com alto índice glicêmico) para a manutenção dos níveis de glicose. O

consumo e carboidratos durante o exercício com uma duração superior a uma hora garante o fornecimento de energia durante os últimos estágios do exercício. Depois do exercício a ingestão de carboidrato tem como objetivo fazer a reposição de glicogênio muscular e hepático, e assegurar uma rápida recuperação. A quantidade de carboidrato ingerido seria em torno de 1,5g/kg de peso corporal durante os primeiros 30 minutos com alimentos de alto índice glicêmico e pode ser repetido dentro das próximas 2 horas até estarem reabilitados os estoques de glicogênio. Caso não ocorra reposição de carboidratos nas primeiras horas após o exercício, a ressíntese pode ser diminuída em aproximadamente 50% (SILVA, MIRANDA e LIBERALI, 2008).

Conclusão: Conclui-se que o consumo insuficiente de carboidrato nos exercícios físicos prolongados e de alta intensidade ocasiona baixos estoques e depleção de glicogênio e hipoglicemia, levando a fadiga e comprometimento do desempenho físico. Uma nutrição adequada com quantidades suficientes de carboidratos para cada horário do exercício é essencial para que ocorra o melhor desempenho do atleta e influenciar na sua performance.

Referências

BARBALHO, E. R. Avaliação da adequação do consumo de carboidrato em atletas de natação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 9, n. 49, p. 60-65, 2015.

JOHAN, B.; DERESZ, L. F.; OLIVEIRA, A. M.; CONDE, S. R. Efeitos da suplementação de carboidratos sobre desempenho físico e metabólico em jogadores de futebol treinados e não treinados. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 9, n.54, p. 544-552, 2015.

LOVATO, G.; VUADEN, F. C. Diferentes formas de suplementação de carboidratos e seus efeitos na performance de um atleta de ciclismo: estudo de caso. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva,** São Paulo. v. 9,n. 52,p.355-360,2015.

SANTOS, K. N. P. M.; SILVA, A. J.; COELHO, R. G. Suplementação previa de carboidrato e o desempenho no treinamento de força – uma revisão. **Revista Cientifica Multidisciplinar das Faculdades São José**, Rio de Janeiro. v. 8, n. 2, 2016.

SILVA, A. L.; MIRANDA, G. D. F.; LIBERALI, R. A influência dos carboidratos antes, durante e após-treinos de alta intensidade. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 2, n. 10, 2008.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

DIETA CETOGÊNICA: UMA NOVA OPÇÃO TERAPÊUTICA

Mônica Ferreira Souza[1]; Débora Tarcinalli Souza[2]

[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – monicaferandrade@hotmail.com;
[2]Prof. do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - deboratarcinalli@hotmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: dieta cetogênica, doenças neurodegenerativas, epilepsia.

Introdução: A Dieta Cetogênica e uma dieta terapêutica com altos níveis de lipídios, baixa ou ausência de carboidrato e concentrações baixas ou normais de proteínas (PEREIRA et. al., 2010). Este aporte alto de lipídio pode levar à alterações no metabolismo dos macronutrientes, fazendo com que a produção de energia seja proveniente dos lipídeos, causando um desvio do metabolismo de glicose para a geração energética e o metabolismo de corpos cetônicos (acetoacetato, β-hidroxibutirato e acetona) (GOMES et. al., 2011). Os corpos cetônicos irão substituir parcialmente a glicose como combustível tendo como destino as células portadoras de mitocôndrias e com elevado metabolismo energético, como por exemplo, músculo esquelético, cardíaco e sistema nervoso central (VIZUETE, 2012).

Objetivos: Apresentar a Dieta Cetogênica como uma modalidade terapêutica para o tratamento de algumas doenças neurodegenerativas e outras patologias.

Relevância do Estudo: Apesar da indústria farmacêutica desenvolver novas drogas com ação no sistema nervoso central a Dieta Cetogênica tem causado um interesse científico e o seu uso tem se estendido para várias doenças. Por isso, este trabalho através de uma revisão de literatura visa relacionar a Dieta Cetogênica com as doenças neurodegenerativas.

Materiais e métodos: Foi realizado um levantamento bibliográfico utilizando a técnica de revisão por meio de livros e artigos científicos das bases de dados como Bireme, Pubmed, Scielo, Lilacs entre outras datadas de 2010 a 2014.

Resultados e discussões: Desde 1920 a Dieta Cetogênica é utilizada para o tratamento de crianças com epilepsias refratárias, mas atualmente estudos tem mostrado que ela também pode ser utilizada na Síndrome de De Vivo (deficiência do transportador de glicose tipo 1), deficiência de piruvato desidrogenase, Síndrome de Dravet, em casos de desordens metabólicas, por exemplo, doenças neurodegenerativas como o Alzheimer, Parkinson, Autismo, Depressão, Traumas, Isquemias cerebrais, Esclerose Amiotrófica lateral, existem ainda algumas condições específicas, no qual, é contraindicado o uso da Dieta Cetogênica como na deficiência primária de carnitina, deficiência de carnitina palmitoiltransferase I e II, deficiência de carnitina translocase, porfirias, defeitos da β-oxidação, dos ácidos graxos, deficiência de piruvato carboxilase (SAMPAIO, 2014). Pereira et. al. (2010) descrevem que a oferta energética (Kcal) aos pacientes submetidos à dieta cetogênica deve atingir 75% da energia recomendada por dia. A DC é composta de 90% de lipídios e 10% de carboidratos e proteínas. A proporção mais recomendada é a de 4:1 (4 gramas de gordura para 1 grama de carboidrato e proteína), mas também pode-se usar proporções menores como 3:1 e 2:1. A oferta proteica pode variar de 0,75g/kg/dia a 1g/kg/dia. A restrição hídrica é controversa, costuma-se permitir 60 ml/kg/dia a 70 ml/kg/dia, distribuídos durante todo o dia e não devendo ultrapassar 120 ml a 150 ml por hora. A Dieta Cetogênica não consegue suprir as necessidades diárias de vitaminas e minerais devendo ser oferecidos na forma de suplementos. Alguns protocolos sugerem que os pacientes devem fazer um jejum de 24 a

ISSN 2358-6044
2016

48 horas antes do início da dieta, para facilitar o estado cetogênico. Após o jejum inicial, a alimentação sob a forma de Dieta Cetogênica é introduzida gradualmente, 1/3 do volume no primeiro dia, 2/3 no segundo dia e volume total no terceiro dia. Grande parte da dieta é composta por carnes frescas, ovos, queijos, peixes, creme de leite fresco, manteiga, óleo, nozes e sementes. Legumes, verduras e frutas são acrescentados em pequenas quantidades, dentro da prescrição de dieta atual (REMING; WEEDENN, 2012).

Conclusão: A Dieta cetogênica hoje pode ser considerada uma opção terapêutica para várias doenças, mas necessitam-se ainda mais estudos para melhor compreendê-la e assim obter cada vez mais, melhores resultados e novas possibilidades de aplicação da mesma.

Referências:

GOMES, T. K. C.; OLIVEIRA, S. L.; ATAÍDE, T. R.; FILHO, E. M. T. O Papel da Dieta Cetogênica no Estresse Oxidativo Presente na Epilepsia Experimental. **Journal of Epilepsy and Clinical Neurophysiology**. Alagoas, v. 17, n. 2, p. 54-64, May 2011.

PEREIRA, E.; ALVES, M.; SACRAMENTO, T.; ROCHA, V. L. Dieta cetogênica: como o uso de uma dieta pode interferir em mecanismos neuropatológicos. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v. 9 (supl.1), p.78-82, maio 2010.

REMING, V. M; WEEDEN, A. Tratamento Clínico Nutricional para Distúrbios Neurológicos. In: MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J. L. **Krause:** Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 13ª Ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012. p. 923-955.

SAMPAIO, L. P. B. Dieta Cetogênica. In: CONGRESSO INTERNACIONAL SABARÁ DE ESPECIALIDADES PEDIÁTRICAS, 2., 2014, São Paulo. **Anais...** São Paulo: Blucher, 2014. p. 142-147.

VIZUETE, A. F. K. **Efeito da dieta cetogênica com diferentes composições de ácidos graxos poliinsaturados no metabolismo periférico e neuroglial de ratos wistar.** Dissertação (Mestrado) – Instituto de Ciências Básicas da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2012.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

OBESIDADE INFANTIL: O GRANDE PROBLEMA ENFRENTADO PELAS CRIANÇAS ATUALMENTE

Ana Caroline Anholetto[1]; Débora Tarcinalli Souza[2]

[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – carol.anholetto@hotmail.com;
[2]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
deboratarcinalli@hotmail.com.

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Obesidade, Obesidade pediátrica, Hábitos alimentares, Nutrição da criança.

Introdução: A obesidade infantil é considerada um problema atual e vem se tornando cada vez mais comum na população. O excesso de peso na infância predispõe à várias complicações de saúde, como: problemas respiratórios, diabetes melito, hipertensão arterial, dislipidemias, elevando assim o risco de mortalidade na vida adulta (REIS et al., 2011). O número de crianças acima do peso em âmbito mundial foi estimado no ano de 2010 em mais de 42 milhões, onde aproximadamente 35 milhões eram de países e desenvolvimento (PEREIRA et al., 2012).

Objetivos: Estudar a obesidade infantil e as suas consequências na infância e posteriormente na fase adulta.

Relevância do Estudo: A obesidade hoje é uma doença universal e um distúrbio grave de saúde que colabora com o aparecimento de doenças metabólicas e crônico-degenerativas como: diabetes mellitus, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, distúrbios no aparelho locomotor, osteoartrite e apneia do sono (RAMOS et al., 2013). As consequências da obesidade, além de custos médicos, incluem também diminuição da qualidade de vida, problemas de ajustes sociais, perda de produtividade, incapacidade com aposentadorias precoces e alto risco de mortalidade (BAHIA; ARAÚJO, 2014).

Materiais e métodos: Foi realizado uma revisão bibliográfica com artigos buscados nas bases de dados como Scielo, Bireme e também artigos do Google Acadêmico. Foram utilizados todos os artigos que tratavam da obesidade infantil, datados do ano de 2008 a 2014.

Resultados e discussões: O número de crianças acima do peso em âmbito mundial foi estimado no ano de 2010 em mais de 42 milhões, no qual, aproximadamente 35 milhões eram de países em desenvolvimento. A criança apresenta um risco maior a desenvolver doenças relacionadas com o aumento do peso e que podem trazer a ela importantes prejuízos psicossociais, sendo que as obesas frequentemente apresentam uma baixa autoestima, afetando a performance escolar e os relacionamentos (PEREIRA et al., 2012). As crianças são vulneráveis aos problemas nutricionais porque elas dependem dos adultos para obter alimentos. O desenvolvimento cognitivo é influenciado por fatores nutricionais e além disso, as crianças precisam de energia suficiente para permitir que explore seu meio ambiente para que elas possam responder aos estímulos e ainda assim aprender, porque a infância é um tempo de aprendizado e os hábitos alimentares estabelecidos na infância persistem por toda vida (BINS, 2011). A propaganda de alimentos e a influência que ela tem nas escolhas alimentares das crianças também vêm sendo atribuída como parte da

responsabilidade pelos problemas de má alimentação da população infantil atualmente (REIS et al., 2011).O excesso de peso pode ser tratado com mais facilidade na infância e no início é importante destacar que uma equipe multiprofissional composta por psicólogo, nutricionista, médico e educador físico potencializa o tratamento, pois a obesidade é uma doença crônica e dessa forma ela tem altos percentuais para insucesso no tratamento e também altas taxas de reincidência, principalmente nos casos mais graves de obesidade (SOUZA et al., 2008). A promoção da alimentação saudável deve se estender para as famílias das crianças, sendo que eles de certa forma contribuem para colocar em prática o que foi aprendido. A obesidade só pode ser tratada e controlada quando há integração da família no tratamento do paciente (MACHADO; ALVES, 2012). A melhor estratégia para o tratamento da obesidade infantil é agregar atividade física com a reeducação alimentar, no qual, tem-se como resultado o aumento do gasto energético e redução da massa de gordura (SOUZA *et al*., 2008).

Conclusão: Pode-se concluir que a obesidade infantil vem sendo um grande risco para a saúde das crianças, trazendo diversos prejuízos tanto a curto, quanto a longo prazo. Esse problema está fortemente ligado com os hábitos alimentares inadequados e que muitas vezes partem de dentro da própria casa e dos familiares. E com isso pode-se concluir que a obesidade só pode ser tratada quando aliada a uma reeducação dos hábitos alimentares tanto das crianças quanto dos familiares e ainda incorporar na rotina atividades físicas.

Referências –

BAHIA, L. R.; ARAÚJO, D. V. Impacto econômico da obesidade no Brasil. **Revista HUPE**, Rio de Janeiro, v.13, n.1, p. 13-17, jan-mar. 2014.

BINS, C. Nutrição na infância e na adolescência. In: MANN, J.; TRUSWELL, S. **Nutrição Humana**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. cap. 32, p. 524.

MACHADO, A. A.; ALVES, F. A. Promoção da saúde e nutrição infantil na atenção básica. **Revista Práxis**, v. 4, n. 7, p. 61-67, jan. 2012.

PEREIRA, L. L.; FURLANETTO, C.; FERREIRA, L. M.; TRESPACH, S. da S.; SILVA, M. A. da; CERETTA, L. B. Prevalência de sobrepeso e obesidade infantil em lactentes, pré-escolares e escolares em uma área de abrangência do PET-Saúde. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v.41, n.4, p. 09-14. 2012.

RAMOS, M. L. M.; PONTES, E. R. J. C.; RAMOS, M. L. M; BARROS, V. R. S. P. Sobrepeso e Obesidade em escolares de 10 a 14 anos. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, Fortaleza, v.26, n.2, p. 223-232, abr-jun. 2013.

REIS, C. E. G. et al. Políticas públicas de nutrição para o controle de obesidade infantil. **Revista Paulista de Pediatria**, Minas Gerais, v. 29, n. 4, p. 625-633. 2011.

SOUZA, A. K. P.; PAIVA, F. R.; RAMOS, F. A. L.; LIBERALI, R. Estratégias para o tratamento da obesidade infantil. **Revista Brasileira e Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 2, n. 12, p. 577-583, nov/dez. 2008.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA NA PRÁTICA ESPORTIVA

Amanda Venturini[1]; Ana Caroline Anholetto[1]; Taís Baddo de Moura e Silva[2].
[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
amanda_venturinii@hotmail.com;carol.anholetto@hotmail.com.
[2]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –taisbaddo@hotmail.com;

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: nutricionista, nutrição esportiva, atletas, alimentação.

Introdução: Atualmente a nutrição esportiva vem crescendo de maneira significativa, e junto dela a atuação do profissional nutricionista desde o acompanhamento de atletas de ponta, praticantes de esportes de competições e até aqueles que praticam atividades físicas habituais ou casuais (FRANCO; CARRARO; CASTRO, 2012). A nutrição quando voltada para a prática esportiva contribui para um melhor entendimento do metabolismo dos nutrientes e do gasto energético, visando a melhora da performance dos atletas, uma vez que, a composição corporal de atletas variam de acordo com cada esporte, bem como as necessidades energéticas e hídricas (BORTOLETO; BELLOTTO; COSTA, 2007). A nutrição é o alicerce para o desempenho físico uma vez que proporciona o combustível para o trabalho biológico e as substâncias químicas para extrair e utilizar a energia potencial dos alimentos. O corpo ao extrair a energia dos nutrientes alimentares, a transferi para as suas funções, como a síntese dos tecidos e a contração muscular, que desempenha o controle dos movimentos exigidos em todos os tipos de atividades (OLIVEIRA; TORRES; VIEIRA, 2008).

Objetivos: Estudar sobre a importância e a atuação do profissional nutricionista na prática esportiva, principalmente na qualidade da alimentação desses atletas.

Materiais e métodos: Foi realizada uma revisão bibliográfica, onde foram utilizados artigos buscados no banco de dados da Scielo e Google Acadêmico, buscando conhecimento sobre a atuação desse profissional. Os artigos utilizados foram datados de 2007 a 2016.

Resultados e discussões: A nutrição esportiva é uma área extensa e tem como objetivo a aplicação de princípios nutricionais com fins de melhorar desempenho esportivo dos atletas e, dentre muitas atividades do profissional nutricionista estão a avaliação nutricional individualizada com a classificação do estado nutricional para a elaboração de plano alimentar adequado visando atingir os objetivos do cliente (GOSTON, 2011). O nutricionista que atua na área esportiva deve ter um amplo conhecimento em relação a fisiologia do exercício para a prescrição adequada da alimentação de acordo com a prática esportiva de cada indivíduo, e de cada esporte, pois o atleta deve se alimentar de acordo com o plano proposto pelo nutricionista, sendo que cabe a ele a recomendação da alimentação correta pré, durante e pós-treino (FRANCO; CARRARO; CASTRO, 2012). Hoje em dia os atletas acabam sofrendo um pouco com informações erradas vindas da mídia e também de outros profissionais que não são da área, sendo dessa forma necessária a orientação e educação nutricional adequada para os praticantes de atividade física, contudo o nutricionista é o profissional com formação adequada e necessária para a prescrição de um plano alimentar apropriado e também suplementos nutricionais para a prática esportiva (SILVA *et al,* 2016). O profissional nutricionista que atua na prática esportiva pode trabalhar em academias, clubes esportivos ou até mesmo em consultórios e este profissional pode auxiliar na melhoria do desempenho dos atletas retardando a fadiga, recuperando o atleta mais rapidamente e otimizando as reservas energéticas, podendo dessa forma, fazer com que o cliente possa melhorar ao máximo seu desempenho no esporte (CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS, 2016). No momento da elaboração do plano alimentar do paciente, o nutricionista deve garantir sempre que as necessidades nutricionais do indivíduo sejam provenientes de alimentos tradicionalmente consumidos no dia-a-dia, não devendo usar suplementos como substituto de refeições e sim como um complemento da alimentação,

para maior aporte calórico ou nutricional (GOSTON, 2011). A atuação do nutricionista nas academias e clubes esportivos é importante no acompanhamento dos exercícios físicos, pois sem uma dieta equilibrada, o exercício de forma isolada não apresenta resultados tão eficientes e dessa forma a atividade física quando aliada a nutrição adequada através de carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais pode resultar em um melhor rendimento para o atleta/cliente (OLIVEIRA; TORRES; VIEIRA, 2008). Sabendo que o nutricionista é o profissional responsável pelo estudo dos alimentos e sua interação com os processos metabólicos em nível individual e coletivo, levando em consideração as diferentes necessidades corporais de cada pessoa e que o atleta tem grande necessidade de receber energia adequada, tanto de macronutrientes como de micronutrientes, podemos observar a importância desse profissional na prescrição dos planos alimentares que devem ser capazes de conciliar a energia para o treino, recuperação e evolução nas diferentes modalidades esportivas, garantindo uma melhor performance, a qual está fortemente relacionada com a geração de energia e também com a recuperação, juntamente com os treinos e descanso (CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS, 2016). Sendo assim, o objetivo da nutrição esportiva e consequentemente a atuação do profissional nessa área é dar suporte nutricional necessário para que os atletas ou praticantes de exercício físico desempenham o máximo do seu potencial em treinamentos e competições, amenizando os efeitos negativos do excesso de exercício físico sobre o organismo desses atletas e ainda fornecer uma dieta adequada, que auxilia o desempenho, pois fornece substratos energéticos e a prática de exercícios regulares melhora a habilidade do organismo em utilizar os nutrientes (OLIVEIRA; TORRES; VIEIRA, 2008).

Conclusão: Sabendo-se que os atletas necessitam de uma alimentação bem equilibrada e variada para obtenção de energia e também de vitaminas e minerais, podemos observar a importância fundamental que o profissional exerce sobre a alimentação desses atletas, pois é necessário um amplo conhecimento do funcionamento do organismo, bem como toda a fisiologia do exercício e as necessidades individuais de cada atleta para a elaboração de um plano alimentar adequado que atenda às necessidades do esportista e melhore a sua performance nos treinos e competições.

Referências –

BORTOLETO, M. A. C. Nutrição esportiva aplicada à ginástica artística: sistematização da produção científica. **Revista O mundo da Saúde**, São Paulo, v. 31, n. 4, p. 521-529, out-dez. 2007

FRANCO, C. K.; CARRARO, L. H. L.; CASTRO, L. R. Nutrição na prática esportiva. **Revista CRN2**, ed. 28, jan-abr. 2012.

GOSTON, J. L. Recursos Ergogênicos Nutricionais: Atualização sobre a cafeína no esporte. **Revista Nutrição em Pauta**, Belo Horizonte. 2011.

OLIVEIRA, E. R. M.; TORRES, Z. M. C.; VIEIRA, R. C. S. Importância dada aos nutricionistas na prática do exercício físico pelos praticantes de musculação em academias de Maceió – AL. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.2, n. 11, p. 381-389, set-out. 2008.

SILVA, H.; SILVEIRA, M. C.; ARAÚJO, N. T. M.; MORAES, S. S.; AMARO, S.; ARAÚJO, M. A.; ALVARENGA, M. L. Avaliação do conhecimento em nutrição esportiva de profissionais de educação física em clubes esportivos de são Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 10, n. 56, p. 241-247, mar-abr. 2016.

O trabalho do CFN amplia o campo de atuação dos nutricionistas. Disponível em <http://www.cfn.org.br/eficiente/repositorio/Comunicacao/Material_institucional/163.pdf> Acesso em: 16/09/2016.

Nutricionista é essencial para o bom desempenho dos atletas olímpicos. Disponível em:<http://www.cfn.org.br/index.php/nutricionista-e-essencial-para-o-bom-desempenho-dos-atletas-olimpicos/> Acesso em: 16/09/2016.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

CONTRIBUIÇÃO DA NUTRIÇÃO NA DOENÇA DE ALZHEIMER

Amanda Venturini[1]; Rute Mendonça Xavier de Moura[2];

[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – amanda_venturinii@hotmail.com;
[2]Professora – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – rute.moura30@hotmail.com;

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Doença de Alzheimer, manifestações clínicas, cuidados nutricionais, idoso, envelhecimento saudável.

Introdução: A Doença de Alzheimer (DA) é uma doença neurodegenerativa e progressiva. Ela faz parte do grupo de doenças mais comuns nos idosos e pode se apresentar desde estágios leves como uma perda gradual da autonomia, até estágios mais avançados de incapacidade funcional total (NESTLÉ NUTRITION, 2016). A nutrição tem um grande impacto na DA, uma vez que pode contribuir para que o indivíduo não fique ainda mais vulnerável aos efeitos da doença, bem como proporcionar uma melhor qualidade de vida a este (BATTIROLA, SANTOS, 2009).

Objetivos: Apresentar as manifestações clínicas da Doença de Alzheimer e como a nutrição pode contribuir na sua prevenção e melhora da qualidade de vida do paciente.

Relevância do Estudo: A manutenção da saúde do indivíduo idoso aumenta a expectativa de vida, e a permanência deles junto à família. As demências estão aumentando cada vez mais com o passar dos anos, e dentre elas, destaca-se a DA. A nutrição desempenha um importante papel para um envelhecimento saudável. Um indivíduo com o estado nutricional inadequado apresenta suas condições de bem-estar comprometidas, pois devido aos transtornos neurológicos, estes têm dificuldades para identificar as sensações de fome e saciedade (JUVÊNCIO, 2009).

Materiais e métodos: Foi realizada uma revisão bibliográfica por meio de bases de dados, como Scielo e BVS, utilizando artigos científicos sobre o tema pesquisado, buscando identificar o que é a Doença de Alzheimer e como a nutrição pode contribuir com pacientes portadores desta patologia. Foram utilizados trabalhos no período de 2008 a 2016.

Resultados e discussões: A Doença de Alzheimer caracteriza-se pela perda sináptica e morte neuronal das regiões cerebrais responsáveis pelas funções cognitivas, incluindo o córtex cerebral e hipocampo (SERENIKI, VITAL, 2008). A DA tem prevalência em 50 a 60% dos casos no mundo, afetando cerca de 5% dos idosos com 65 anos, 20% daqueles com mais de 80 anos e em indivíduos com mais de 85% pode chegar a 40% (MARCONATO, ZUIM, 2012). O fator genético é considerado como de importância para o desenvolvimento desta patologia. Além deste fator, foi identificado como agente etiológico, a produção de radicais livres (SERENIKI, VITAL, 2008).

ISSN 2358-6044
2016

A preocupação com o envelhecimento e melhor qualidade de vida têm motivado os indivíduos a buscarem mudanças nos seus hábitos de vida e. A nutrição tem estado fortemente ligada a essas mudanças, pois apresenta efeitos benéficos em muitas patologias, entre elas o Alzheimer, no entanto, deve-se conhecer realmente como esta pode contribuir de forma promissora nesses casos. Seus efeitos podem ser tanto benéficos, quanto maléficos, pois se o indivíduo não tem uma correta ingestão de nutrientes, estes acelerar o processo do envelhecimento. Para idosos acometidos pela DA, o estabelecimento das necessidades energéticas e nutricionais contribui de forma significativa, uma vez que, esses indivíduos em geral se apresentam desnutridos (BATTIROLA, SANTOS, 2009). Algumas literaturas sugerem que certas substâncias antioxidantes (Vitaminas A, C, E e carotenoides); e ômega - 3, possam ajudar na melhora da qualidade de vida e estado nutricional das pessoas acometidas pela DA (THOMAZ, 2012).

Conclusão: A Doença de Alzheimer é um tipo de demência que está aumentando cada vez mais, devido às irregularidades aos hábitos de vida e o estresse diário. Desta forma, buscar meios que contribuam para uma melhor qualidade de vida e entre estes, principalmente, uma alimentação saudável, podem contribuir na prevenção de futuras patologias como as demências e entre elas, a DA.

Referências

BATTIROLA, M. R.; SANTOS, C. C. **Nutrição e seus efeitos na doença de Alzheimer.** 2009.

JUVÊNCIO, D. P. **Avaliação do estado nutricional de idosos e portadores de Alzheimer.** Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC. Criciúma, Novembro, 2009.

MARCONATO, A. P; ZUIM, N. R. B. Estimativa do número de idosos com doença de Alzheimer no município de Jaguariúna/SP e avaliação do programa de tratamento. **Jaguariúna,** nº 3, Jan/Jun 2012.

NESTLÉ NUTRITION. **Melhorando a Qualidade de vida**. Disponível em: <www.nestle.com.br/healthcarenutrition>. Acesso em: 20 de maio de 2016.

SERENIKI, A.; VITAL, M. A. B. F. **A doença de Alzheimer: aspectos fisiopatológicos e farmacológicos.** Curitiba, 2008.

THOMAZ, F. S.; VIEBIG, R. F. **Nutrição para Doença de Alzheimer. Como utilizar a nutrição para melhoria da qualidade de vida dos portadores desta doença.** São Paulo: M.Books, 2012.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

A IMPORTÂNCIA DOS COMPOSTOS BIOATIVOS NA PREVENÇÃO E NO TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA.

Monique de Almeida Camilo[1]; Fabiane Valentini Francisqueti[2]

[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - monique.almeida2011@hotmail.com;
[2]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB- fabiane_vf@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: câncer de mama, licopeno, ômega-3, isoflavona, prevenção e tratamento.

Introdução: O câncer é caracterizado pelo crescimento desordenado de células que invadem os tecidos e órgãos, podendo espalhar-se para outras regiões do corpo (GOMES, et al 2012). Vários fatores estão associados com a alta incidência de câncer na população mundial(GOMES, et al 2012). Algumas mudanças nos hábitos alimentares podem ajudar a reduzir os riscos de desenvolvimento do câncer (GOMES, et al 2012). A adoção de uma alimentação saudável contribui não só para a prevenção dessa doença, mas também de doenças cardíacas, obesidade e outras enfermidades crônicas (INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER, 2013). Dentre as muitas substâncias ou compostos bioativos presentes nos alimentos funcionais pesquisados como agentes preventivos do câncer, além de promover nutrição e saúde, podem-se citar o licopeno, as isoflavonas, e ômega-3(PERIN; ZANARDO, 2013).

Objetivos: Informar os benefícios dos compostos bioativos na prevenção e no tratamento do câncer de mama

Relevância do Estudo: Devido à incidência de câncer de mama no país e no mundo é de suma importância mostrar a importância de introduzir alimentos funcionais para prevenir e auxiliar no tratamento dessa patologia.

Materiais e métodos: Foi realizada uma pesquisa bibliográfica com uso de artigos científicos de bases de dados como Scielo e os demais materiais são de sites de pesquisa acadêmica sobre o beneficio de compostos na prevenção e no tratamento do câncer de mama.

Resultados e discussões: A preocupação com a saúde tem feito com que indivíduos aumentassem o consumo de alimentos funcionais com intensidade(PERIN; ZANARDO, 2013).O licopeno é um carotenoide que se encontra principalmente no tomate, mantém suas propriedades funcionais depois de ser processado e possui efeitos antioxidantes, antiinflamatórios e quimioterapêuticos sobres alguns tipos de câncer como de mama, cérvix, ovário entre outros (PERIN; ZANARDO, 2013).Tamimi; Colditz; Hankinson, 2009, realizou um estudo com pacientes do sexo feminino, sendo 604 casos de câncer de mama e 626 controles sem a doença, mensurou os níveis séricos circulantes de carotenoides e a densidade mamográfica. De modo geral, os carotenoides totais circulantes foram inversamente associados com o risco de câncer de mama. Entre as mulheres com alta densidade mamográfica, os carotenoides totais foram associados com uma redução de 50% no risco de câncer de mama. Em contrapartida, essa associação inversa não foi observada entre mulheres com baixa densidade mamográfica. Os resultados sugerem, assim, que os níveis plasmáticos de carotenoides podem desempenhar um papel na redução do risco de câncer de mama, especialmente entre as mulheres com alta densidade mamográfica (PERIN; ZANARDO, 2013).A soja é um alimento com alta concentração de isoflavona, está sendo relacionada à redução do risco de câncer de mama, osteoporose, e redução dos sintomas da menopausa(SILVA; SÁ, 2012). As isoflavonas podem inibir a produção do oxigênio reativo, apresentando-se como antioxidante (SILVA; SÁ, 2012). Kang et al (2010), realizou um estudo sobre a relação do consumo de isoflavonas em mulheres com 51 anos pré menopausa e pós menopausa, com o diagnóstico confirmado em estágio inicial ou local

avançado de câncer de mama, foram submetidas à cirurgia e receberam terapia endócrina coadjuvante, suplementadas com >42,3mg/dia, quartil maior e <15,2mg/dia menor quartil. Em relação as pacientes na pós menopausa, o risco de recorrência de câncer de mama em pacientes no quartil de maior ingestão de soja foi significativamente reduzida quando comparado ao menor quartil. Alta ingestão de isoflavonas de soja foi associada ao menor risco de recorrência de câncer de mama em pacientes na pós-menopausa com receptores positivos para estrógeno e progesterona(SILVA; SÁ, 2012).O ômega-3 é utilizado na formação das paredes das células, fazendo com que elas fiquem mais elásticas e flexíveis. Fornecendo assim flexibilidade adequada para os glóbulos vermelhos, que irão melhorar a circulação e a captação de oxigênio(GUINÉ; HENRIQUES, 2011). Kim et al, (2009) realizou um estudo de caso controle com mulheres coreanas com incidentes de câncer de mama, analisaram a associação entre a ingestão de peixes e de ácidos graxos poli-insaturados Omega 3. As participantes receberam um questionário de frequência alimentar para determinar o consumo de pescado (peixes gordos e magros) e AGs Omega 3 derivados de peixe (EPA e DHA) A redução no risco de câncer de mama foram observadas entre os indivíduos na pós menopausa que consumiram mais de 0,101g de EPA e 0,213g de DHA de peixe por dia em relação ao grupo de referencia que consumiram menos de 0,014g de EPA e 0,037g de DHA por dia. Os resultados demonstraram que a alta ingestão de peixe gordo foi associada ao menor risco de câncer de mama(BIANGULO; GOMES; FORTES, 2009).

Conclusão: Conclui-se que os compostos bioativos possuem papel na prevenção e no auxilio do tratamento do câncer de mama segundo os estudos, devido as substancias antioxidantes presentes nos alimentos.

Referências:

BIANGULO, F. B.; GOMES, R. R.; FORTES, C. R. Efeitos dos ácidos graxos ômega-3 em mulheres com câncer de mama: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v.20 n.3, p.253-264, 2009

GOMES, F. I.; FRADE, T. R.; MOURA, F. A.; POLTRONIERI, F. Papel dos compostos bioativos da linhaça (*Linum usitatissimum* L.) no câncer. **Nutrição Brasil**, v. 11, n.1, janeiro/fevereiro 2012.

GUINÉ, F. P. R.; HENRIQUES, F. O papel dos ácidos gordos na nutrição humana e desenvolvimentos sobre o modo como influenciam a saúde. **Millenium,** v.40, p. 7-21, 2011.

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER. Brasília, Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: <http:// www.inca.gov.br>. Acesso em: 24 de Maio, 2013.

KANG, X.; ZHANG, Q.; WANG, S.; HUANG, X.; JIN, S. Effect of soy isoflavones on breast cancer recurrence and death for patients receiving adjuvant endocrine therapy. **CMAJ** v.182, n.17, p.1857-62, 2010.

KIM, J.; LIM, S. Y.; SHIN, A.; SUNG, M. K.; RO, J, KANG, H. S, et al. Fatty fish and fish omega 3 fatty acid intakes decrease the breast cancer risk: a case-control study. **BMC Cancer** v.9 n.216, p.1-10, 2009.

PERIN, L.; ZANARDO, V. P. S. Alimentos funcionais: uma possível proteção para o desenvolvimento do câncer**. PERSPECTIVA**, Erechim**.** v.37, n.137, p.93-101, março/2013.

SILVA, C. M. I.; SÁ, C. Q. E. Alimentos funcionais: um enfoque gerontológico**. Revista Brasileira Clinica Medica,** v.10, n.1, p.24-8 São Paulo, jan-fev.2012.

TAMIMI, R. M, COLDITZ, G. A, HANKINSON, S. E. Circulating carotenoids, mammographic density, and subsequent risk of breast cancer**. Cancer Research,** vol 69, n. 24, p. 9323-9, 2009.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

ÉTICA NO EXERCÍCIO DA PROFISSÃO DE NUTRICIONISTA

[1]Lucas C. do Nascimento; [2]Marcela R. Bernardino; [3]ElirianeJamas Pereira
[1]Alunos de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - lucas.nasc@live.com;
[2]Alunos de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - marcela.bernard_94@hotmail.com;
[3]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - eliriane@gmail.com.

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chaves: ética; nutricionista; saúde;alimentação.

Introdução: Um dos principais fundamentos do nutricionista é atender aos princípios da ciência da Nutrição, tendo como função contribuir para a saúde dos indivíduos e da coletividade, buscando continuamente o aperfeiçoamento técnico-científico, pautando-se nos princípios éticos que regem a prática científica e a profissão, de acordo com a Resolução CFN nº 541, de 14 de maio de 2014(Conselho Federal de Nutricionistas - CFN, 2014). A atuação do nutricionista necessita estar de acordo com as atuais políticas públicas e com as diretrizes que norteiam a formação destes profissionais (VIEIRA, 2013). O Código de Ética não só na nutrição, mas para todas as áreas, existe para orientar a conduta de todos profissionais e para garantir que estes se mantenham dentro dos níveis de exigência de seu juramento, porém deve ser levada em consideração cada situação, pois cada uma tem suas características próprias, portanto não se trata de uma receita, tampouco de um padrão de referência que obrigatoriamente deva ser seguido (CFN, 2014).

Objetivo: O presente trabalho tem como objetivo destacar os papéis do nutricionista, destacando sua atuação ética perante a sociedade.

Relevância:O estudo realizado é de suma importância para discernir o que é de competência do nutricionista ou não, pois muito profissionais acabam por assumir papéis que são de estrita responsabilidade do nutricionista.

Metodologia: O trabalho foi realizado através de consultadas em bases de dados SCIELO e Google Acadêmico por meio de bibliografias e artigos científico, datando de 2010 a 2015 e o Código de Ética do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN).

Resultados e discussões:O nutricionista é aquele com habilidades e competências, conferidas pela regulamentação de profissão, para aconselhar sobre dieta, alimentação e nutrição, apresentando distintas possibilidades de atuação profissional, como em serviços de saúde, atendimento domiciliar, hospitais, unidades de alimentação, esporte e marketing. Tendo em vista a relação entre alimentação e saúde, e que o ato de se alimentar é fundamental para a sobrevivência, além de estar arraigado de valores sociais, históricos, econômicos e culturais, o nutricionista adquire papel efetivo na promoção da saúde (VIEIRA, 2013).Sabe-se que uma nutrição adequada contribui para promoção da saúde, já que um indivíduo bem nutrido possui maior resistência imunológica e, consequentemente, corre menos riscos de infecções, parasitoses e doenças decorrentes da má alimentação, como diabetes mellitus, hipertensão arterial e doenças coronárias (SOUSA et al., 2013) e considerando que uma conduta corporal ética, diz respeito às consequências pós-ingestão dos alimentos ela deve atender às necessidades psicofísicas, socioeconômicas e culturais e deve incluir a ingestão (equilibrada) de alimentos que possuem conteúdo nutricional (CARVALHO, 2012). Também é dever do nutricionista segundo o código de ética do profissional divulgado pelo CFN artigo 5° inciso VII “denunciar às autoridades competentes,

inclusive ao Conselho Regional de Nutricionistas, atos de que tenha conhecimento e que sejam prejudiciais à saúde e à vida", pois é dever moral de proteger seu paciente e fundamental para o exercício ético das profissões(SILVA, et al, 2012).

Conclusão: Concluímos que o profissional nutricionista está diretamente ligado aos seus clientes com o dever de atender às necessidades dos mesmos; provendo uma alimentação de qualidade e individualizada para manter o indivíduo saudável, sendo importante o profissional respeitaraos seus clientes e atender às necessidades psicofísicas, socioeconômicas e culturais.

Referências –

CARVALHO, M. A. O Processo Nutricional e a Bioética: perspectivas da Teoria Semiótica e Teoria da Auto-organização. **RevistaSimbio-Logias**, vol. 6, nº.8, p. 33-40, Nov/2013.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTA**.Resolução CFN nº 334/2004, alterada pela Resolução CFN nº 541/2014.** Conselho Federal de Nutricionista, Brasília, 2014. Disponível em: <<http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2015/05/resolucao-541.pdf>>. Acesso em: 17.out.2016.

OLIVEIRA, A. R.; Jesuino, M. R. C. Atuação do nutricionista em núcleo de apoio a saúde da família no estado do Piauí. **RevistaInterdisciplinar,** vol. 7, nº. 1, p. 123-133, jan. fev. mar. 2014.

SILVA, M. L. C. A.; et al. Responsabilidade Ética e Legal dos Profissionais de Saúde que Integram a Esf e Nasf Diante de Casos de Violência.**Revista Brasileira de Odontologia Legal**, vol. 1, nº 1, p. 52-62, 2014.

VIEIRA, V. L.; UTIKAVA, N.; CERVATO-MANCUSO, A. M. Atuação profissional no âmbito da segurança alimentar e nutricional na perspectiva de coordenadores de cursos de graduação em Nutrição.**Interface - Comunicação Saúde Educação**, v.17, n.44, p.157-70, jan./mar. 2013.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

SUSTENTABILIDADE EM UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO –UAN

[1]Marcela Rodrigues Bernardino; [2]Lucas Cruz do Nascimento; [3]Lucélia Campos Ap. Martins

[1]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - lucas.nasc@live.com;
[2]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - marcela.bernard_94@hotmail.com;
[3]Profa de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - luceliacampos@uol.com.br

Palavras-chave: Sustentabilidade; coleta seletiva;UAN.

Introdução: Uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) é um estabelecimento que trabalha com atividades relacionadas à alimentação e nutrição, como o fornecimento de refeições coletivas. Seu objetivo é fornecer refeiçõesdentro dos padrões dietéticos e higiênico-sanitárias, sob aspectos sensoriais e nutricionalmente equilibrados (RABELO, 2016). Além dos aspectos relacionados à refeição, de acordo com Somavilla (2013), uma UAN tem como objetivo satisfazer o consumidor com o serviço oferecido, que engloba desde o ambiente físico, conveniência e condições de higiene de instalações e equipamentos disponíveis, até o contato pessoal entre funcionários da UAN e os clientes, nos mais diversos momentos. Neste contexto para se alcançar qualidade total a sustentabilidade é uma variável a ser considerada. Os serviços de alimentação devem procurar produzir quantidades mínimas de lixo, utilizando produtos de fornecedores comprometidos com as questões ambientais, que utilizem embalagens recicláveis ou recarregáveis, além de políticas junto aos usuários para redução do desperdício dos alimentos nas bandejas e a aplicação de normas para o descarte de materiais (SOMAVILLA, 2013).

Objetivo: Mostrar a importância da coleta seletiva de lixo em UAN e o descarte correto do óleo.

Relevância do Estudo:A quantidade de lixo produzida nas Unidades de Alimentação e Nutrição é grande, causando um grande impacto ambiental. É necessário que os profissionais desta área tenham responsabilidade social e ambiental, conhecendo a maneira adequada de descarte do lixo, como forma de minimizar o impacto ambiental no planeta.

Metodologia: O trabalho foi realizado por meio de consultadas às bases de dados SCIELO. Foram considerados apenas estudos no idioma português.

Resultados e Discussão: Atualmente vivemos em uma sociedade consumista, portanto, é necessário que estejamos preparados para o futuro e para isso devemos ser e tornar o mundo sustentável. Diversas áreas devem ser mudadas ou ajustadas para tornar a sustentabilidade uma realidade. Dentre esses ajustes está a situação do descarte seletivo de lixo em uma UAN. A quantidade de lixo produzido e descartado em uma UAN é grande, sendo necessária a implantação de estratégias para minimizar esse impacto ambiental, uma delas écoleta seletiva de lixo um sistema de separação de materiais recicláveis, tais como papeis, plásticos, vidros, metais e orgânicos (SILVA, 2010),esses materiais recicláveis devem ser separados e removidos para áreas destinadas ao depósito de lixo, de preferência refrigerado, em condições de higiene, revestido de material de fácil limpeza e protegido para evitar focos de contaminação e atração de pragas urbanas (CVS 5/2013). Os materiais reciclados podem ser vendidos às indústrias de reciclados ou aos sucateiros, outra estratégia para minimizar o impacto ambiental. Esse procedimento reduz o volume do lixo produzido, gerando ganhos ambientais através da menor degradação do meio ambiente, sendo fundamental para um mundo melhor (SILVA, 2010). O óleo utilizado para fritura pode ser entregue para empresas que façam a coleta deste item, que, em geral, é destinado para a fabricação de sabão ou transformado em biocombustível (SOMAVILLA, 2013). O Sistema de Gestão Ambiental (GA) ISO 14001, permite a uma organização desenvolver e praticar políticas e metas ambientalmente sustentáveis. Este sistema é um dos modelos mais adotados em todo o mundo, responsável por regulamentar as questões ambientais,

ISSN 2358-6044
2016

certificando a cozinha verde. O conceito de cozinha verde busca formas de minimizar o impacto ambiental, garantindo segurança alimentar e espaços ideais para operadores e usuários, além de ajudar a reduzir os custos fixos (SOMAVILLA, 2013).

Conclusão: Concluímos que as Unidades de Alimentação e Nutrição são locais que geram grande quantidade de lixo, pois são locais que recebem uma diversidade de produtos embalados com materiais recicláveis. O descarte adequado do lixo e do óleo utilizado deve ser um trabalho social. Os gestores precisam tomar consciência de sua responsabilidade social e ambiental.

Referências

BRASIL. **Portaria CVS 5,** de 09 de abril de 2013. Secretaria de Estado da Saúde Coordenadoria de Controle de Doenças Centro de Vigilância Sanitária Divisão de Produtos Relacionados à Saúde Regulamento Técnico de Boas Práticas para Estabelecimentos Comerciais de Alimentos e para Serviços de Alimentação. Disponívelem: <http://www.cvs.saude.sp.gov.br/up/PORTARIA%20CVS-5_090413.pdf>. Acesso em: 09 de abril. 2016.

OLIVEIRA,O. J.; PINHEIRO C. R. M. S. Implantação de sistemas de gestão ambiental ISO 14001: uma contribuição da área de gestão de pessoas. **Gestão de Produção**, São Carlos, v. 17, n. 1, p. 51-61, 2010.

SILVA, A. M.; SILVA, C. P.; PESSINA, E. L. Avaliação do índice de resto ingesta após campanha de conscientização dos clientes contra o desperdício de alimentos em um serviço de alimentação hospitalar**. Revista Simbio-Logias,** v.3, n.4, jun. p. 43-56, 2010.

SOMAVILLA, G. P.; LOPES, C. E. J. Orientações técnicas, legais e normativas para projetos de espaços destinados a serviços de alimentação coletiva. **Revista de Arquitetura da IMED,** v. 2, n.2, p. 108-122, 2013.

RABELO, N. M. L.; ALVES, T. C. U. Avaliação do percentual de resto-ingestão e sobra alimentar em uma unidade de alimentação e nutrição institucional. **Revista Brasileira de Tecnologia Agroindustrial,** Ponta Grossa, v. 10, n. 1, p. 2039-2052, jan./jun. 2016.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS NA TERCEIRA IDADE

Jucemara Cirino Lima[1];DéboraTarcinalliSouza[2]

[1]Aluna de nutrição– Faculdades Integradas de Bauru – FIB –jucemaralima@hotmail.com;
[2]Profa. do curso de nutrição– Faculdades Integradas de Bauru – FIB–deboratarcinalli@hotmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: doenças crônicas, idosos, envelhecimento.

Introdução: Benedetti, Meurer e Morini (2012) descrevem em seu trabalho que a população idosa vem aumentando muito nos últimos anos, gerando um aumento na demanda dos serviços de saúde, principalmente pelo fato que os idosos tendem a apresentar várias doenças crônicas degenerativas. Oliveira et al. (2015) concordam com os autores anteriores, dizendo que entre as doenças que mais agridem os idosos são as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) formando um novo e terrível desafio para a saúde pública. Diferenciadas por serem constantes e irreversíveis, as DCNT podem levar a inabilidade e dependência, podendo gerar conflitos negativos na vida do indivíduo interferindo no modo como estes vivem com as pessoas de seu convívio.Verificaram também, que os idosos que convivem com crianças têm maior possibilidadede receber apoio e cuidados destas, durante a fase de envelhecimento, pois a manutenção de uma relação afetiva nesta fase favorece a construção de um adulto preocupado com idosos, minimizando as consequências das doenças crônicas.

Objetivos: levantar dados sobre as doenças crônicas não transmissíveis, que mais acometem os indivíduos na fase do envelhecimento.

Relevância do Estudo: Esse estudo é de grande importância, pelo aumento de números de idosos com doenças crônicas não transmissíveis no mundo. A tendência é que esse numero cresça, se não houver uma mudança nas condutas de vida das pessoas. Por isso a importância de incentivos de melhoria do estilo de vida e dos hábitos alimentares nas fases anteriores.

Materiais e métodos: pesquisa bibliográfica, realizada em bases de dados: Scielo e Bireme. Utilizou-se artigos com relevância sobre o assunto estudado com datas de 2009 á 2016.

Resultados e discussões: De acordo com Gritti et al (2015) as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) muitas vezes são de etiologia incerta, são consideradas multifatorial e não infecciosa, de curso prolongado e com forte influência de fatores de risco comportamentais, modificáveis ou não. As DCNT são consideradas um problema de saúde pública, principalmente as doenças cardiovasculares, a hipertensão arterial sistêmica (HAS), o diabetes mellitus (DM), câncer e doenças respiratórias crônicas. Essas doenças crônicas apresentam como fatores de risco modificáveis os hábitos alimentares inadequados, sedentarismo, tabagismo, etilismo e estresse emocional. Oliveira et al (2015) citam em seu trabalho uma pesquisa realizada por Becker e Steinbach (2012) realizada na Alemanha que investigou a relação entre avós e netos no contexto familiar. Eles verificaram que a relação estabelecida entre ambos recebe a influência de diferentes fatores, como sociais, pessoais, atitudes e valores apresentados pelos membros que compõem a família. Outro estudo realizado com 621 idosos com mais de 60 anos, avaliou a prevalência e os fatores associados ao diabetes neste público, bem como verificou a concordância entre o uso de

medicamentos para diabetes e a informação referida sobre a doença, pois os autores dizem que atualmente, existe um predomínio de DCNT, principalmente em faixas etárias mais avançadas, dentre as quais o diabetes se destaca, sendo considerado um importante problema de saúde pública com alta morbidade, e repercussões econômicas expressivas (VITOI et al, 2015). Os autores ainda complementam que a noção sobre o processo saúde-doença e seus determinantes na população idosa tem aumentado em pesquisas de saúde no Brasil, sendo um desafio para garantir adequadas condições de vida a esse grupo etário, uma vez que "*as modificações no perfil demográfico brasileiro são acompanhadas de mudanças no perfil epidemiológico*". Existindo um predomínio de DCNT, neste grupo, dentre as quais se destaca o diabetes. Estudo realizado com 90 idosos cadastrados na estratégia da saúde da família identificou a relação entre a presença das DCNT e a capacidade funcional de idosos domiciliados. Observou-se uma elevada frequência de doenças crônicas nos idosos, pois 97,8% eram hipertensos e 24,4% tinham diabetes mellitus (DM). Quanto às Atividades da Vida Diária, 16% dos idosos apresentaram dependência para pelo menos uma atividade e quanto às Atividades Instrumentais da Vida Diária, 81% apresentaram alguma dependência para sua realização, concluindo que a dependência funcional no idoso é o maior problema encontrado (JÚNIOR, OLIVEIRA, SILVA, 2014).

Conclusão: conclui-se que, os idosos, desenvolvem as doenças crônicas, muitas vezes por conta de uma má disciplina no decorrer da vida, decorrente da má alimentação e do sedentarismo. Foi concluído também, que o idoso vive melhor, quando se tem o carinho e apoio da família, principalmente, quando se vive com crianças.

Referências:

BENEDETTI, T. R. B.; MEURER, S. T.; MONIRI, S. Índices antropométricos relacionados a doenças cardiovasculares e metabólicas em idosos. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 23, n. 1, p. 123-130, mar. 2012
.

GRITTI, C. C. et al. Doenças crônicas não transmissíveis e antecedentes pessoais em reinternados e contribuição da terapia ocupacional. **Cadernos de Saúde Coletiva**, v. 23, n. 2, p. 214-219, 2015.

JÚNIOR, E. B. S.; OLIVEIRA, L. P. A. B.; SILVA, R. A. R. Doenças crônicas não transmissíveis e a capacidade funcional de idosos. **Journal of Research: Fundamental Care Online,** v. 6, n. 2, p. 516-524, 2014.

OLIVEIRA, N. A. e*t al.* Avaliação da atitude das crianças que residem com idosos em relação à velhice **Acta Paulista de Enfermagem.** v. 28, n 1, p. 87-94, 2015.

VITOI, N. C. et al . Prevalência e fatores associados ao diabetes em idosos no município de Viçosa, Minas Gerais. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 953-965, 2015.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

INTOLERÂNCIA À LACTOSE NA ADOLESCÊNCIA

Giovana Godoi[1], Laryssa Garcia[2], Letícia Rodrigues[3], Paola Raboni[4], Débora T. Souza[5]
[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB-giovanargodoi@hotmail.com
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB- larygarciia@hotmail.com
[3]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru- FIB leticiarodrigues16@hotmail.com
[4]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – plraboni@gmail.com
[5]Docente do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – nutricao@fibbauru.br

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Absorção, intolerância, lactose, infância, adolescência.

Introdução: A intolerância à lactose é considerada uma afecção da mucosa intestinal, na qual, o indivíduo não apresenta a enzima lactase (β-D-Galactosidase). Ocorre frequentemente em primeira instância como hipolactasia primária determinada geneticamente, provocando sintomas como distensão, flatulência, dor abdominal e diarreia, sendo estes, característicos da dificuldade de digestão da lactose, que possivelmente aumentam com o passar da idade desenvolvendo quadro clínico durante a adolescência e fase adulta (PEREIRA FILHO; FURLAN, 2004; ROCHA; HUTH, 2012).

Objetivos: Mostrar algumas recomendações nutricionais para adolescentes intolerantes à lactose.

Relevância do Estudo: A alimentação adequada inicia-se no começo da vida e prolonga-se até o final desta. Uma boa alimentação deve conter energia e nutrientes sendo o leite materno o primeiro fornecedor de todos os nutrientes do lactante antes dos seis meses de vida, porém o portador de intolerância à lactose muitas vezes fica com deficiências nutricionais uma vez que a lactose presente no leite precisa ser retirada da alimentação da criança, do adulto e do adolescente e consequentemente os produtos lácteos não podem ser utilizados. Estas pessoas precisam ser acompanhadas por nutricionistas, que irão adaptar a substituições e restringir os alimentos com lactose cautelosamente.

Materiais e métodos: Realizada revisão literária baseada em referências encontradas em artigos científicos no Scielo e Google acadêmico, considerando o período de 2002 a 2016.

Resultados e discussões: Zappe e Dell'aglio (2016) citam autores que definem a adolescência como uma fase da vida caracterizada por mudanças físicas, comportamentais, psicológicas e ambientais, estando diretamente relacionadas à história de vida, ao ambiente e aos aspectos culturais e sociais em que o adolescente vive. Guiné e Gomes (2015) mostram que a intolerância à lactose: pode atingir 50% da população mundial, manifestando-se logo na infância, durante a adolescência ou já na fase adulta, podendo agravar-se com a idade, embora seja dependente da herança genética. Já a Intolerância secundária à lactose, provém de doenças secundárias que afetam a mucosa intestinal incluindo a doença celíaca e a má nutrição grave, é frequente na infância em consequência de diarreia infeciosa ou gastroenterite aguda. "*Normalmente, a recuperação da atividade lactásica faz-se em três semanas, pelo que não se deverá consumir durante muito tempo um leite sem lactose*". A lactose é um dissacarídeo hidrolisado pela enzima lactase, liberando os monossacarídios para a corrente sanguínea, na ausência da lactase, a lactose fermenta-se no cólon levando ao desconforto devido distensão intestinal, flatulência e diarreia. O tratamento mais recomendado é evitar o consumo de produtos com lactose como leite ou derivados, ou ingerir a enzima lactase com os produtos lácteos ou consumir produtos no qual a lactose tenha sido removida pela fermentação. Porém, essa redução no consumo de produtos lácteos pode comprometer a absorção de proteínas, riboflavina e cálcio, fundamentais para o desenvolvimento dos adolescentes (BARBOSA; ANDREAZZI,

2011). Um estudo realizado com alunos de 8 a 18 anos de escolas públicas de Porto Alegre, utilizou o teste de hidrogênio para avaliar a má absorção da lactose por meio da hipolactasia primária. Os participantes ingeriram 250 ml de leite vaca integral industrializado. Os resultados de má absorção foram maiores entre os alunos de cor não-branca em relação aos de cor branca confirmando assim a influência racial na hipolactasia primária do tipo adulto. Não houve resultado significativo associado entre as faixas etárias dessas crianças e adolescentes (PRETTO et al. ,2002). Outro estudo realizado com 1.088 indivíduos de 0 a 60 anos ou mais, com distúrbios gastrintestinais ou com suspeita de intolerância a lactose, mostrou após o teste de sobrecarga a lactose que 18,29 % tinham má absorção da lactose e 44,11% apresentaram intolerância a lactose, dentre a amostra, perceberam que de 0 a 5 anos a prevalência foi de 30,80% apresentaram intolerância e de 11 a 20 anos, fase da adolescência foi observado que 48,45% apresentaram-se intolerante (PEREIRA FILHO; FURLAN, 2004). Quanto a recomendação de cálcio para os intolerantes a lactose Barbosa e Andreazzi (2011) recomendam que devido a deficiência de produtos lácteos os intolerantes "*utilizem dietas ricas em cálcio para suprir as necessidades deste mineral, além de suplementação de vitamina D, em função da influência direta desta vitamina sobre o metabolismo do cálcio*". Rocha e Huth (2012) complementam os autores dizendo que retirada de produtos lácteos é preocupante, por se tratar da maior fonte de cálcio, necessária para o crescimento e desenvolvimento na infância e adolescência, por isso é que se deve avaliar o consumo de cálcio pela alimentação e suplementar se houver necessidade. Recomendam o consumo de vegetais de cor verde escura como couve, agrião, o brócolis, o repolho, além de salmão, sardinhas e camarão, que são fontes ricas de cálcio, além de ler os rótulos dos alimentos. Eles apontam também que o consumo de iogurte pode ser bem tolerado por alguns pacientes por ser um produto fermentado.

Conclusão: A intolerância à lactose é uma deficiência da enzima lactase, por isso, a retirada dos lácteos é necessária. Adolescentes intolerantes precisam de acompanhamento profissional especializado para fazer o tratamento correto, minimizando as complicações que a deficiência de cálcio pode trazer ao seu desenvolvimento.

Referências:

BARBOSA, C. R.; ANDREAZZI, M. A. Intolerância à lactose e suas consequências no metabolismo do cálcio. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 4, n. 1, p. 81-86, jan./abr. 2011. Disponível em: <file:///C:/Users/DEBORA/Downloads/1338-6297-2-PB.pdf> acesso: 16/10/2016.

GUINÉ, R. P. F.; GOMES, A. L. A. Nutrição na Lactação Humana. **Millenium**, v. 49, p. 131-152, 2015. Disp. em:<file:///C:/Users/DEBORA/Downloads/8082-22990-1-PB.pdf> Acesso: 16/10/2016.

PEREIRA FILHO, D.; FURLAN, S. A. Prevalência de intolerância à lactose em função da faixa etária e do sexo: experiência do Laboratório Dona Francisca, Joinville (SC). **Rev. Saúde e Ambiente,** v. 5, n. 1, 2004. Disponível em: http://antigo.univille.br/arquivos/1572_V5n1Prevalencia.pdf acesso: 10/10/2016.

PRETTO, F. M.; SILVEIRA, T. R.; MENEGAZ, V.; et al. Má absorção de lactose em crianças e adolescentes: diagnóstico através do teste do hidrogênio expirado com o leite de vaca como substrato. **Jornal de Pediatria**, v. 78, n. 3, 2002. Disponível em: < http://www.scielo.br/pdf/jped/v78n3/v78n3a09.pdf > Acesso: 10/10/2016.

ROCHA, L. C. S. C.; HUTH, A**. Intolerância à lactose: conduta nutricional no cuidado de crianças na primeira infância.** 2012, 12 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-graduação em Nutrição Clínica) - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ. Dispo. em: <http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/822 > Acesso: 10/10/2016.

ZAPPE, J. G.; DELL'AGLIO, D. D. Adolescência em diferentes contextos de desenvolvimento: risco e proteção em uma perspectiva longitudinal. **Psico** (Porto Alegre), v. 47. n. 2, p. 99-110, 2016. DISPONÍVEL em: < file:///C:/Users/DEBORA/Downloads/21494-98294-2-PB.pdf > Acesso; 16/10/2016.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

HÁBITOS ALIMENTARES NA ADOLESCÊNCIA

Lara Bispo de Souza[1]; Débora de Carvalho[2]; Juliane Pereira Perussi[3]; Nínive C. Peres[4]; Vera Okubo[5]
[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – larasouza105@gmail.com ;
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – debora.decarvalho@hotmail.com ;
[3]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – juliane.perussi@hotmail.com ;
[4]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB niniveperes@hotmail.com ;
[5]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB veraokubo@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO
Palavras-chave: Adolescência, hábitos alimentares, alimentação inadequada

Introdução: A adolescência é uma fase da vida de crescimento e desenvolvimento intenso, na qual, a alimentação balanceada é tão importante quanto na primeira infância, pois, além de satisfazer as elevadas necessidades de nutrientes, serve para criar e manter bons hábitos alimentares na vida adulta (MENDONÇA, 2010). Vários fatores interferem nessa fase de vida, podendo ser externos e internos. Os principais fatores externos são a família, as atitudes dos amigos, as regras e valores sociais e culturais, as informações trazidas pela mídia por conhecimentos relativos à nutrição e até mesmo por “manias”, já os fatores internos são formados pela imagem do seu próprio corpo, por valores e experiências pessoais, preferências alimentares, pelas características psicológicas, pela autoestima, pelas condições de saúde e pelo desenvolvimento psicológico (BRASIL, 2007).

Objetivos: Mostrar a importância de bons hábitos alimentares na adolescência e os fatores que podem interferir nestes hábitos.

Relevância do Estudo: A adolescência é uma fase da vida, no qual, ocorrem diversas transformações tanto fisiologicamente quanto psicologicamente, sendo a alimentação adequada fundamental para garantir o bom desenvolvimento do adolescente, por isso esse trabalho visa apresentar alguns fatores que possam interferir nos hábitos alimentares.

Materiais e métodos: Trabalho realizado por meio de revisão de literatura, a partir de base de dados como, Scielo e Google acadêmico, datados de 1999 a 2013.

Resultados e discussões: Nas últimas duas décadas, a atenção à saúde do adolescente vem se tornando uma prioridade em muitos países, inclusive para instituições internacionais de fomento à pesquisa. Isso ocorre devido à constatação de que a formação do estilo de vida do adolescente é crucial, não somente para ele, como também para as gerações futuras (BRASIL, 2008). Além disso, muitas mudanças ocorrem nesta fase, pois, o adolescente traz consigo fatores que alteram seu modo de pensar, de ver o mundo e de se ver, descobrindo como viver em sociedade, auxiliando nas relações com a família e construindo sua independência emocional, social e econômica (MONTEIRO; CAMELO JUNIOR, 2007). Ao se alimentar, o objetivo das refeições para o adolescente é, em geral, de aliviar a fome, o importante é comer, não se preocupando com o valor energético e de nutrientes que são indispensáveis ao crescimento, ao desenvolvimento físico e intelectual e para a manutenção de sua saúde (MENDONÇA, 2010). A família é a primeira instituição que tem ação sobre os hábitos do indivíduo, pois ela compra e prepara os alimentos a serem consumidos, sendo os hábitos formados em casa, porém os adolescentes não estão preocupados com a saúde, se alimentando da forma que acham corretas. Porém, vale ressaltar que hábitos inadequados podem levar a doenças crônicas como a obesidade e suas consequencias Os autores constataram que 45% dos adolescentes realizam desjejum, possuindo a ingestão de cálcio e energia adequada para a idade. Quanto ao almoço, este é realizado por 76% dos adolescentes e o jantar é realizado por 53% dos estudantes (GAMBARDELLA; FRUTUOSO; FRANCH, 1999). A necessidade de aceitação pelos amigos

e colegas é muito importante para os jovens, que, consequentemente, em várias situações, adaptam seus padrões alimentares às expectativas do grupo, deixando-se influenciar pelos colegas. Muitos adolescentes desenvolvem preocupações ligadas ao corpo e à aparência, principalmente as meninas, sendo que excessos e restrições geralmente estão presentes, tendo em vista imagens idealizadas, estereotipadas pela mídia, como a de modelos, ás vezes até irreais, tendendo aos transtornos alimentares (MENDONÇA, 2010). A alimentação atual desses jovens é baseada no consumo de lanches e fast foods, entre as refeições. A frequência de consumo e valores nutricionais dos alimentos escolhidos pode impactar no estado nutricional do adolescente, tais preparações podem ser aceitáveis, quando parte de uma dieta adequada e balanceada, mas, geralmente apresentam elevado teor energético e baixa quantidade de ferro, cálcio, vitamina A e fibras (GAMBARDELLA; FRUTUOSO; FRANCH, 1999). Os hábitos alimentares dos adolescentes são caracterizados por: omissão frequente de refeições como o desjejum em muitas situações, até mesmo o almoço; a ingestão de quaisquer tipos de alimentos práticos, mas sem nenhum valor nutricional (ingerir qualquer alimento somente para sanar a fome); o consumo de produtos alimentícios inadequados substituindo as refeições, como balas, pirulitos, chocolates e lanches em excesso (MENDONÇA, 2010). Verifica-se então, que o consumo alimentar na adolescência tem sido caracterizado por baixa ingestão de frutas, verduras, legumes e produtos lácteos, que são fontes de vitaminas, minerais e fibras e consumo elevado de alimentos processados, alimentos ricos em açúcar, gorduras saturadas, e sódio (RODRIGUES, 2013).

Conclusão: Concluí-se que os hábitos alimentares na adolescência dependem muito dos hábitos e apoio da família, porém, muitas vezes, ele se alimenta apenas para saciar a fome ou por compulsão alimentar, e a grande maioria se preocupa com o corpo perfeito e com a opinião dos colegas, o que muitas vezes pode gerar os transtornos alimentares como anorexia nervosa ou até mesmo a obesidade. Verificou-se também, que na maioria das vezes consomem alimentos pobres em nutrientes saudáveis e rico em nutrientes calóricos e que possuem gorduras, açúcares e sódio em excesso. Por isso, a família precisa estar sempre presente para que bons hábitos alimentares sejam formados nesta fase da vida.

Referências:

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Alimentação e nutrição no Brasil**. Maria de Lourdes C. Rodrigues et al. – Brasília: Universidade de Brasília, 2007, 93 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas Saúde do adolescente: competências e habilidades / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008, 753 p.

GAMBARDELLA A. M. D; FRUTUOSO, M. F. P; FRANCH, C. **Prática alimentar de adolescentes**. Rev. Nutr., Campinas, v. 12, n.1, p. 5-19, jan./abr., 1999.

MENDONÇA, R. T. **Nutrição**: um guia completo de alimentação, práticas de higiene, cardápios, doenças, dietas e gestão. São Paulo: Editora Rideel, 2010.

MONTEIRO, J. P.; CAMELO JÚNIOR, J. S. **Caminhos da nutrição e terapia nutricional:** da concepção à adolescência. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

RODRIGUES, P. R. M. **Hábitos alimentares, estilo de vida e estado nutricional de adolescentes: um estudo de base escolar em Cuiabá – MT.** 2013. 240 f. Tese (Pós-graduação em Nutrição) - Instituto de Nutrição Josué de Castro da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

ACEITAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL PELOS ADOLESCENTES

Carmenluci Ap. da Silva Camargo[1]; Danilo da S. Pereira[2]; Helen T. de Moura[3];; Vanessa de F. Ibba[4]; Vera Okubo[5]

[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru– FIB – carmen.camargo.biologia@gmail.com;

[2]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB-danilo_will_07@hotmail.com;

[3]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –taysatah@hotmail.com;

[4]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – vanessa__gabriel@hotmail.com;

[5]Docente de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB– veraokubo@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: adolescentes, estado nutricional, imagem corporal

Introdução: Nutrição é a ciência que estuda os processos de fornecimento de energia e nutrientes ao organismo, necessários à vida. Investiga as relações entre o alimento ingerido e as doenças crônicas, buscando o bem estar e a prevenção da saúde humana. É indispensável para o desenvolvimento e crescimento de um indivíduo em todas as fases de sua vida (SICHIERI et al., 2000). A adolescência consiste em um período de intensas transições e descobertas. Nessa fase vários fatores interferem no consumo alimentar, como por exemplo, a autopercepção e satisfação com a imagem corporal. Diante disso, opta-se por dietas e restrições alimentares sem o devido acompanhamento de um profissional, prejudicando todo desenvolvimento e crescimento dessa fase (CAVALCANTE; PRIORE; FRANCESCHIN, 2004; BRANCO; HILÉRIO; CINTRA, 2006).

Objetivos: Apresentar os fatores que interferem na aceitação da imagem corporal por parte dos adolescentes.

Materiais e métodos: Realizada uma revisão bibliográfica utilizando artigos científicos e livros sobre o assunto, datados de 2000 à 2016.

Resultados e discussões: Para Martins, Nunes e Noronha (2008) a imagem corporal pode ser compreendida como o desenho do corpo formado mentalmente, por meio de imagens e representações, enquanto que o autoconceito é o conhecimento que a pessoa desenvolve sobre si mesmo, ambas, as situações são importantes para a análise do bem-estar psicológico na adolescência. Secherer et al. (2010) concordam com os autores, além disso, discorrem que "antigamente o modelo de beleza exaltado era caracterizado por um corpo feminino obeso", entretanto atualmente a figura humana ideal passou a ser a magreza, o corpo esguio e atlético, desconsiderando muitas vezes os aspectos de saúde e as diferentes composições corpóreas, levando muitas vezes em insatisfação corporal. Eles apontam que entre o sexo feminino a insatisfação corporal aumenta com a presença da menarca, sendo verificado que essa insatisfação é a grande precursora dos transtornos alimentares (TA) como anorexia e bulimia nervosa, sendo que os TA são atualmente considerados um problema de saúde pública. Um estudo avaliou o estado nutricional e a percepção corporal de adolescentes de uma escola municipal da cidade de Guarapuava – PR. Participaram 39 adolescentes de uma escola municipal de ambos os gêneros e de idades entre 10 a 16 anos. Foi verificado o peso e a altura e a avaliação do estado nutricional foi realizada por meio do índice de massa corporal (IMC) de acordo com a idade, e em seguida foi empregado o questionário *Body Shape Questionnaire* (BSQ) para verificação da percepção corporal. Já para avaliar a satisfação corporal dos alunos foi utilizado o *Silhouette Matching Task* (SMT). Os autores observaram que 79,5% dos adolescentes estavam eutróficos, 15,4% sobrepeso e 5,1% obesos. Em geral, os adolescentes tiveram uma percepção positiva de sua imagem corporal, porém os adolescentes sobrepesos/obesos apresentaram imagem corporal distorcida de moderada à grave e com risco de TA. Também, verificou-se que a prevalência de imagem corporal distorcida de moderada à grave foi maior em adolescentes de 13 a 16 anos e com risco de TA. Os autores concluíram que

a maioria dos adolescentes dessa escola estava satisfeitos com sua imagem corporal, apresentando eutrofia, demonstrando uma imagem positiva do próprio corpo. Contudo, é necessária atenção nutricional àqueles com estado nutricional inadequado ou em risco de TA (AMARAL; GALEGO; NOVELLO, 2016). Estudo realizado com 41 adolescentes de escolas públicas e escolas privadas da cidade de Cacoal (RO) mostrou que na instituição de ensino pública, 9% apresentaram risco para TA, 22% tem comportamento de risco para desenvolver bulimia nervosa, 9% dos alunos usam algum tipo de estratégias para induzir a perda de peso e 65% dos alunos não estão satisfeitos com seu corpo. Quanto a instituição de ensino privada, observou-se que 17% apresentaram sugestivo comportamento alimentar de risco para TA, 44% tem comportamento de risco para desenvolver bulimia nervosa e 5 alunos usam algum tipo de estratégias para induzir a perda de peso, e 8 alunos tem a imagem distorcida de seu corpo. Verifica-se que os alunos da escola privada apresentaram maior probabilidade de desenvolver algum tipo de TA do que os da escola pública. Observa-se que a alimentação possui um papel fundamental no crescimento e desenvolvimento do adolescente sendo que hábitos inadequados como, substituir frutas e hortaliças por alimentos gordurosos, salgados e açucarados pode influenciar de maneira negativa na imagem corporal e no desenvolvimento dos adolescentes (ENES; SLATERS, 2010).

Conclusão: A adolescência é um período de grandes transformações fisiológicas e psicológicas, o que muitas vezes pode interferir na imagem corporal idealizada pelo adolescente. Por isso, a família precisa estar atenta, criando bons hábitos alimentares, evitando que assim, o adolescente se sinta insatisfeito com sua imagem corporal e evite o desenvolvimento dos transtornos alimentares.

Referências:

AMARAL, A. C.C.; GALEGO, B. V.; NOVELLO, D. Estado nutricional e percepção corporal entre adolescentes de uma escola do município de Guarapuava, PR. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações, v. 14, n. 1, p. 383-392, jan./jul. 2016.

BRANCO, L. M.; HILARIO, M. O. E.; CINTRA, I. P. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. **Rev. psiquiatr. clín.**, SP, v. 33, n. 6, p. 292-296, 2006 Disp. em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832006000600001&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 10/11/2016.

CAVALCANTE, A. A. M.; PRIORE, S. E.; FRANCESCHINI, S. do C. C. Estudos de consumo alimentar: aspectos metodológicos gerais e o seu emprego na avaliação de crianças e adolescentes. **Rev. Bras. Saude Mater. Infant.**, Recife, v. 4, n. 3, p. 229-240, Sept. 2004. Disp. em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-38292004000300002&lng=en&nrm=iso>. Acesso 10/10/2016.

ENES, C. C.; SLATER, B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Rev. Bras. Epidemiol.**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 163-171, Mar. 2010. Disp. em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415790X2010000100015&lng=en&nrm=iso>. Acesso 11/10/2016

MARTINS, D. da F.; NUNES, M. F. O.; NORONHA, A. P. P. Satisfação com a imagem corporal e autoconceito em adolescentes. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 10, n. 2, p. 94-105, 2008. Disp. em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ptp/v10n2/v10n2a08.pdf> Acesso; 10/11/16.

SCHERER, F. C. et al . Imagem corporal em adolescentes: associação com a maturação sexual e sintomas de transtornos alimentares. **J. Bras. Psiquiatr.**, RJ , v. 59, n. 3, p. 198-202, 2010. Disp. em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852010000300005&lng=en&nrm=iso> Acesso em: 10/10/2016

SICHIERI, R.; COITINHO, D. C.; MONTEIRO, J. B.; et al. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. **Arq Bras Endocrinol Metab**, SP, v.44, n.3, p.227-232, 2000,Disp.em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S000427302000000300007&lng=en&nrm=iso>. Acesso 10/10/16.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: A IMPORTÂNCIA DA FIGURA FAMILIAR NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL

Lorena Nunes do Amaral Padim[1]; Debora Tarcinalli Souza[2]

[1]Aluna de Nutrição-Faculdades Integradas de Bauru –lorenpadim@gmail.com

[4]Professora de Nutrição- Faculdades Integradas de Bauru – deboratarcinalli@hotmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Obesidade Infantil, alimentação saudável, comportamento alimentar familiar

Introdução: Atualmente a obesidade apresenta-se de forma epidêmica a nível mundial, afetando inclusive a população infantil com índices crescentes, levando esta situação a ser um problema de saúde pública, conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS). É uma doença crônica e multifatorial, resultante de um desequilíbrio energético, podendo ser gerada por fatores genéticos, ambientais e comportamentais sendo associada a um comportamento alimentar inadequado (ALBUQUERQUE et al, 2016). Em contraposto, uma alimentação pobre em nutrientes e ferro nos primeiros anos de vida leva a criança a um estado nutricional desfavorecido, tornando-a mais suscetível à doenças infecciosas e a anemia (GONÇALVES et al., 2015). O estado nutricional de um indivíduo está diretamente ligado com a nutrição, hábitos alimentares saudáveis a partir da infância, resultam na preservação da saúde, favorecendo um completo desenvolvimento físico e intelectual, minimizando os riscos de doenças e agravos não transmissíveis (SANTOS; CRUZ; CARDOZO, 2016). De acordo com Mayer, Weber e Ton (2014) o aumento da obesidade em população geneticamente estável, aponta os fatores ambientais como destaque, sendo que a família tem papel fundamental no desenvolvimento do indivíduo, pois no ambiente familiar recebe-se os primeiros ensinamentos o que torna a família ferramenta essencial na construção de hábitos alimentares saudáveis. De acordo com o art. 4º do estatuto da criança e do adolescente é dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do poder público assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária (BRASIL,1990).

Objetivos: Ressaltar a importância da figura familiar na formação de hábitos alimentares saudáveis na infância, atuando na prevenção da obesidade.

Relevância do Estudo: A inserção da mulher no mercado de trabalho vem afastando a figura materna dos afazeres domésticos, como a aquisição e o preparo dos alimentos, além da realização das refeições em família, o que contribui para os hábitos alimentares inadequados que podem levar à obesidade.

Materiais e Métodos: Foi realizado um levantamento bibliográfico em bases de dados como, Scielo e Bireme, além do Google acadêmico, sendo utilizados materiais de 2015 à 2016, exceto o estatuto da criança e do adolescente que é de 1990.

Resultados e Discussões: Estudos mostram que uma alimentação saudável e equilibrada é inquestionável, pois de acordo com Silva, Portela e Carvalho (2014) é na infância que ocorre o crescimento e desenvolvimento mais acelerado, destacando ainda a importância da família e da escola na construção de hábitos alimentares saudáveis. No entanto, nota-se que o cenário alimentar atual é construído com base em vários fatores, entre eles, o

econômico (acesso a produtos industrializados) e à falta de tempo das famílias em realizar as refeições em conjunto (inserção da mulher no mercado de trabalho). Por isso, a família é fundamental nesta construção e a sua ausência pode contribuir para o modelo de obesidade (NASCIMENTO et al, 2015) .

Conclusão: A convivência familiar é a base para a formação de hábitos, em relação à alimentação os adultos são responsáveis pelas escolhas das crianças uma vez que são eles quem decidem quais alimentos comprarão e como serão preparados tornando esta refeição segura ou não. Promover uma interação familiar no preparo dos alimentos pode ser mais saudável (alimentos mais naturais) e é uma ótima oportunidade de reforçar os vínculos afetivos e prevenir a obesidade. Ao envolver as crianças no preparo das refeições pode-se explorar a curiosidade infantil, ressaltando a importância dos alimentos saudáveis para a manutenção de boa saúde na infância e na fase adulta, vale lembrar que as crianças de hoje são os adultos de amanhã.

Referências:

ALBUQUERQUE, L. P.; CAVALCANTE, A. C. M.; ALMEIDA, P. C.; et al. Relação da obesidade com o comportamento alimentar e o estilo de vida de escolares brasileiros.Overweight relationship with dietary behavior and lifestyle in brazilian students **Nutr. Clín. Diet. Hosp**. v. 36, n. 1, p. 17-23, 2016.

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de Julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências., Brasília/DF, ed. 7. Disponível em: http://9cndca.sdh.gov.br/legislacao/Lei8069.pdf.

GONÇALVES, I. C. M.; SOUZA,N.F.; FINELLI, L. A. C.; et al. Avaliação nutricional de crianças de 2 a 5 anos no norte de minas. Child nutrition assessment 2 to 5 years in the region north of minas gerais state. **RBPeCS**. v.2, n. 2, p. 30-34, 2015.

MAYER, A. P. F.; W, L. N.D.; TON, C. T. Perfis parentais com base nas práticas educativas e alimentares: análises por agrupamento. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa , v. 15, n. 3, p. 683-697, dez. 2014. Disponível em http://www.scielo.mec.pt.Acesso: em 08/06/16.

NASCIMENTO, M.M.R.; MELO, T.R.; PINTO, R.M.C.; et al . Percepção dos pais acerca da qualidade de vida relacionada à saúde de crianças e adolescentes com excesso de peso. **J. Pediatr. (Rio J.)**, Porto Alegre,v. 92, n. 1, p. 65-72, Fev. 2016. Disponível em http:///www.scielo.br/scielo. Acesso em 08/06/2016.

SANTOS, J. M.; CRUZ, C.; CARDOZO,T. S. F. Aplicação do programa de educação nutricional: sexta é dia de fruta? É sim Senhor! **Revista Rede de Cuidados em Saúde**, v. 9, n. 3, 2016.

SILVA, A. Q.; PORTELA, J. V. F.; CARVALHO, E. V.; et al. Sistematização de experiência: a arte da educação nutricional na modificação dos hábitos alimentares em escolares em uma cidade do estado do Piauí. Anais do 11º Congresso Internacional da Rede Unida. **Suplemento Revista Interface - Comunicação, Saúde, Educação**. supl. 3, 2014.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

IMPORTÂNCIA DA ERGONOMIA EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Eliane Gavino[1], Maristela R. C. dos Santos[2], Mônica Ferreira Souza[3], Renato Alves de Morais[4], Lucélia Campos Ap. Martins[5]

[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – elianegavino@yahoo.com.br

[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – mariju02@gmail.com;

[3]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – monicaferandrade@hotmail.com;

[4]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – renatonutriquali@hotmail.com;

[5]Profa. de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – luceliacampos@uol.com.br.

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: ergonomia, Unidade de Alimentação e Nutrição, trabalhadores

Introdução: A Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) é um conjunto de áreas de um serviço organizado, destinado a fornecer refeições balanceadas que atendam os padrões dietéticos e higiênico-sanitário, visando atender às necessidades nutricionais de seus clientes, de modo que se ajuste aos limites financeiros da instituição (MONTEIRO, 2009). Para que tudo isso ocorra, existem vários fatores envolvidos na qualidade do processo de produção e distribuição das refeições, envolvendo o trabalhador como principal agente para sua eficácia. Dentre estes fatores, podemos citar as condições de trabalho e infraestrutura da UAN e as condições de saúde dos próprios trabalhadores. Para que a UAN garanta qualidade em sua atividade final, é preciso garantir condições de trabalho adequadas e seguras aos seus trabalhadores, contribuindo para a promoção da saúde (ESTEVAM; GUIMARÃES, 2013). Atualmente a saúde do trabalhador tem enfrentado grandes desafios. Indo ao encontro de diversas situações obtidas durante o trabalho, já que é no trabalho que passamos a maior parte de nossas vidas, os reflexos dessas condições irão refletir de uma forma acentuada sobre o bem estar mesmo fora da jornada de trabalho (LOURENÇO et al., 2006). Neste sentido, surge a preocupação com a saúde dos trabalhadores de UAN, na medida da conscientização de que as condições de trabalho e de saúde estão relacionadas com o seu desempenho e a sua produtividade. Sendo assim torna-se necessário criar condições adequadas para que os trabalhadores possam desenvolver as suas atividades e evitar aquelas que possa contribuir para uma má qualidade de vida e stress no trabalho. E isso passa pelas contribuições da ergonomia (DOURADO; LIMA, 2011).

Objetivos: Mostrar a importância da análise ergonômica do trabalho na saúde e no desenvolvimento dos funcionários de unidades de Alimentação e Nutrição.

Relevância do Estudo: A produção de refeições exige dos funcionários alta produtividade em tempo limitado, em condições inadequadas de trabalho, com problemas de ambiente e até mesmo de equipamentos que acabam aumentando o grau de insatisfação, cansaço excessivo, redução de produtividade, problemas de saúde e acidentes de trabalho. Sendo assim, este trabalho visa relacionar ergonomia e trabalhadores de Unidade de Alimentação e Nutrição.

Materiais e métodos: Foi realizada uma revisão de literatura através de livros e artigos científicos datados de 2006 a 2013.

ISSN 2358-6044
2016

Resultados e discussões: A ergonomia busca proporcionar conforto e saúde ao trabalhador, mas também está interessada em proporcionar eficácia ao trabalho. A ergonomia e a UAN possuem uma relação muito estreita. Quando se tem um estudo do tipo de trabalho executado e as condições de trabalho nas várias etapas do ciclo de vida da UAN, isso traz benefícios tanto para os trabalhadores como para os que utilizam esses locais (DOURADO; LIMA, 2011). Segundo Estevam e Guimarães (2013) para se obter ergonomia, o local de trabalho deve ser sadio e agradável, prevenindo acidentes e doenças ocupacionais, porém, alguns fatores interferem negativamente nesse sentido, afetando a qualidade do ambiente. Em UANs entre os fatores relacionados à ambiência do trabalho, pode-se destacar a temperatura, a umidade, a ventilação, a iluminação, a quantidade de ruídos, a postura e o movimento. Em geral, nesse tipo de instituição as condições físicas são inadequadas, com ruído excessivo, temperatura elevada, iluminação deficiente, arranjo físico e instalações precárias mesmo com a criação de novas tecnologias. O trabalho em UAN tem sido caracterizado por movimentos repetitivos, levantamento de peso excessivo e permanência por períodos prolongados na postura em pé. Além disso, sofre a pressão temporal da produção, a qual necessita ajustar-se aos horários de distribuição das refeições, condicionando e/ou modificando constantemente o modo operatório dos trabalhadores, a fim de atender a demanda (LOURENÇO; MENEZES, 2008). Ainda de acordo com Lourenço e Menezes (2008) para a configuração dos locais de trabalho, a escolha da correta altura de trabalho é de essencial importância. Para evitar transtornos, o planejamento e o funcionamento de uma UAN devem considerar critérios adequados e apropriados ao tipo de trabalho desenvolvido nesse setor e a ergonomia pode, portanto auxiliar na adequação do local de trabalho ao homem, tornando o ambiente mais propício para o desenvolvimento saudável e seguro das atividades (MONTEIRO, 2009).

Conclusão: A aplicação do conceito de ergonomia dentro de uma UAN é importante para que se obtenha maior eficiência no trabalho executado e uma melhoria da qualidade de vida do trabalhador, resultando em maior satisfação e consequentemente maior produtividade, garantindo condições de trabalho adequadas e seguras e contribuindo assim para a promoção da saúde.

Referências

DOURADO, M. M. J.; LIMA, T. P. **Ergonomia e sua importância para os trabalhadores de unidades de Alimentação e Nutrição.** Ensaios e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde, v. 15, n. 4, p. 183-196, 2011.

ESTEVAM, E.; GUIMARÃES, M. Caracterização do perfil nutricional e dos aspectos ergonômicos relacionados ao trabalho de colaboradores de uma Unidade de Alimentação e Nutrição. **Revista Cientifica das Famina,** Muriaé/BH, v. 9, n. 2, maio/ago 2013.

LOURENÇO, M. S.; BERLANDO, C. D.; SILVA, E. F.; et al. Avaliação do perfil ergonômico e nutricional de colaboradores em uma Unidade de Alimentação e Nutrição. **XIII Simpósio de Engenharia de Produção (Simpep)**. Bauru, 2006.

LOURENÇO, M. S.; MENEZES, L. F. Ergonomia e alimentação coletiva: análise das condições de trabalho em uma Unidade de Alimentação e Nutrição. **IV Congresso Nacional de Excelência em Gestão.** Responsabilidade Socioambiental das Organizações Brasileiras Niterói, RJ, Brasil, 31 de julho, 01 e 02 de agosto de 2008.

MONTEIRO, M. A. A. Importância da ergonomia na saúde dos funcionários de Unidade de Alimentação e Nutrição**. Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 33, n. 3, p. 416-427, jul./set. 2009.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

USO DE SUBSTÂNCIAS ANTIOXIDANTES DE FONTES ALIMENTARES NATURAIS EM ATLETAS AMADORES E PROFISSIONAIS

Giovanni Cezaretto[1]; Vinícius Monteiro Afonso[2]; João Victor Sandre[3]; Taís Baddo de Moura e Silva[4]
[1]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – contato@giovanniczar.com.br
[2]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – vinicius.monteiro29@hotmail.com
[3]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – jvspersonal@outlook.com
[4]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – taisbaddo@hotmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: antioxidantes, radicais livres, alimentos funcionais, atletas, nutrição esportiva

Introdução: A nutrição e o exercício físico como prevenção e tratamento não medicamentoso de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) têm sido estudadas na intenção de minimizar os fatores de risco modificáveis, correlacionadas ao estilo de vida (DÂMASO, 2012)**.** O estresse psicológico, tabagismo, ingestão de produtos alimentícios ultraprocessados, poluição do ar, luz ultravioleta, medicamentos, e exercícios físicos extenuantes são fatores do aumento de reações químicas de produção de radicais livres, que é atualmente citada na etiologia de diversas DCNT (COSTA; ROSA, 2010). STRAND (2004) relembra afirmação do Dr. Kenneth Cooper, sobre o aumento significativo da produção de radicais livres pelo corpo do atleta que executa exercícios que ultrapassam os limites fisiológicos do indivíduo. A nutrição equilibrada e natural pode auxiliar o sistema imunológico na atenuação dos malefícios causados pelos radicais livres (FANHANI; FERREIRA, 2006).

Objetivos: Identificar os alimentos fontes de substâncias antioxidantes que podem ser utilizados para inibir a ação de radicais livres desencadeadas, principalmente, pela prática esportiva.

Relevância do Estudo: É comum entre atletas e desportistas o uso de suplementos polivitamínicos antioxidantes com intuito de amenizar o estresse físico causado pelo excesso de radicais livres produzidos na prática esportiva. Contudo sabe-se que a alimentação equilibrada com alimentos naturais pode fornecer nutrientes antioxidantes e potencializar o próprio mecanismo fisiológico de combate a ação oxidantes dos radicais livres.

Materiais e métodos: Realizamos um levantamento de dados, por meio de bibliografias e artigos científico nas bases eletrônicas Lilacs, Scielo e PubMed, entre 2004 e 2012.

Resultados e discussões: Os sistemas respiratório e cardiovascular do atleta podem ter um aumento de trabalho aproximado de 20 vezes em condições máximas de esforço se comparado a um jovem adulto em repouso, além do aumento de temperatura corporal (TELESI; MACHADO, 2008). Cerca de 95% do oxigênio proveniente da inspiração são neutralizados por meio das enzimas Catalase, Superóxido Dismutase e Glutationa Peroxidase, que necessitam dos minerais zinco, cobre e selênio, e vitaminas como a B6 e C, enquanto os 5% restantes se tornam os radicais livres, cujo excesso se demonstra substancialmente deletério ao organismo. O dito processo pode se relacionar a uma piora do rendimento físico, aumento da fadiga muscular em tempo reduzido, e estresse muscular em atletas (FANHANI; FERREIRA, 2006). Os alimentos fontes de antioxidantes devem ser introduzidos em um plano dietético ideal correlacionado ao momento, volume e intensidade do treinamento em questão. O nutricionista que acompanha o atleta pode se utilizar ao máximo da alimentação, procrastinando o artifício dos suplementos alimentares. Há indícios de efeitos indesejados do uso de antioxidantes sintéticos em humanos, indicando necessidade de pesquisas quanto o uso e dosagens suficientes de antioxidantes naturais (COSTA; ROSA, 2010). Ácidos graxos insaturados, fibras alimentares, a pectina das

ISSN 2358-6044
2016

frutas, os polifenóis encontrados no café, em alguns tipos de chá e no chocolate amargo apresentam propriedades vasoprotetoras, promovendo inclusive a redução da pressão arterial. Outras vitaminas, minerais e substâncias antioxidantes são listadas abaixo na **tabela 1**.

Tabela 1: Substâncias Antioxidantes, fontes alimentares e dose de referência diária.

	GRUPOS ALIMENTARES													
Antioxidantes	FRU	VER	TUB	LEV	LEG	CAS	CER	CAR	PEI	F.M.	AVE	OVO	LAT	VÍS	**DRI***
Retinol (Vit. A)	√								√			√	√	√	700 a 900µg**
β-Caroteno (pró-vit A)	√	√	√												
Riboflavina (Vit. B2)	√	√		√	√		√					√	√	√	1,1 a 1,3mg
Niacina (Vit. B3)		√	√	√				√			√	√		√	14 a 16mg
Ác. Pantotênico (Vit. B5)	√	√		√			√				√	√	√	√	5mg
Piridoxina (Vit. B6)	√	√	√	√		√	√	√	√		√		√	√	1,3mg
Biotina (Vit. B9)		√			√			√						√	400µg
Ác. Ascórbico (Vit. C)	√	√													75 A 90mg
Calciferol (Vit. D)															5µg
Tocoferol (Vit. E)						√	√					√	√		15mg
COBRE		√				√	√			√		√			900µg
ZINCO	√				√	√		√		√	√	√	√		8 a 11mg
SELÊNIO					√	√	√			√				√	55 a 70µg
FLAVONÓIDES	√	√	√	√	√										ND
COENZIMA-Q10						√		√	√	√					ND
CURCUMINA	Principal fonte é o Açafrão da Índia, ou da Terra (Curcuma Longa)														ND
GLUTATIONA	√	√	√									√	√		ND
* Dietary Reference Intake = Ingestão Diária Recomendada															
**Razão de 1µg de retinol / 12µg de β-Caroteno / 24µg α-Caroteno, ou β-Criptoxantina															

LISTA DE ABREVIAÇÕES	
FRU	Frutas e Frutos
VER	Verduras
TUB	Tubérculos e Raízes
LEV	Leveduras
LEG	Leguminosas
CAS	Castanhas
CER	Cereais Integrais
CAR	Carnes
PEI	Peixes
F.M.	Frutos do mar
AVE	Aves
OVO	Ovos
LAT	Laticínios
VÍS	Vísceras

Conclusão: As quantidades recomendadas pelas tabelas de ingestão diária são relacionadas às necessidades de pessoas saudáveis, com atividades cotidianas normais, sendo os atletas excluídos deste perfil padrão, por possuírem necessidades de micro e macronutrientes diferenciadas. Mesmo com este aumento das necessidades, é possível funcionalizar e enriquecer a dieta do atleta para contemplar a manutenção de sua saúde e rendimento, em grande parte das vezes, sem utilizar de imediato os artifícios da suplementação e outros recursos ergogênicos. Há ainda a necessidade de pesquisas relacionadas na área, e a suplementação alimentar não é algo a ser desconsiderado, ainda mais pelo fato do desconforto gástrico do atleta que deve ingerir quantidades aumentadas de nutrientes, e pelo tempo reduzido das refeições.

Referências -

COSTA, N.M.B; ROSA, C.O.B. **Alimentos Funcionais – componentes bioativos e efeitos fisiológicos.** Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2010, p. 37-95.

DÂMASO, A. **Nutrição e Exercícios na Prevenção de Doenças.** 2ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012, p109-131.

FANHANI, A.P.G., FERREIRA, M.P. Agentes Antioxidantes: Seu Papel Na Nutrição E Saúde Dos Atletas. **Revista Saúde e Biologia**, v. 1, n. 2, p. 33-41, Jul-Dez, 2006.

STRAND, R.D. **O Que Seu Médico Não Sabe Sobre Medicina Nutricional Pode Estar Matando Você.** São Paulo: M. Books do Brasil Editora Ltda, 2004, p.12-13, 22-23.

SUITOR, C.W.; MEYERS, L.D. **Dietary Reference Intakes Research Synthesis.** The National Academies Press, Washington D.C., 2006.

TELESI, M.; MACHADO, F.A. A Influência Do Exercício Físico E Dos Sistemas Antioxidantes Na Formação De Radicais Livres No Organismo Humano. **Revista Saúde e Biologia**, v. 3, n.1 p.40-49, Jul-Dez, 2008.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

PREVALÊNCIA E FATORES COMPORTAMENTAIS PARA OBESIDADE INFANTIL.

Larice Aparecida da Silva[1]; Aline Azevedo Rezende [2] ;Amanda Palmira da Silva [3]; Felipe Alex Gonçalves[4] ; Fabiane Valentini Francisqueti[5]

[1]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - laricesilva.ol@gmail.com;
[2]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - alinerezendenutricao@gmail.com
[3]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - amanda-silvaa@hotmail.com ;
[4]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - facgoncalves@hotmail.com;
[5]Profa. do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - fabiane_vf@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Obesidade infantil.

Palavras-chave: Obesidade, hábitos, prevalência, probabilidade, doenças.

Introdução: Bons hábitos alimentares e a prática de exercício físico são adquiridos na infância e quando não são praticados, na maioria das vezes, podem levar a um quadro de obesidade, consideradas pela Organização Mundial de Saúde, como a primeira causa mundial de doença evitável (COSTA, 2010). Sua prevalência vem crescendo rapidamente, inclusive entre crianças e adolescentes. No Brasil nos últimos vinte anos, a prevalência na faixa etária entre 5 e 9 anos passou de 4,1% para 16,6% entre os meninos, e de 2,4% para 11,8% entre as meninas, refletindo na morbidade (VICTORINO, 2014). A associação da obesidade com doenças metabólicas, como a dislipidemia, a hipertensão e a intolerância à glicose, antes mais evidente entre os adultos, começam a ser observadas com freqüência em crianças e jovens (OLIVEIRA, 2003). A probabilidade de que os filhos sejam obesos quando os pais o são, foi estimada em alguns estudos obtendo-se percentagens entre 50% e 80% (LOPES, 2004).

Objetivos: Avaliar a prevalência da obesidade infantil e os fatores comportamentais relacionados a essa doença.

Relevância do Estudo: Conscientizar sobre o aumento da prevalência da obesidade em crianças, um problema sério que pode levar a varias complicações para vida adulta.

Materiais e métodos: Revisão bibliográfica realizadas em base de dado (Scielo) e site de busca (Google acadêmico), utilizando documentos datados de 2003 a 2014 e as seguintes palavras- chave: obesidade infantil, fator genético da obesidade, crescimento do índice e obesidade.

Resultados e discussões: Borges (2007) destaca que, no Brasil, a prevalência de sobrepeso em crianças nos anos 70 era de 4%, e modificou-se para 14% e 11,9% nas regiões Nordeste e Sudeste na década de 90. Já no ano de 2003 um estudo realizado na cidade de Santos (SP), com toda a população (10.821) de escolares da rede pública e privada, de 7 a 10 anos de idade, mostrou que 15,7% e 18,0% apresentavam sobrepeso e obesidade, respectivamente, sendo os maiores índices em escolares de instituições privadas (OLIVEIRA, 2003). Com relação à influência da genética sobre o quadro, *Costa et al* (2010) em estudo com crianças e adolescentes acompanhados em ambulatório de Pediatria no Rio de Janeiro, verificaram que 64% apresentavam história familiar de obesidade: em 33% apenas a mãe apresentava sinais da doença, enquanto em 18% dos casos mãe e pai eram obesos. *Miranda et al* (2011), em seu trabalho de revisão de literatura sobre as principais causas associadas ao desenvolvimento de obesidade, e a relação da obesidade com a presença de fatores de risco cardiovasculares em crianças e

adolescentes, mostraram que os fatores exógenos (comportamento e ambiente) são os principais responsáveis pelo crescimento da população de crianças e adolescentes obesos. Além disso, foi possível afirmar que o aumento do peso corporal em crianças e adolescentes está acompanhado de complicações neuro metabólicas e endócrinas, como dislipidemia, hiperinsulinemia, aumento de pressão arterial e disfunção autonômica, aumentando as chances da condição permanecer na vida adulta.

Conclusão: Com esse estudo note-se um número crescente de crianças com sobrepeso e obesidade, o que é muito preocupante, pois a obesidade é precursora de várias outras doenças.

Referências:

BORGES, C. R.; et al. Influência da televisão na prevalência da obesidade infantil em Ponta Grossa, Paraná. **Cienc. Cuid Saude,** v.6, n.3, p.305-311, 2007.

COSTA, C. D.; FERREIRA, M. G. ; AMARAL, R. Obesidade infantil e juvenil. **Acta Med. Port.,** v.23, n. 3, p.379-384, 2010.

MARQUES-LOPES, I. et al. Aspectos genéticos da obesidade. **Rev. Nutr. Campinas**, v.17, n.3, p.327-338, 2004.

MIRANDA, J. M.Q; ORNELAS, E. M; WICHI, R. B. Obesidade infantil e fatores de risco cardiovasculares. **ConScientiae Saúde**, v.10, n.1, p.175-180, 2011.

OLIVEIRA, C. L; FISBERG M. Obesidade na Infância e Adolescência –Uma Verdadeira Epidemia. **Arq. Bras. Endocrinol Meta**b, v.47, n.2, p 107- 108, 2003.

VICTORINO, S. V. Z; et al. Viver com obesidade infantil: a experiência de crianças inscritas em programa de acompanhamento multidisciplinar. **Rev. Rede Enf. Nordeste**, v.15, n.6, p-980-989, 2014.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

HIDRATAÇÃO NO EXERCÍCIO FISÍCO

Aline Azevedo Rezende[1]; Amanda Palmira da Silva[2]; Felipe Alex Gonçalves[3]; Larice Aparecida da Silva [4]; Taís Baddo de Moura e Silva[5]

[1]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - alinerezendenutricao@gmail.com;
[2]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - amanda-silvaa@hotmail.com;
[3]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - facgoncalves@hotmail.com;
[4]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – laricesilva.ol@gmail.com ;
[5]Professora de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - taisbaddo@hotmail.com ;

Grupo de trabalho: Hidratação no exercício físico

Palavras-chave: Hidratação, exercício físico, suor, desidratação, termo regulação

Introdução: O organismo humano depende da água para garantir uma enorme quantidade de reações bioquímicas que ocorrem nos tecidos corporais, as quais permitem a manutenção das constantes trocas metabólicas que acontecem entre as várias biomoléculas do organismo (COZZOLINO; COMINETTI, 2013). A perda hídrica pela sudorese durante o exercício físico pode levar o organismo à desidratação; quanto maior a desidratação, menor a capacidade de redistribuição do fluxo sanguíneo, menor a sensibilidade hipotalâmica para a sudorese, menor também vai ser a capacidade aeróbica para o débito cardíaco (MACHADO- MOREIRA et al., 2006). Inúmeros estudos realizados desde a década de 1980 vêm demonstrando que a desidratação pode diminuir o desempenho e que condições extremas de desidratação, portanto podem ter consequências sérias e fatais para o ser humano (BIESEK; ALVES; GUERRA, 2015). A hidratação durante o exercício físico é direcionada por uma série de componentes e é mais complexa do que se imagina, a manutenção do desempenho no que se refere à reposição dos fluídos corporais de uma pessoa durante atividade, independentemente se é atleta ou amador é influenciada por vários fatores, dentre eles podemos citar: tipo e tempo do exercício físico, intensidade, estação climática no período da atividade, local da atividade, tipo de roupa a ser usada, idade, gênero, peso, e taxa de suor (CARVALHO; MARA, 2010).

Objetivos: Apresentar a importância da hidratação correta na prática esportiva para melhoria de performance e na manutenção da saúde do atleta.

Relevância do Estudo: Durante a prática esportiva atletas e desportistas apresentam transpiração, ou seja, perda de água e eletrólitos essenciais para manutenção da hidratação. A perda de peso por desidratação a partir de 3% reflete em comprometimento importante de desempenho atlético. A hidratação durante a prática do exercício se faz essencial para prevenção da desidratação evitando assim a fadiga e a perda da performance esportiva.

Materiais e métodos: Trabalho realizado por meio de pesquisa bibliográfica, no qual, foram utilizados materiais que abordam o assunto central, como livros a artigos científicos datados entre 2006 a 2016.

Resultados e discussões: As contrações musculares que ocorrem durante o exercício físico produzem calor metabólico, e consequentemente o aumento da temperatura interna corporal, por isso é necessário os ajustes fisiológicos; quando esses ajustes não ocorrem, as consequências ficam evidentes (BIESEK; ALVES; GUERRA, 2015). A desidratação ocorre por um desequilíbrio na dinâmica dos líquidos quando a ingestão hídrica não

consegue repor a perda de água afetando assim função fisiológica e a termo regulação. Um efeito negativo da desidratação na função termo regulatória é o aumento do risco de exaustão e choque térmico (BORUSCH, 2007). A hidratação precisa ser marcada por três etapas: antes, durante e depois da prática esportiva, estar bem hidratado antes do início da atividade assegura respostas fisiológicas benéficas para as próximas etapas (BIESEK; ALVES; GUERRA, 2015). A hidratação durante o exercício deve considerar o tipo de bebida, o tempo entre os intervalos de hidratação, o volume de líquido, a tolerância gástrica do atleta a intensidade da atividade e o clima, após o exercício, a reidratação é difícil, pois acontece uma desidratação involuntária, provocada pelo desgaste da atividade, principalmente nas atividades de longa duração e alta intensidade (BIESEK; ALVES; GUERRA, 2015). A reposição pós-atividade precisa repor carboidrato e sódio, em atividades de longa duração, água, eletrólitos e estoques de glicogênio precisam ser repostos, caso essa reposição não aconteça, o indivíduo poderá sofrer consequências como: hipovolemia, hipertermia, hipoglicemia, hiponatremia, e desidratação (DAVANZO; CANOVA; GRASI-KASSISSE, 2015). A inclusão de bebidas isotônicas, com eletrólitos e carboidrato é fundamental, mas precisam ser utilizadas com cautela e acompanhamento do profissional nutricionista e em atividades de curta duração, para desportistas, uma dieta balanceada em nutrientes e hidratação com água é o suficiente para manutenção do desempenho (COZZOLINO; COMINETI, 2015). Para atletas, recomenda-se o acompanhamento de um profissional de Nutrição, pois esse profissional saberá como proceder contribuindo para hidratação evitando a perda de rendimento esportivo decorrentes da desidratação (BORUSCH, 2007).

Conclusão: Com base na literatura, conclui-se a importância de se destacar a necessidade de uma ingestão hídrica correta antes, durante e após os treinos, levando em consideração as perdas de líquidos e minerais durante o exercício pelo suor. Em atividades longas e intensas a reposição de eletrólitos se faz fundamental para manutenção da hidratação e melhora do rendimento esportivo.

Referências –

BIESEK, S.; ALVES, L. A.; GUERRA, I. **Estratégia de Nutrição e Suplementação no Esporte**. 3ª edição. Barueri: Ed. Manole, 2015.

BORUSCH, E. Desidratação em jogadores de futebol juniores. **Rev Bras Nutr. Esportiva**, v. 1, n. 4, p. 01-10, 2007.

CARVALHO, T; MARA, L. S. Hidratação e nutrição no esporte. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v.16, n. 2, p144 -148, 2010.

COZZOLINO, S. M. F.; COMINETTI, C. **Bases bioquímicas e fisiológicas da nutrição – nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença**. 3ª ed., Manole, Barueri. 2015.

DAVANZO, G. G.; CANOVA, F.; GRASI- KASSISSE, D.M. [Des]-[re]-[hiper]-hidratação. **Rev. Bras. Fisiol. do Exercício**, v.14, n. 2, p 103-113, 2015.

MACHADO- MOREIRA; C. A. M.; VIMIEIRO-GOMES, A.C.; SILAMI- GARCIA, E; et al. Hidratação durante o exercício: a sede é suficiente. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 12, n. 6, p 361-364, 2006.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

IMPORTÂNCIA DA ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL NA PRÁTICA DO FUTEBOL

Erika AkemiShibayama Duarte[1]; Tais Baddo de Moura e Silva[2]
[1]Aluno de Nutrição-Faculdades Integradas de Bauru – kika-ramba@hotmail.com

[2]Professora de Nutrição- Faculdades Integradas de Bauru –taisbaddo@hotmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Futebol, Atividade Física, Alimentação, Cuidados Nutricionais

Introdução: O futebol é uma modalidade esportiva caracterizada por exercícios intermitentes de intensidade variável que envolve atividade aeróbica e anaeróbica tanto durante o treinamento quanto no jogo. Os participantes realizam muito esforço físico perto de seus limites de exaustão com mudanças rápidas de movimentos (SCHANDLER; NAVARRO, 2007). Segundo Quintão e colaboradores (2009) a nutrição esportiva é um dos elementos fundamentais para garantir um desempenho atlético de qualidade.

Objetivos: Identificar o efeito da orientação nutricional na *performance* dos jogadores de futebol.

Relevância do Estudo: O futebol é uma modalidade esportiva intensa e com grande desgaste físico podendo levar ao comprometimento dos resultados quando o organismo está com balanço energético negativo ou em desidratação. O cuidado nutricional se faz essencial no dia a dia do jogador de futebol, pois é por meio dele que o profissional nutricionista consegue prevenir uma fadiga precoce, favorece a recuperação mais rápida, aumenta o rendimento do atleta e previne perda de massa magra e consequentemente de peso.

Materiais e Métodos: Foi realizado um levantamento bibliográfico em bancos de dados virtuais como, Bireme, Pubmed, Scielo, Lilacs entre as datas de 2005 a 2013.

Resultados e Discussões: Uma boa orientação nutricional proporciona um balanço energético positivo, possibilitando energia adequada ao atleta, além de macronutrientes, minerais, vitaminas, fibras e líquidos (QUINTÃO et al., 2009). De acordo com Sousa e Tirapegui (2005) a baixa ingestão de carboidratos ocasiona diversos problemas, além de comprometer o desempenho físico e como consequência leva a um baixo rendimento em treinos e competições, pode também diminuir a capacidade de recuperação de microlesões pós-treino e ainda afetar o estado imunológico, deixando o atleta mais predisposto a infecções devido ao estado catabólico acentuado. Uma alimentação de melhor qualidade, ofertada através de uma dieta balanceada, contribui positivamente para os depósitos de energia e determinam o estado nutricional e a composição corporal do atleta, o que é significativo nos resultados das competições (SCHANDLER; NAVARRO, 2007). Rufino (2013) discorre que jogadores de futebol devem seguir uma dieta que contenha calorias suficientes para permitir a manutenção do peso corporal, atender a demanda energética de treinos e jogos evitando que o jogador tenha uma queda no seu desempenho do meio para o final da partida, além de reduzir os riscos de lesão. No futebol a perda hídrica que ocorre durante as partidas são muito variáveis, caso a perda hídrica resulte em um percentual de 5% de desidratação, a capacidade do atleta pode ser reduzida em até 30% e a capacidade cognitiva pode ser prejudicada alterando completamente o desempenho. Com relação ao tipo de líquido a ser usado para hidratar durante as partidas de futebol, temos as bebidas

carboidratadas que são classificadas em repositores hidroeletrolíticos (possuem diferentes concentrações de eletrólitos, associados a concentrações variadas de carboidratos, que objetivam a reposição hídrica e eletrolítica) e em repositores energéticos (possuem nutrientes que permitem o alcance e/ou manutenção do nível apropriado de energia para atletas e os carboidratos devem constituir, no mínimo, 90% da formulação, sendo opcional a introdução de vitaminas e ou minerais (FERREIRA et al., 2009). As bebidas esportivas carboidratadas são responsáveis por poupar o glicogênio muscular e hepático, aumentando assim a *performance*, diminuindo a elevação da temperatura corporal e volume plasmático, adiando o aparecimento da fadiga e desidratação. As bebidas esportivas são de grande importância, principalmente quando os jogos apresentam prorrogação do tempo e campeonatos onde existem jogos sucessivos e em dias consecutivos contribuindo para um menor desgaste físico e facilitando o período de recuperação, ajudando assim a minimizar os efeitos deletérios da alimentação irregular que apresentaram nesse período. A ingestão de carboidrato nas 2 a 4 horas anteriores ao exercício auxilia na prolongação da resistência e deve ser de 200 a 300g. Pós exercício recomenda-se a ingestão de carboidratos de alto índice glicêmico entre 0,7 e 1,5g/kg peso em um período de 4 horas (QUINTÃO et al., 2009).

Conclusão: Concluiu-se que os cuidados nutricionais são de grande importância para o desempenho dos jogadores de futebol, pois tendem a aumentar o desempenho e diminuir o risco de lesões durante os treinos e competições.

Referências -

FERREIRA, F. G.; ALTOÉ, J. L.; SILVA, R. P. D.; et al. Nível de conhecimento e práticas de hidratação em atletas de futebol de categoria de base. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.11, n.2, p. 202-209, 2009.

QUINTÃO, D.F.; OLIVEIRA, G.C.; SILVA, S.A.; et al. Estado nutricional e perfil alimentar de atletas de futsal de diferentes cidades do interior de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Futebol,** vol. 2, n., p. 13-20, 2009.

RUFINO, L. L. N., S. Avaliação da ingestão de macronutrientes e perfil antropométrico em atletas profissionais brasileiros de futebol. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**,v. 7, n. 37, p. 51-56, 2013.

SCHANDLER, N.; NAVARRO, F. Avaliação corporal e nutricional em jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, vol.1, n.1, 2007.

SOUSA, M. V.; TIRAPEGUI, J. Os atletas atingem as necessidades nutricionais de carboidratos em suas dietas? **Revista. Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição,** vol. 29, p.121-140, 2005.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

A INFLUÊNCIA DOS CARBOIDRATOS ANTES, DURANTE E PÓS-TREINO DE ALTA INTENSIDADE

Jéssica Dayane Rodrigues dos Santos[1]; Juliethe Mardones Falcão[2]; Mariana Albanês de Castro Pereira[3]; Maristela Roberto Coelho dos Santos[4]; Thainara da Silva de Oliveira[5]
Taís Baddo de Moura e Silva[6]
[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – jeh14.rodrigues@hotmail.com;
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – juliethemardones@hotmail.com;
[3]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - marianacastro_pereira@hotmail.com;
[4]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – mariju02@gmail.com;
[5]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – thaiinara.s2@gmail.com;
[6]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – taisbaddo@hotmail.com;

Grupo de trabalho: NUTRIÇÂO

Palavras-chave: carboidratos, glicogênio, treino, performance.

Introdução: O metabolismo de carboidratos tem papel crucial no suprimento de energia para atividade física e para o exercício físico. No exercício de alta intensidade, a maioria da demanda energética é suprida pela energia da degradação dos carboidratos. Tornam-se disponíveis para o organismo através da dieta, são armazenados em forma de glicogênio muscular e hepático e sua falta leva a fadiga (SOARES; FERREIRA; RIBEIRO, 2011). A fadiga que ocorre em exercícios físicos prolongados e de alta intensidade está associada, geralmente, com baixos estoques e depleção de glicogênio, hipoglicemia e desidratação. A disponibilidade adequada de carboidratos é imprescindível para o treinamento e o sucesso do desempenho atlético. Como o gasto energético durante o exercício aumenta em 2 a 3 vezes, a distribuição de macronutrientes da dieta se modifica nos indivíduos ativos e nos atletas (WILLIAMS, 2002). Os atletas devem consumir mais glicídios do que o recomendado para pessoas menos ativas, o que corresponde a 60 a 70% do valor calórico total. É recomendada uma ingestão entre 5 a 10 g/kg/dia de carboidratos dependendo do tipo e duração do exercício físico escolhido e das características específicas do indivíduo; como a hereditariedade, o gênero, a idade, o peso e a composição corporal, o condicionamento físico e a fase de treinamento (WILLIAMS, 2002).

Objetivos: Este trabalho tem por objetivo mostrar qual o papel dos carboidratos na prática esportiva, e os benefícios na *performance* pela busca por resultados.

Relevância do Estudo: Os carboidratos são fontes primordiais de energia para todas as modalidades esportivas, sendo fundamental determinar quantidades e formas de incluí-lo no pré e pós treino, além de sua utilização durante a prática esportiva visando manutenção dos estoques de glicogênio muscular.

Materiais e métodos: O artigo é composto de uma pesquisa bibliográfica, com base em artigos, livros e sites relacionados ao assunto dos carboidratos na prática esportiva, de 2002 a 2011.

Resultados e discussões: Alguns estudos comprovam que a ingestão de carboidrato deve variar de acordo com a intensidade e o volume de exercício físico no que diz respeito à quantidade e o tipo de carboidrato. Como já comprovado, quanto maior a intensidade do exercício, consequentemente maior será a ingestão de carboidrato como fonte principal de energia ao organismo e também com intuito de poupar proteína. Para que ocorra a ressíntese desejada, deve-se levar em consideração a taxa, a quantidade, a frequência e o período de ingestão e não menos importante o tipo de carboidrato. Sendo assim, foi analisado que a ingestão de carboidrato antes da prática esportiva deve levar em consideração o tempo que antecede a prática esportiva, para que se tenha uma noção do que deve ser administrado para o indivíduo em relação aos alimentos à base de glicose. Recomenda-se que a refeição seja realizada cerca de 30 a 60 minutos antes do esforço

físico exigido, sabendo que pode levar a redução das concentrações sanguíneas de glicose e ácidos graxos e como consequência, ocorrendo a hiperinsulinemia. Uma das consequências indesejadas na má administração do carboidrato são as alterações metabólicas trazendo a utilização do glicogênio muscular como fonte de energia, também conhecido como glicogenólise (SILVA; MIRANDA; LIBERALI, 2008). Estudos comprovam que a ingestão de carboidrato antes e durante a prática esportiva intensa, traz benefícios no desempenho do indivíduo, independentemente de seu estoque de glicogênio muscular. Em relação à ingestão de carboidrato durante a prática esportiva, recomenda-se que a suplementação deva ser de absorção rápida, para que os níveis de glicose sanguínea se mantenham normais, principalmente em práticas que exige esforço em período prolongado. O objetivo da ingestão de carboidrato na prática esportiva é que não ocorra a depleção do glicogênio muscular. Estudos mostram que a fonte de carboidrato ideal a ser ingerida durante a prática é a mistura de glicose, sacarose e frutose, pois o uso isolado de frutose pode ter como consequências distúrbios intestinais. A principal fonte de glicose para o exercício físico é a reserva de glicogênio muscular, porém quando a mesma está baixa a capacidade do indivíduo em manter-se no exercício acaba diminuindo (SILVA; MIRANDA; LIBERALI, 2008). É necessário que a recuperação no glicogênio muscular após o término seja completa. A recomendação de carboidrato quando o estoque do atleta está esgotado gira em torno de 1,5g/kg de peso corporal durante os primeiros 30 minutos podendo ser repetido durante as próximas 2 horas até que os estoques de glicogênio se reestabeleçam. Recomenda-se que o índice glicêmico seja alto na recuperação pelo fato de ser mais eficientes quando comparados aos de baixo índice glicêmico, sendo assim o melhor a ser ofertado é a glicose (FAYH et al., 2007).

Conclusão: conclui-se que a administração antes, durante e depois a prática esportiva é de extrema importância no desempenho do atleta, como objetivo principal de manter elevado o nível de glicogênio muscular. Como comprovado em estudos, para que haja os resultados desejados, deve haver comprometimento não só com o treinamento físico regular, mas também com a alimentação que é capaz de potencializar o desempenho. Recomenda-se que a alimentação deva ser equilibrada e adequada e individualizada.

Referências -

FAYH, A. P. T.; UMPIERRE, D.; SAPARA, K. B.; et al. Efeitos da ingestão prévia de carboidrato de alto índice glicêmico sobre a resposta glicêmica e desempenho durante um treino de força. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v.13, n. 16, 2007.

SILVA, ANDERSON EDUARDO LIMA. **Efeito da disponibilidade de carboidrato sobre respostas perceptivas e fisiológicas em exercícios de alta intensidade**. 2009. 154. Tese – Universidade de São Paulo: Escola de educação física e esporte. São Paulo, 2009.

SILVA, A. L.; MIRANDA, G. D. F.; LIBERALI, R. A influência dos carboidratos antes, durante e após-treinos de alta intensidade. **Rev. Bras. Nutri. Esportiva**, v.2, n.10, p.211-224, 2008.

SOARES, E. A.; FERREIRA, A.M.D.; RIBEIRO, B.G. Consumo de carboidratos e lipídios no desempenho em exercícios de ultraresistência. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v.7, n.2, p. 67-74, 2011.

WILLIAMS, M.H. **Nutrição para saúde, condicionamento físico e desempenho esportivo.** 5ª edição. Barueri: Manole, 2002.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

USO DA CREATINA EM EXERCÍCIOS DE FORÇA

Lorena do Amaral Padim[1]; Taís Baddo de Moura e Silva[2]

[1]Aluna do curso de Nutrição- Faculdades Integradas de Bauru- FIB- lorenpadin@gmail.com
[2]Professora do curso de Nutrição- Faculdades Integradas de Bauru- FIB- taísbaddo@hotmail.com.br

Grupo de trabalho*:* Nutrição.

Palavras-chave: Creatina, exercícios, força, energia

Introdução: De acordo com Coelho et al. (2011) quanto mais intenso e longo for o exercício, maior é a quantidade de microtraumas musculares que permitem o extravasamento da enzima creatina quinase para o meio extracelular. Medeiros et al. (2010) relatam que dentre os suplementos, a creatina se apresenta em destaque por fazer parte de um seleto grupo de compostos nutricionais com ação ergogênica testada e comprovada no aumento dos níveis de força e potência muscular. Gualano et al. (2010) descreve que a suplementação de creatina vem sendo utilizada amplamente na tentativa de aumentar força e massa magra em sujeitos saudáveis e atletas que praticam exercícios de força, sendo que os seus efeitos observados sobre fatores como a retenção hídrica, o balanço proteico, a expressão de genes/proteínas associados à hipertrofia e ativação de células satélites, explicando as adaptações músculo- esqueléticas notadas durante o uso, sendo assim, os efeitos terapêuticos favoráveis desse suplemento se mostram como um futuro e promissor campo de estudo.

Objetivos: Destacar através de revisão literária a importância do suplemento alimentar creatina nos exercício de força.

Relevância do Estudo: Praticantes de exercício de força buscam maneiras de proporcionar a hipertrofia muscular e muitos suplementos são utilizados para obtenção desse resultado, sendo a creatina o mais comum entre eles. Faz-se necessário constatar a real ação da creatina em exercícios de força.

Materiais e Métodos: Foi realizado um levantamento bibliográfico em bancos de dados (Scielo) e site de busca (Google acadêmico), além de livros, com materiais datados de 2010 a 2011.

Resultados e Discussões: Conforme Mahan et al. (2010), o corpo obtém suprimento contínuo de energia por meio do trifosfato de adenosina (ATP) encontrado nas células. Sua quebra fornece combustível para contração muscular, sendo a creatina uma enzima que catalisa produtos desta quebra para ressintetizar e repor o ATP utilizado. Exercícios de força utilizam como fonte de energia celular o sistema imediato creatina-fosfato usando o ATP que tem seu estoque limitado na célula para uso imediato com duração de alguns segundos. Apesar de ser um sistema potente neste tipo de atividade, sabe-se que a creatina é um aminoácido produzido pelo nosso corpo a partir de arginina, glicina e metionina, sua maior parte é proveniente do consumo de carne e quando seus estoques no organismos são depletados a síntese de trifosfato de adenosina (ATP) fica inibida prejudicando o desempenho. Machado et al. (2010) dizem que a suplementação de creatina apresenta ação ergogênica na força muscular,os resultados sugerem que este tipo de suplementação aumenta a força isométrica máxima. Porém de acordo com Medeiros et al. (2010) existem indícios, que mesmo na ausência de treinamento de força, a suplementação de creatina poderia ter um efeito benéfico na força muscular, mediado por diversos mecanismos,

ISSN 2358-6044
2016

contudo ressalta-se que nem todos os trabalhos verificaram melhora na força em consequência desse suplemento. Mahan et al. (2012) relatam que a creatina é um dos mais conhecidos e pesquisados suplementos para a prática esportiva fornece a maior parte da energia para exercício máximo de curto prazo, a suplementação aumenta os níveis de creatina muscular e ajuda na ressíntese de ATP quando os estoques são desgastados, no entanto o músculo humano parece ter limite superior de estoque de creatina porém,o excesso possivelmente trará pouco benefício.

Conclusão: Conclui-se que embora a creatina seja facilmente produzida pelo nosso organismo a partir da alimentação, sua suplementação na prática de exercícios de força é bastante comum com objetivo de ganho de massa magra e força muscular,favorecendo a ressíntese de trifosfato de adenosina (ATP) principal substrato de energia, pois seus estoques são depletados neste tipo de exercício.

Referências -

COELHO, D.B.; MORANDI, R. F.; MELO, M, A, A.; et al. **Cinética da creatina quinase em jogadores de futebol profissional em uma temporada competitiva.** Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Centro de Excelência Esportiva. Belo Horizonte, MG. Brasil 2011.

GUALANO, B.; ACQUESTA, F, M, A.; UGRINOWITSCH, C.; et al. Efeitos da suplementação de creatina sobre força e hipertrofia muscular: atualizações. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v16, n.3, 2010.

MACHADO, C. N.;GEVAERD, M. S.; GOLDFEDER, R. T.; et al. Efeito do exercício nas concentrações séricas de creatina cinase em triatletas de ultradistância. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v.16, n.5, 2010.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND,J.L.. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. Cap24; p.525. **Nutrição Voltada para o Exercício e o Desempenho Esportivo.** Tradução por Natália Rodrigues Pereira et al. Rio de janeiro: Elsevier, 2011.

MEDEIROS,R.J.D.; SANTOS, . A.; FERREIRA, A. C. D.; et al. Efeitos da suplementação de creatina na força máxima e na amplitude do eletromiograma de mulheres fisicamente ativas. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v.16, n.5, 2010.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

PAPEL DOS LIPÍDIOS NA PRÁTICA ESPORTIVA

Kaedra Gomes Dantas[1]; Andressa Leticia Caversan Pereira[2]; Bruna Quaglio de Lima[3]; Victoria Vieira de Brito[4]; Taís Baddo de Moura e Silva[5]

[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB kaedrag@gmail.com
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB andressacaversanp@gmail.com
[3]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB bruna_quaglio@hotmail.com
[4]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB vibrito_14@hotmail.com
[5]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB taisbaddo@hotmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Lipídios, ácidos graxos, exercício físico, intensidade e metabolismo

Introdução: Lipídios é um termo utilizado para óleos, gorduras e ceras. São caracterizados por sua baixa solubilidade em água e por serem solúveis em solventes orgânicos, como o éter. Representam uma importante reserva energética para o organismo, já que armazenam mais do que o dobro de energia quando comparado com o carboidrato e a proteína. Os lipídios podem ser encontrados em quase todos os alimentos da natureza, tanto de origem animal, como carne e ovo, quanto de origem vegetal, como sementes e castanhas. Durante o repouso ou no exercício o músculo esquelético consegue utilizar como substrato energético os ácidos graxos, carboidratos, corpos cetônicos e alguns aminoácidos. O metabolismo lipídico favorece diversas mudanças no perfil hormonal do organismo quando se inicia o exercício (LIMA, 2009). Nos exercícios de longa duração, a maior parte das gorduras utilizadas como fonte de energia vem da circulação, através de ácidos graxos livres.

Objetivos: O presente trabalho tem como objetivo identificar a importância do papel dos lipídios na prática esportiva.

Relevância do Estudo: O estudo realizado é de extrema importância, pois os lipídios são fundamentais durante a prática esportiva, visto que a oxidação dos lipídios para o fornecimento de energia favorece a continuidade da atividade muscular por longo período, já quando os estoques de glicogênio estão depletados, a ausência dos ácidos graxos poderiam comprometer a *performance.*

Materiais e métodos: Foi realizado um levantamento de dados, por meio de bibliografias e artigos científicos nas bases eletrônicas Scielo, datados entre 2006 e 2012.

Resultados e discussões: No decorrer do exercício físico, os ácidos graxos são uma importante fonte energética para o musculo quando a intensidade não ultrapassa 80 a 90% do Vo2 máx. Durante uma prova de *endurance* a oxidação de glicose e ácidos graxos prevista é de sete moléculas de glicose para cada três moléculas de ácidos graxos. Considerando esse fato, os ácidos graxos contribuem para o seguimento da atividade muscular por longo período (SILVEIRA et al., 2011). A intensidade do esforço influencia a curva do metabolismo de gordura utilizando-a como substrato energético ocorrendo próximo de 60 a 65% do Vo2 máx. Quando a intensidade se eleva a 85% do Vo2 máx ocorre a diminuição da utilização da gordura como fonte energética, isso acontece, principalmente por conta da menor concentração de ácidos graxos livres plasmáticos circulantes (LIMA-SILVA et al., 2006). Segundo Randle et al., existe uma competição entre glicose e ácidos graxos como substratos para síntese de ATP no musculo esquelético, foi observado que em

altas concentrações de lipídios, utiliza-se predominantemente os ácidos graxos para síntese e obtenção de ATP (SILVEIRA et al., 2011). As reservas de lipídios no nosso organismo são elevadas quando comparadas as de carboidratos, isso explica a escolha de lipídios em condições basais e de jejum deixando disponível a glicose para outros tecidos, como o sistema nervoso (ANDRADE; RIBEIRO; CARMO, 2006). Exercícios prolongados de baixa e moderada intensidade, aumentam a concentração plasmáticas de ácidos graxos livres e auxiliam na retirada de ácidos graxos livres do tecido adiposo, dessa forma a liberação de ácidos graxos livres para os músculos afetam diretamente a oxidação de ácidos graxos do tecido adiposo (ANDRADE; RIBEIRO; CARMO, 2006). Foi proposto que nos primeiros 120min de exercício a lipólise é duas vezes maior do que a oxidação de ácidos graxos, porém, a captação deles da corrente sanguínea é parecida com a taxa de oxidação desse período (ANDRADE; RIBEIRO; CARMO, 2006). Outros autores relatam que a taxa de captação de ácidos graxos é menor que a oxidação nas primeiras duas horas de exercício.

Conclusão: Em geral, concluímos que os lipídios são uma fonte de energia de extrema importância, principalmente quando as reservas de glicogênio estão se esgotando. Fatores como duração e intensidade do esforço são essenciais para que essa fonte de energia seja usada.

Referências

ANDRADE, P.M.M.; RIBEIRO, B.G.; CARMO, M.G.T. **Papel dos lipídios no metabolismo durante o esforço. Mn- Metabólica**,v. 8, n.2, p.80-88, 2006.

FREITAS, E.C.; NOBREGA, N.P.; TRONCOM, F.R.; et al. Metabolismo Lipídico durante o Exercício Físico: Mobilização do Ácido Graxo. **Pensar a Prática**, v. 15, n. 3, p. 551-820, 2012.

LIMA, P. W. **Lipídios e exercício – Aspectos fisiológicos e do treinamento.** São Paulo: Editora Phorte, 2009.

LIMA- SILVA, A.E.; ADAMI, F.; NAKAMURA, F.Y.; et al. Metabolismo de gordura durante o exercício físico. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum**, n.8, v.4, p.106-114, 2006.

MARANGON, C. F. A., WELKER, F. A. Otimizando a perda de gordura corporal durante os exercícios. **Universitas Ciências da Saúde**, v.1, n.2, p. 363-376, 2008.

SILVEIRA, L.R.; PINHEIRO, C.H.J.; ZOPPI, C.C.; et al. Regulação do metabolismo de glicose e ácido graxo no músculo esquelético durante o exercício físico. **Arq. Bras. Endocrinol. Metab.**, v.55, n.5, p.303-313, 2011.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO DE TEMPERATURA E DAS BOAS PRÁTICAS NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CAUSADAS POR ALIMENTOS

Clarice Pereira Rafael[1]; Eliriane Jamas Pereira[2]
[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – cla_aclm@hotmail.com;
[2]Professora do Curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – eliriane@gmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: DTA, BPF, Temperatura, Alimento Seguro, Salmonelose.

Introdução: As boas práticas são regulamentos previstos para estabelecimentos que manipulam alimentos. Estes regulamentos são registrados através da RDC nº216 (BRASIL, 2004) e podem ser encontrados através do Manual de boas práticas (MBP) e os Procedimentos Operacionais Padronizados (POP). São através deles que se padronizam como serão elaboradas as ações e condutas higiênicas de uma Unidade de Alimentação e Nutrição-UAN (FRANTZ et al., 2008). Há muitas questões que impõem risco sobre a segurança alimentar devido à industrialização e a produção em massa, o surgimento de mais longa e complexa cadeias alimentares, consumo de fast food, vendedores de rua, etc. Boas Práticas de Fabricação (BPF), uma boa higiene Práticas (BPA), Análise de Perigos Pontos Críticos de Controle, sistemas de controle e de produção (HACCP) são usados para garantir a segurança alimentar. Além disso, os sistemas de segurança dos alimentos usados simultaneamente com a Gestão da Qualidade Total devem ser implementados em todas as fases da produção de alimentos "Da fazenda à mesa" (BAS, ERSUN, & KAVANC, 2006). Segundo Cavalli e Salay (2007) as doenças transmitidas por alimentos (DTAS) causam maior dano em pacientes hospitalizados, particularmente em crianças, idosos e em imunodeprimidos por isso se faz necessário procedimentos rigorosos para que problemas que comprometam a saúde dos indivíduos sejam evitados. As bactérias pertencentes ao gênero *Salmonella* estão como principal agente etiológico causador de surtos alimentares e há maior prevalência de contaminação em alimentos ricos em proteínas carnes (boi, porco ou aves) e derivados, produtos lácteos e ovos, contudo o uso correto da temperatura é um dos fatores que interferem no crescimento deste microorganismo (CARDOSO; CARVALHO, 2006; YAMAGUSHI ET AL, 2013;)

Objetivos: Mostrar a importância do controle do binômio tempo-temperatura bem como das boas práticas de manipulação de alimentos a fim de evitar surtos de salmonelose.

Relevância do Estudo: A avaliação da temperatura dos alimentos deve ser realizada de forma contínua para assegurar qualidade, segurança, satisfação e não comprometer a saúde dos comensais.

Materiais e métodos: Foi realizado levantamento bibliográfico através de sites como Scielo, PubMed e Bireme, no período de 2000-2016, sobre o assunto abordado.

Resultados e discussões: As doenças transmitidas por alimentos tornaram-se um problema de saúde pública, no entanto é pouco conhecida da população a origem destas doenças. No Brasil, segundo dados do Sistema de Vigilância Sanitária e do Ministério da Saúde (SINAN NET, 2016) no período de 2000-2014 foram notificados 9719 surtos e 192.803 pessoas doentes devido as DTAs. Os mesmos dados revelaram que os locais de maiores contaminações foram nas residências e restaurantes/padarias, com 3773 e 1492 surtos, respectivamente; e que os surtos tiveram como principal alimento envolvido preparações a base de ovos crus ou mal cozidos (8,2%), carne vermelha (3,7%)

sobremesas (4,5%), água (5,7%), leite (3,6%), consumo de alimentos mistos (15,8%) e em 43% o agente causador dos surtos é ignorado. A carne vermelha e o leite podem ser uma via de contaminação, pois apresentam fatores intrínsecos (pH, nutrientes e atividade de água) que possibilitam o desenvolvimento de microorganismos deteriorantes e patogênicos, deve-se ter controle na qualidade higiênico-sanitária em todas as etapas de seu processamento, bem como o uso adequado da temperatura nos processos de esterilização do leite (LEITE Jr et al., 2013). As aves têm grande relevância nos surtos de salmonelose, pois a bactéria pode estar alojada em órgãos, penas e oviduto contaminando os ovos (YAMAGUSHI et al, 2013). Cardoso & Carvalho (2006) reportam que grande parte dos surtos associados aos ovos deve-se a alimentos crus ou insuficientemente cozidos, como em maioneses, sobremesas frias e sorvetes; principalmente se deixados a temperatura ambiente por muito tempo. A prevenção da Salmonelose consiste na destruição do agente causador em temperaturas acima de 55ºC, além de cuidados durante a manipulação e armazenamento dos alimentos (CARDOSO; CARVALHO, 2006)

Conclusão: Diante do estudo concluiu se que para evitar doenças causadas por alimentos, os estabelecimentos que produzem alimentos reconheçam a importância das boas práticas de higiene no seu preparo e que a aferição da temperatura do começo da preparação até a distribuição desses diminui e evita a incidência de doenças alimentares.

Referências:

BAS, M., ERSUN, A.O.; KÂVANÇ, G. Implementation of HACCP and prerequisite programs in food businesses in Turkey. **Food Control**, v.17, n.2, p.118–126, 2006.

BRASIL. ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Resolução da Diretoria Colegiada nº 216- Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação, de 15 de setembro de 2004. Disponível em: <<http://e-legis.anvisa.gov.br/leisref/public/showAct.php?id=12546>>. Acesso em: 01 de fev. 2016.

BRASIL, SISTEMA DE INFORMAÇÃO DE AGRAVOS DE NOTIFICAÇÃO (SINAN net). Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância Epidemiológica, Coordenação Geral de Vigilância das Doenças Transmissíveis. Brasília, 2014. Disponivel em: <<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/07_0098_M.pdf>>. Acesso em: 08 de jun. 2016.

CAVALLI, S.B.; SALAY, E. Segurança do alimento e recursos humanos: estudo exploratório em restaurantes comerciais dos municípios de Campinas, SP e Porto Alegre, RS. **Revista Higiene Alimentar**, v.18, p.126-137, 2004.

CARDOSO, T.G.; CARVALHO, V.M. Toxinfecção alimentar por *Salmonella spp*. **Revista do Instituto de Ciências e Saúde**, v.24, n.2, p.95-101, 2006.

FRANTZ, C.B.; BENDER, B.; OLIVEIRA, A.B.A.;TONDO, E.C. Evaluation of production process records of fifteen food services and nutrition units. **Alimentos & Nutrição**, Araraquara, v. 19, n. 2, p. 167-175, abr./jun. 2008.

LEITE JR, B.R.C.; OLIVEIRA, P.M.; SILVA, F.J.M.; MARTINS, M.L. Qualidade microbiológica de alimentos de origem animal comercializados na região de Minas Gerais. **Vértices**, Campos dos Goytacazes/ RJ, v.15, n. 2, p. 49-59, maio/ago. 2013.

YAMAGUSHI, M.U; ZANQUETA, E.B.;MOARAIS, J.F.; FAUSTO, H.S.G; SILVERIO, K.I. Qualidade microbiológica de alimentos e de ambientes de trabalho: pesquisa de *Samonella* e *Listeria*. *Revista em Agronegócios e Meio Ambiente*, ***v.6, n.3, p. 417-434, set./dez. 2013***

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

AMBIENTE ESCOLAR E SUA IMPORTÂNCIA PARA O DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA ADOLESCENTES

Michelle Cristina Tech[1]; Juliethe Mardones Falcão[2]; Thainara de Oliveira[3]; Lucélia Campos[4]

[1]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – michelletech@gmail.com
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - juliethemardones@hotmail.com
[3]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – thaiinara.s2@gmail.com
[4]Profa. de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – luceliacampos@uol.com.br

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavra chave: Educação alimentar e nutricional, estratégias, adolescência

Introdução: A adolescência é o período compreendido dos 10 aos 19 anos e é caracterizado por mudanças fisiológicas que ocasionam modificações orgânicas e comportamentais, sendo que este período interfere no perfil alimentar (MARTELO, 2009). Diante desse cenário no período da adolescência, estratégias de educação alimentar e nutricional (EAN) são fundamentais, uma vez que neste período, fatores externos e internos interagem fortemente e o indivíduo começa a exercer com mais autonomia as suas escolhas alimentares, os adolescentes, na maioria das vezes, possuem conhecimentos adequados sobre nutrição e sobre quais seriam as atitudes saudáveis, porém têm dificuldade de ultrapassar as barreiras que os impedem de agir como deveriam (FAGIOLO; NASSER, 2006). A escola é o local ideal para a formação de hábitos alimentares saudáveis, considerado um ambiente multidisciplinar que envolve professores, alunos, coordenadores, pais ou responsáveis e donos de cantinas que auxiliam na adesão de práticas alimentares saudáveis (YOKOTA et at., 2010).

Objetivo: ***Apresentar resultados efetivos de estudos sobre educação alimentar e nutricional realizado em ambiente escolar com adolescentes.***

Relevância do estudo: Os hábitos e comportamentos alimentares entre os adolescentes são um problema crescente na população jovem. Por isso este trabalho de revisão de literatura visa avaliar os métodos utilizados nas melhores formas, pratica de estratégias educacionais e nutricionais com recursos para a mudança de seus hábitos e comportamentos alimentares entre adolescentes e também para o adolescente obeso e desnutrido.

Materiais e métodos: Trata-se de um trabalho bibliográfico, a qual foi realizada nas bases de dados Lilacs e Scielo relacionados ao tema da pesquisa, com determinação de período da publicação 2006 a 2016.

Resultados e discussão: A escola é um espaço de construção de sentidos, dos desejos e emoções transformando na possibilidade da sua própria construção na capacidade de compreender os desafios na luta pelo melhor viver, reconhecer fatos, gestos, unir conhecimentos, essa é uma escola que desejamos construir uma escola comprometida com as gerações futuras (FREIRE, 2006). Os estudos analisados demonstraram importância da realização de atividades de educação alimentar e nutricional dentro das escolas, porque as duas primeiras décadas de vida eles passam em ambiente escolar, sendo assim um local propício para realizar intervenções no campo da nutrição, pois despertam o interesse do público-alvo. Verifica-se a necessidade da integração entre escola e a família para a

introdução de uma alimentação saudável (SILVEIRA et al., 2011). No estudo Yokota et al. (2010), observou-se uma resposta positiva nas intervenções de educação alimentar e nutricional no que diz respeito ao conhecimento de alunos e professores acerca da importância de uma alimentação saudável, incentivando realização de práticas e atividades de educação nutricional no ambiente escolar obtendo resultados efetivo.

Conclusões:
Conclui-se que o ambiente escolar é um local propício para realizar intervenções no campo da nutrição, pois o adolescente passa as duas primeiras décadas de vida dentro da escola, sendo assim, este é um local favorável para realização de estratégias de educação nutricional.

Referências

FAGIOLO, D.; NASSER, L.A. **Educação nutricional na infância e na adolescência: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas**. São Paulo: RCN Editora, 2006, 241p.

MARTELO, S. Efeitos da educação nutricional associada à prática de exercício físico supervisionado sobre indicadores da composição corporal e marcadores bioquímicos em adolescentes com excesso de peso. **Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.= J. Brazilian Soc. Food Nutr.**, v. 34, n. 3, p. 31-44, 2009.

FREIRE, P**. Pedagogia da esperança**: Paz e terra. 13° ed. Rio de janeiro, 2006.

SILVEIRA, J.A.C.; TADDEI, J.A.A.C.; GUERRA, P.H.; et al. A efetividade de intervenções de educação nutricional nas escolas para prevenção e redução do ganho excessivo de peso em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Jornal de Pediatria**, v.87, n.5, p.382-392, 2011.

YOKOTA, R.T.C.; VASCONCELOS, T.F.; PINHEIRO, A.R.O.; et al. Projeto “a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. **Rev. Nutr. Campinas**, v.23, n.1, p.37-47, 2010.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

A ATUAL INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL

Giovanni Cezaretto[1]; Vinícius Monteiro[2]; João Victor Sandre[3]; Eliriane Jamas Pereira[4]

[1]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – contato@giovanniczar.com.br
[2]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – vinicius.monteiro29@hotmail.com
[3]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – jvspersonal@outlook.com
[4]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – eliriane@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: alimentação, criança, televisão, publicidade e propaganda, nutrição

Introdução: Os diferentes veículos de mídia por vezes atuam com o único objetivo de incutir o desejo do consumo, independentemente do impacto negativo que isso possa causar ao público alvo. Sabe-se que a publicidade influencia os hábitos alimentares dos interlocutores, e evidenciando que a maioria dos alimentos que tem propagandas veiculadas se mostra rico em calorias e pobre em nutrientes, o perfil epidemiológico de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) evolui de modo considerável (CHAUD; MARCHIONI, 2004). O apelo comercial de produtos alimentícios destinados ao público infantil, junto ao aumento do tempo que as crianças ficam expostas à televisão, somado à diminuição do contato familiar desencadeado pela industrialização e maior necessidade da inserção da mulher no mercado de trabalho torna a família vulnerável às escolhas errôneas de alimentação, por venderem a imagem de que são opções saudáveis, práticas e seguras no aspecto alimentar (FISCHER, 1998; MACEDO, 1999).

Objetivos: O objetivo deste estudo é apresentar o impacto negativo que a mídia pode causar nos hábitos alimentares do público infantil, caso não haja minuciosa seleção das informações a que eles estão expostos.

Relevância do Estudo: A vida moderna e as variações da composição familiar padrão, trouxeram rarefação das figuras de pai e mãe, tendo suas respectivas tarefas terceirizadas à empregados, outros familiares e ao entretenimento midiático, tais como o rádio, revistas, internet e principalmente a televisão. A maior participação dos pais na criação dos filhos, a reorganização das tarefas dos responsáveis legais, o maior conhecimento sobre nutrição e o auxílio dos educadores e nutricionistas poderiam atenuar os efeitos negativos desta modernização.

Materiais e métodos: Foi realizada pesquisa de revisão, por meio de bibliografias e artigos científico nas bases eletrônicas Lilacs, Scielo e Google Acadêmico, datado entre 1998 e 2012.

Resultados e discussões: Como exposto no documentário “Criança, a alma do negócio”, as propagandas influenciam as crianças, devido a sua vulnerabilidade emocional e incapacidade de compra, e os pais acabam cedendo às vontades dos filhos, por acreditarem estar fazendo o melhor por eles. Assim, prejudicam a saúde e aumentam a incidência de DCNT em tenra idade. O documentário ainda cita o artifício da associação da imagem de produtos alimentícios industrializados de baixa densidade nutricional e bebidas açucaradas, a de super-heróis e/ou situações sociais imaginárias, incutindo nas crianças o desejo, não de utilizar o produto, mas sim de serem como quem o utiliza (RENNER, 2008). A Organização Mundial da Saúde (OMS) relacionou 73 países, os quais 32 já possuíam restrições em relação à mídia televisiva voltada ao público infantil. Algumas dessas leis são seguidas em países como: Noruega e suíça, que proíbem veiculação de qualquer tipo de publicidade televisiva a menores de 12 anos; Áustria e Bélgica, que proíbem os comerciais próximos aos horários dos programas infantis; além da Dinamarca, Itália, Malásia, etc (MOURA, 2010). Santos et al. (2012) reportaram que a escolha dos horários entre programas voltados ao público alvo se perfaz como estratégia de mercado, sendo o período matutino a escolha dos anunciantes para a divulgação de produtos alimentícios (53%). De

um total de 239 comerciais de alimentos apresentados em 2 emissoras de tv brasileiras, 85% faziam menção à produtos açucarados, gordurosos, e/ou com alto teor de sódio, não tendo sido veiculado propaganda alguma estimulando a ingestão frutas e hortaliças neste mesmo período (SANTOS et al., 2012). Outro problema ocorre quando o desejo inicial desencadeado pela publicidade em televisão une-se à facilidade da aquisição destes produtos comercializados nas cantinas escolares, onde a propaganda é continuada de forma visível e ostensiva até que ocorra a efetiva compra (BARROS, 2001). Mesmo sendo explícitos os malefícios do consumo de balas, chicletes, salgadinhos, refrigerantes e outras guloseimas, e já havendo leis nacionais que proíbem sua comercialização em cantinas escolares (BRASIL, 2007), há a necessidade de maior aderência e fiscalização dos municípios ao Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). A força da indústria alimentícia torna lentas as decisões políticas neste sentido.

Conclusão: Conclui-se que a maior atenção dos pais com a criação de conceitos alimentares iniciais aos seus filhos, participando das refeições em casa e colocando alimentos saudáveis nas lancheiras, o estímulo do consumo de alimentos saudáveis nas escola públicas e particulares, feita pelos educadores, merendeiras e nutricionistas, associando possíveis intervenções de Educação Nutricional pelos profissionais da área da nutrição, trariam uma consciência alimentar diferenciada as crianças, fazendo das refeições, hábitos saudáveis. A regulamentação da veiculação de propagandas pela mídia deve seguir preceitos mais rígidos, baseados na ética, retirando o foco do consumismo sem precedentes. Assim espera-se que no futuro, os consumidores sejam mais conscientes quanto aos produtos que ingerem.

Referências

BARROS, A.C. **Qualidade de vida: um projeto de peso na alimentação escolar**. Pitágoras. Belo Horizonte; p.52; 2001.

BRASIL. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. **Regulamentação da Comercialização de Alimentos em Escolas no Brasil: Experiências estaduais e municipais** – Brasília: Ministério da Saúde, 2007.

CHAUD, D.M.A.; MARCHIONI, D.M.L. Nutrição e mídia: uma combinação às vezes indigesta. **Revista Higiene Alimentar,** vol. 48, n. 116-117, p. 18-22, 2004.

CRIANÇA, a alma do negócio. Direção: Estela Renner. Produção: Marcos Nisti. São Paulo: Maria Farinha Produções, 2008. 1 DVD (49 MIN), son., color.

FISCHER, C.A. **McDonaldização dos Costumes. In: Flandrin, J.L. & Montantari, M. História da Alimentação**. Estação Liberdade. São Paulo, 1998.

MACEDO, M. **PósCom acolhe comunicólogos na área da saúde. Cominicação & Sociedade**. v. 31, p.262-263. 1999

MOURA, N.C. Influência Da Mídia No Comportamento Alimentar De Crianças E Adolescentes**. Segurança Alimentar e Nutricional**, v.17, n.1, p. 113-122, 2010.

SANTOS, C.C.; STUCHI, R.A.G.; ARREGUY- SENA, C.; et al. A Influência Da Televisão Nos Hábitos, Costumes E Comportamento Alimentar**. Cogitare Enfermagem**, v.17, n.1, p. 65-71, 2012.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

AÇÃO DO ÔMEGA 3 NA PRÁTICA ESPORTIVA

Giovanni Cezaretto[1]; Vinícius Monteiro[2]; João Victor Sandre[3]; Tais Baddo de Moura e Silva[4]

[1]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – contato@giovanniczar.com.br;
[2]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – vinicius.monteiro29@hotmail.com;
[3]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – e-mail jvspersonal@outlook.com;
[4]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – taisbaddo@hotmail.com.

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Ômega 3, alimentação saudável, atividade física

Introdução: Nas últimas décadas a comunidade científica apresentou grande interesse pelos ácidos graxos poliinsaturados ômega 3, principalmente EPA (eicosapentaenoic acid) e DHA (docosahexaenoic acid). São encontrados principalmente em peixes, óleos de peixe de águas frias e profundas como salmão, arenque, atum e sardinhas, canola e linhaça, nozes, bem como folhas verdes escuras (O´KEEFE; NELSON, HARRIS, 1996). Estudos epidemiológicos mostram que a ingestão das fontes alimentares ricas em ômega 3 está associada à diminuição dos índices de mortalidade por doenças cardiovasculares e infarto (ANDRADE; RIBEIRO; CARMO, 2006). Perini et al., (2010) constatou que o uso de ômega 3 em praticantes de atividade física e desportistas é fundamental para minimizar inflamações musculares e modular o sistema imune.

Objetivos: Identificar os benefícios do uso de ômega 3 na saúde dos atletas.

Relevância do Estudo: Atualmente praticantes de atividade física que não possuem uma alimentação saudável e rica em gorduras poliinsaturadas são sujeitos a complicações futuras de saúde, e possuem um déficit significativo no seu desempenho. A bibliografia analisada foi de grande importância, visto os benefícios do Ômega 3 na prática esportiva.

Materiais e métodos: Foi realizado um levantamento bibliográfico em bases de dados (Scielo) e livros, datados entre 1996 a 2014.

Resultados e discussões: Algumas pesquisas relacionadas à área de treinamento indicam que cargas elevadas de treinamento com um volume de treino prolongado, e tempo de descanso inadequado, podem aumentar o quadro de lesões musculares devido ao alto nível de estresse muscular que o indivíduo é submetido (FARIAS, 2014). Em algumas situações, pode ocorrer uma supressão do sistema imunológico, causando o aparecimento de infecções oportunistas, algumas delas são as infecções respiratórias. Entretanto o aparecimento das inflamações acontece como um processo natural da célula a uma infecção ou agressão. Portanto, o exercício físico nada mais é do que uma agressão às microfibras musculares, rompendo- as, e assim que elas se recuperam voltam mais fortes. Atividades que contam com tempo de repouso favorecem a recuperação das fibras muscular podendo ocorrer o restabelecimento das mesmas. Apesar de, quando o exercício se torna intenso e não conta com repouso adequado podem ocorrer alterações importantes no processo inflamatório, com estimulo de reações autoimunes que podem acarretar prejuízos a saúde do atleta. (FARIAS, 2014). A inflamação no músculo lesionado pode ser minimizado pelo uso do ômega 3 em desportistas e atletas. Estudos mostram que o ômega 3 está diretamente ligado ao controle dos processos regulatórios da inflamação, por ser precursor dos eicosanoides, por sua vez, acionam todo controle da função imune e inflamatória. (PERINI et al., 2010). Clemente (2006), em um estudo com 28 jogadores de futebol de

campo do sexo masculino e estudo duplo cego com placebo. Os participantes estudados treinavam três vezes na semana, por duas horas, onde grau e intensidade de treinamento foram mantidos após o início da ingestão ômega 3 contendo uma dose diária total de 360mg de EPA e 240mg de DHA, totalizando 600 mg de EPA/dia, durante período aproximado de 9 semanas. Foram submetidos a analises de coleta de sangue dos dois grupos onde foi realizada no início do experimento e no final de 60 dias. Os resultados obtidos por Clemente (2006) demonstraram um aumento na produção linfocitária e de neutrófilos sanguíneos, além de uma diminuição do colesterol ruim (LDL), no qual conclui efetivamente a respeito do efeito anti-inflamatório do consumo de ômega 3 em atletas e em praticantes de atividades físicas. Em alguns estudos, mostram que o processo inflamatório no músculo lesionado pode ser atenuado pelos efeitos positivos da ingestão de ômega 3 em praticantes de atividade física, onde os mesmo constaram uma diminuição na síntese de mediadores químicos potentes da inflamação, proporcionando, assim, um menor tempo de recuperação e uma melhor resposta aos exercícios de alta intensidade. Isso ocorre pelo fato de que o ômega 3 participa diretamente dos processos regulatórios da inflamação, por ser precursor dos eicosanoides que, por sua vez, ativam toda a cadeia da função imune e inflamatória. Justificando, assim, a sua ingestão em desportistas e em praticantes de atividade física (PERINI et al., 2010)

Conclusão: Conclui-se que uma alimentação balanceada rica em alimentos fontes de Ômega 3 tem melhorado o desempenho físico de praticantes de atividade física devido sua ação anti-inflamatória e efeitos positivos no sistema imune. .

Referências

ANDRADE, P.M.M.; RIBEIRO, B.G.; CARMO, M.G.T. Suplementação de Ácidos Graxos Ômega 3 em Atleta de Competição: Impacto nos Mediadores Bioquímicos Relacionados com o Metabolismo Lipídico. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v.12, n. 6, p.339-344, 2006.

COSTA, N.M.B; ROSA, C.O.B. **Alimentos Funcionais**: componentes bioativos e efeitos fisiológicos. Editora Rubio: Rio de Janeiro, 2010.

CLEMENTE, M**. Efeitos da Suplementação de Óleo de Peixe Sobre o Sistema Imunitário e Perfil Lipídico de Indivíduos Praticantes de Atividade Física Intensa**. 2006. Dissertação de mestrado. Universidade Federal do Paraná.

FARIAS, E.A.D.M. **Influência da Suplementação de Ácidos Graxos Poliinsaturados Ômega 3 Sobre o Sistema Imunológico de Atletas**. Revisão bibliográfica. João Pessoa, 2014.

PERINI, J.A.L; STEVANATO, F.B.; SARGI, S.C.; et al. Ácidos Graxos Poliinsaturados N-3 e N-6: Metabolismo em Mamíferos e Resposta Imune. **Rev. Nutr**. v.23, n.6, p.1075- 1086, 2010.

O´KEEFE, J.H.; NELSON, J. HARRIS, W.B. Life-style change for coronary artery disease. **Postgrad Med** 99:2:89-106, 1996.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE PARA GARANTIA DA QUALIDADE EM UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO (UAN)

Amanda Palmira da Silva[1]; Aline Rezende[2]; Felipe Alex Gonçalves[3];Larice Ap. S. Oliveira[4]; Lucélia Campos Ap. Martins[5]
[1]Aluno de Nutrição– Faculdades Integradas de Bauru – FIB– amanda-silvaa@hotmail.com;
[2]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - alinerezendenutricao@gmail.com;
[3]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - facgoncalves@hotmail.com;
[4]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB–laricesilva.ol@gmail.com;
[5]Profªde Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – luceliacampos@uol.com.br.

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave:Boas Práticas, Higienização, Alimentação Coletiva

Introdução: Os serviços de alimentação coletiva expandiram-se nas últimas décadas devido a mudanças de rotina provocada pela vida moderna. Diante deste crescimento as empresas de alimentação coletiva buscam oferecer um serviço de qualidade e com segurança na produção de alimentos para seus clientes e funcionários. O risco de ocorrências de doenças de origem alimentar provoca incertezas e preocupações nas pessoas que tem dificuldades de realizar refeições em suas casas. O fato é que, para um serviço de total qualidade estão envolvidos vários fatores que nem todos os contratados estão aptos a atender.(OLIVEIRA, 2014). Desde o treinamento de funcionários até a finalização do serviço que é a distribuição da comida. Portanto as relações entre alimento e saúde são muito importantes. É extremante necessário que se tome medidas para desenvolver programas que visem a segurança alimentar do comensal. Esses programas têm que ser baseados no que estabelece as legislações; um exemplo é o manual de boas práticas que visa à produção de alimentos com segurança. A finalidade de uma UAN é fornecer uma alimentação de qualidade nutricionalmente equilibrada, para satisfazer o cliente, sem se esquecer das instalações físicas, e a promoção hábitos de educação nutricional melhorando assim os hábitos alimentares da população. (ALMEIDA, 2012).

Objetivos: Abordar estudos e artigos que falem sobre a importância da utilização de boas práticas de higiene para o controle de riscos de contaminação dos alimentos.

Relevância do Estudo:A correria da vida moderna fez com que ocorresse um aumento do número de refeições realizadas fora do lar. Paralelo a isso, tanto os clientes quantos os gestores das Unidades de Alimentação e Nutrição passaram a se preocupar com a qualidade das refeições oferecidas e/ou consumidas. Sendo assim a adoção de práticas adequadas de higiene torna-se necessária para a obtenção de qualidade no serviço.

Materiais e métodos: Foi realizada uma revisão bibliografica utilizando livros e artigos disponiveis na base de dados SCIELO.

Resultados e discussões: Para que possamos realizar a higienização adequada dentro de uma Unidade de Alimentação e Nutrição, é necessária a utilização de alguns produtos como os sanitizantes que, quando empregados juntamente com as técnicas corretas, amenizam os riscos de contaminação.Aliado a esses produtos temos a recomendação para implantação de Boas Práticas de Fabricação (BPF), Procedimentos Operacionais Padronizados (POP), Avaliação de Riscos Microbiológicos (MRA), e o Sistema de Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle (APPCC). (ALMEIDA, 2012).O Ministério da Saúde (MS), por meio da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e suas agências estaduais e distritais, atua na definição dos procedimentos e padrões de qualidade obrigatórios para a produção de alimentos prontos para consumo (PERETTI, 2008). Goés, et al. (2004), fala que a limpeza, desinfecção e higienização de UANs são indispensáveis, mais muitas vezes são feitas de forma inadequada, tornando favorável o crescimento de micro-organismos, aumento assim do o risco de contaminação.Uma refeição não é somente

visual e sabor, mas elatambém precisa ser segura do ponto de vista microbiológico, pois esses alimentos estão expostos ao ambiente e sujeitos a contaminação, trazendo prejuízos aoconsumidor. Visando a segurança do consumidor, do profissional e manipulador desses alimentos, foram criados manuais como o de Boas Práticas que são procedimentos que tem como objetivo garantir qualidade higiênico-sanitária dos serviços de alimentação e nutrição, a fim de manter a qualidade de um produto ou serviço na área de alimentos. O POP (Procedimento Operacional Padrão) são procedimentos descritos de forma objetiva, que ensinam instruções sequenciais para a realização de ações rotineiras. Mas, para que isso funcione corretamente, é necessário que seja realizado treinamento com os manipuladores (ADAMI, 2014). Segundo Danelon e Silva (2007),é importante a implantação de treinamentos e constante avaliação dos manipuladores, com finalidade de produzir refeições saudáveis, livre de contaminação protegendo a saúde dos usuários e do próprio manipulador.

Conclusão: Com base nesse estudo, concluímos que é fundamentada implantação de ferramentas que possam garantir a qualidade final do produto, como as boas práticas de higiene, pois, através da sua adoção, pode-se controlar os riscos de contaminação dos alimentos. Também é necessário o acompanhamento do profissional de Nutrição já que este é o responsável pela implantação das boas práticas.

Referências:

ABERC**. Associação brasileira das empresas de refeições para coletividades**. Site, 2008. Disponível em: http//www.aberc.com.br. Acesso em 25/03/2016.

ADAMI, F.S.; BOSCO, S.M.D.; **VI Salão de iniciação cientifica da nutrição.** Lajeado: Univates, 2014.

ALMEIDA, G.L.; COSTA, S.R.R.; GASPAR, A. **Gestão da segurança dos alimentos em empresa de serviço de alimentação e os pontos críticos de controle dos seus processos.** Curitiba: B.CEPPA, 2012.

DANELON, M. S.; SILVA, M. V. **Análise das condições Higiênico-sanitárias das áreas de preparo e consumo de alimentos, disponíveis para alunos de escolas públicas e privadas**. Revista Higiene Alimentar, São Paulo, v. 21, n. 152, p. 25-30, 2007.

GÓES, J. A. W.; FURTUNATO, D. M. N.; VELOSO, I. S.; et al. Capacitação dos manipuladores de alimentos e a qualidade da alimentação servida. **Revista Higiene Alimentar**, São Paulo, v. 15, n. 82, p. 20-22, 2004.

OLIVEIRA, Z. M. C. A Unidade de Alimentação e Nutrição na Empresa. In: TEIXEIRA, S. M. F. G. et al**. Administração aplicada às unidades de alimentação e nutrição**. São Paulo: Editora Atheneu, 2004. p. 15 e 16.

PERETTI, A.P.R; SPEZIA, D.S; ARAÚJO, W.M.C. **Certificação de qualidade no segmento de foodservice. Revista Higiene Alimentar**, Site, 2004. Disponível em: http://www.higienealimentar.com.br/revista/ed121. Acesso em:21/10/ 2016.

SOUZA, C. H.; SATHLER J.; JORGE, N.M.; et al. **Avaliação das condições higiênico sanitárias em uma unidade de alimentação e nutrição hoteleira, na cidade de timóteo-mg.** Revista digital de nutrição, Itapinga, v. 3, n. 4, p. 312-329, 2009.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

A MÍDIA EM RELAÇÃO À ANOREXIA NERVOSA

Rafael Vasconi de Seixas[1]; Kelly C. V. Dias[2]; Narahi Ribeiro[3]; Cristiane Aparecida Cirelli [4]; Débora T. Souza
[1]Aluno de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru – FIB rafael.vasconi@hotmail.com
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB kly.kelly@hotmail.com
[3]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB narahiribeiro98@gmail.com
[4]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB cacirelli@outlook.com
[5]Professora do curso de Nutrição- Faculdades Integradas de Bauru – FIB nutricao@fibbauru.br

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: nutrição, transtorno alimentar, anorexia nervosa, mídia

Introdução: Os Transtornos Alimentares (TAs) estão presentes na sociedade contemporânea, mas seus relatos antecedem a Idade Média (ANDRADE; BOSI, 2003)**.** A anorexia nervosa (AN) surgiu com William Gull a partir de 1873, referindo-se á forma peculiar da doença (SCHMIDT; MATA, 2008). É caracterizada como o desejo pela magreza, que leva ao comportamento alimentar monótono e ritualizado e à perda de peso significante, especialmente em crianças ou adolescentes, sendo que a baixa ingestão calórica reflete no atraso do desenvolvimento (GONÇALVES et al, 2013). A sociedade atual, com a valorização e o culto à magreza, faz da obesidade condição altamente estigmatizada e rejeitada, levando grande parte das pessoas à busca frenética ao corpo ideal, a mídia também é responsável em veicular pela televisão, pelo cinema, por revistas, entre outros, uma imagem irreal idealizada (JORGE; VITALLE, 2008). De acordo com Barbosa e Silva (2016) “A mulher torna-se prisioneira de uma ditadura da magreza” se torna vulnerável a doenças nutricionais tendendo a bulimia e anorexia, onde os valores estéticos modernos de culto a magreza principalmente ditadas pelo poder midiático e pela indústria da beleza aumentam a cada dia.

Objetivos: relacionar a influência da mídia na anorexia nervosa durante adolescência.

Relevância do Estudo: os TAs vêm aumentando muitos nos últimos tempos em busca de um corpo ideal, principalmente atualmente, em que a obesidade é extremamente preocupante, principalmente entre os adolescentes. Os TAs mais comuns entre os jovens são a anorexia nervosa (AN) e a bulimia nervosa, acontecendo muitas vezes devido a imposição da mídia na busca por “um corpo perfeito”.

Materiais e métodos: levantamento bibliográfico utilizando artigos científicos do Scielo e Google acadêmico publicados entre os anos 2003 a 2016.

Resultados e discussões: De acordo com Jorge e Vitalle (2008) os TAs aumentaram muito nos últimos 20 anos, principalmente em relação á anorexia nervosa em adolescentes de 10 a 19 anos. Apontam que 2 a 5% de mulheres adolescentes desenvolvem a anorexia nervosa (AN). Eles mostram que a etiologia da anorexia nervosa é multifatorial podendo abranger componentes biológicos, socioculturais, psicológicos, familiares e individuais. Ressaltam ainda que estudantes de nutrição e bailarinas são as mulheres mais vulneráveis a este tipo de transtorno. É importante descrever que a distorção da imagem corporal é um fator muito comum em indivíduos que sofrem de TAs (BERNARDES, 2010). Segundo Barbosa e Silva (2016) “A mídia tem-se mostrado como significativo instrumento de transmissão cultural, mediador dos diferentes hábitos de alimentação e padrão de beleza para a sociedade”. Sendo assim, as práticas e hábitos alimentares, interferem nos aspectos biológicos, sociológicos, psicológicos, políticos e econômicos dos indivíduos, muitas vezes produzindo e disseminando o padrão de beleza midiático. As “dietas da moda” trazem consigo um projeto de identidade cultural muito relacionado a determinados parâmetros de beleza, divulgados, principalmente por meio dos meios de comunicação de massa financiados pela indústria da beleza. O preconceito é uma das outras situações presente nos TAs, pois pessoas que sofrem com AN, ainda têm que encarar o preconceito que lhes atinge por meio

de indivíduos maldosos que simplesmente fazem piadas, se afastam, como se este distúrbio fosse transmissível não tendo o conhecimento do assunto, julgando as mesmas sem saber o porquê do desenvolvimento da doença. Outro problema enfrentado pelos jovens é a mídia que favorece os TAs, pois está diretamente ligada a eles, pelo fato de enfatizarem diariamente, pelos meios de comunicação, como jornais, revistas e televisão o padrão de beleza imposto pela mesma e pela sociedade, no qual, mulheres magérrimas são vistas como ícones da beleza, fazendo com que, as mulheres sejam aprisionadas por esta imposição de beleza dita perfeita. Por isso, os nutricionistas têm o papel de mostrar a importância de uma alimentação individualizada, adequada e saudável, visando a qualidade de vida, junto a uma equipe multidisciplinar (BERNARDES, 2010). Para finalizar Andrade e Bosi (2003) comentam que a sociedade contemporânea reforça o ideal de magreza por meio de intensas propagandas, de uma infinidade de dietas e de produtos dietéticos no mercado, bem como o aumento de academias e o número de revistas sobre o assunto, favorecendo o ambiente sociocultural que justifica a perda de peso, pois a beleza física pode proporcionar autocontrole, poder e modernidade. Porém, essa imagem corporal idealizada é um padrão impossível ou impróprio, incompatível para a grande maioria da população.

Conclusão: Por meio dos autores descritos verifica-se se que a anorexia nervosa é um TA caracterizado pela perda de peso excessiva, medo de ganho de peso mesmo estando abaixo do peso. Sendo assim, o tratamento deve ser feito com uma equipe multidisciplinar, visando à melhora dos hábitos alimentares saudáveis, reduzindo assim os comportamentos inadequados referente à ingestão de alimentos. A anorexia nervosa impõe vários desafios a cada estágio do seu tratamento. Ressalta-se que a mídia tem grande influência nos transtornos alimentares, podendo ela se quisesse, tornar-se aliada aos profissionais da saúde e não apenas estimular a busca pela felicidade por meio de um corpo perfeito.

Referências:

ANDRADE, A.; BOSI, M. L. M. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 16, n. 1, p. 117-125, 2003. Disp. em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732003000100012&lng=en&nrm=iso> Acesso: 14/10/2016.

BARBOSA, B. R. S. N.; SILVA, L. V. da. A mídia como instrumento modelador de corpos: um estudo sobre gênero, padrões de beleza e hábitos alimentares. **Primera Rev. Elect. en Iberoamérica Especializada en Comunicación**. n. 94, p. 672-687 Sep./Dec. 2016. Disp. em: <file:///C:/Users/DEBORA/Downloads/756-2938-1-PB.pdf > Acesso em: 14/10/2016.

BERNARDES, T. **Adolescência, mídia e transtornos alimentares: uma revisão bibliográfica**. 2010, 34 f. Trabalho de Conclusão de Curso de Enfermagem - Universidade Federal do Pampa – Uruguaiana. Disp. em: http://cursos.unipampa.edu.br/cursos/enfermagem Acesso: 10/10/2016.

GONÇALVES, J. A.; MOREIRA, M.A.E.; TRINDADE, M.S.B.E. et al. Transtornos alimentares na infância e na adolescência. **Rev Paul Pediatr**, v. 31, n. 1, p. 96-103, 2013. Disp. em: <http://www.scielo.br/pdf/rpp/v31n1/17.pdf> Acesso 10/10/2016.

JORGE, S. R. F; VITALLE, M. S. S. Entendendo a anorexia nervosa: foco no cuidado à saúde do adolescente. **Arq Sanny Pesq Saúde**, v. 1, n. 1, p.57-71, 2008. Disp. em: http://www.cepsanny.com.br/pdf/v1n1a8.pdf acesso: 10/10/2016. (artigo 1)

SCHMIDT, E.; MATA, G. F. Anorexia nervosa: uma revisão. **Fractal, Rev. Psicol.**, RJ, v.20, n.2, p. 387-400, Dec. 2008. Disp. em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-02922008000200006&lng=en&nrm=iso>. Acesso 10/10/2016

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

DIFERENÇA ENTRE INTOLERÂNCIA À LACTOSE E A ALERGIA AO LEITE DE VACA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Natália Ladeira Manin[1], Lucélia Campos Ap. Martins[2]

[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – natalia.ldm@hotmail.com;
[2]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - luceliacampos@uol.com.br.

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Alergia Alimentar, Intolerância, Lactose, Proteína

Introdução: Alergia alimentar é um termo usado para definir um conjunto de reações que podem ser provocadas por alimentos, dependentes de mecanismos imunológicos mediadas por imunoglobulinas (IgE), e não mediadas por (IgE) e mistas (MENDONÇA et al, 2011). O leite de vaca é considerado o principal desencadeador de alergia alimentar em lactentes, tendo prevalência de 2 a 3% em crianças com idade inferior a um ano (MENDONÇA et al., 2011). A intolerância ao dissacarídeo lactose é a reação adversa a alimentos mais comum. A maioria dos casos resulta de uma redução na lactase intestinal de causa genética. Aproximadamente metade da população mundial tem hipolactasia (redução da enzima lactase). Comumente ocorre distensão abdominal e cólicas, flatulência e diarreia após a ingestão de lactose. Os sintomas da intolerância à lactose são semelhantes ao da alergia ao leite de vaca, sendo, repetidamente confundidos. Apesar disso, algumas pessoas que são alérgicas ao leite de vaca também podem ter reações respiratórias ou anafiláticas. (MAHAN, 2013). A alergia alimentar por leite de vaca, ovo, trigo e soja desaparecem, geralmente, na infância (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA; ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ALERGIA E IMUNOPATOLOGIA, 2007).

Objetivos: Realizar uma revisão de literatura sobre a diferença entre intolerância à lactose e alergia a proteína do leite de vaca**.**

Relevância do Estudo: É comum entre os profissionais da área da saúde que são responsáveis pelo tratamento a correta distinção entre os termos alergia e intolerância. Como a prevalência de doenças alérgicas tiveram um aumento significativo nas últimas, torna-se necessária a correta distinção entre os termos.

Materiais e métodos: A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônicas: Lilacs, Scielo nos idiomas português e inglês e em livros didáticos da área de Nutrição, em junho de 2016.

Resultados e discussão: Ainda que sejam utilizados os termos alergia a proteína do leite de vaca e intolerância à lactose como sinônimos, é de suma importância demonstrar que existe uma diferença entre eles. Em 2003, a Organização Mundial de Alergia (*World Allergy Organization*) propôs seleção de nomenclaturas sobre alergia, para que os profissionais tenham melhor entendimento dos termos empregados. Segundo Spolidoro et al, 2012 a alergia alimentar na maioria das vezes é uma reação adversa ao componente proteíco do alimento e envolve vários mecanismos imunológicos. Dentre as alergias, oito alimentos são responsáveis por 90% das reações alérgicas alimentares, leite, ovos, amendoim, frutos do mar, peixe, castanhas, soja e trigo, dos quais, a alergia à proteína do leite de vaca (APLV) é mais frequente. Sua origem está associada à introdução precoce do leite de vaca na alimentação de lactentes e desmame de leite materno também precoce (OLIVEIRA, 2013).

ISSN 2358-6044
2016

Alergia à proteína do leite de vaca é a reação adversa ao alimento mais comum na infância, com prevalência de 2 a 3%, podendo chegar até 7,5% dos lactentes. Já a intolerância a lactose é a incapacidade de digerir a lactose, resultado da deficiência da enzima intestinal chamada lactase. Esta enzima possibilita decompor o açúcar do leite (um dissacarídeo) em carboidratos mais simples que é absorvível na sua forma original dissacarídica. A hipolactasia do tipo adulto é herdada de forma autossômica recessiva e está presente em cerca de 95% de todos os adultos, consequentemente com dificuldade em digerir o açúcar do leite (SPOLIDORO et al, 2012). O tratamento nutricional é de suma importância nos casos de alergia ou intolerância a proteína do leite de vaca. Em alguns casos é necessário fazer restrição do consumo de produtos que contenham lactose no caso de intolerância a mesma, e exclusão de alimentos que contenham leite de vaca no caso da alergia a proteína do leite de vaca (ROCHA et al, 2016).

Conclusão: Conclui-se que é muito importante que os profissionais saibam fazer a correta distinção entre os termos e sintomas, para que o tratamento indicado seja o mais adequado e eficaz para a população afetada.

Referência:

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ALERGIA E IMUNOPATOLOGIA – ASBAI. **Alergia alimentar**. Disponível em: Acesso em: 03 jun. 2016.

MAHAN, L. K; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMONDJ.L. Kruse**: Alimentos, nutrição e dietoterapia**. Tradução por Natália Rodrigues Pereira et al. Rio de janeiro: Elsevier, 2011**.**

MENDONÇA, R.B.; COCCO, R. R. SAMI, R.O.S.; et al. **Teste de provação oral aberto na confirmação de alergia ao leite de vaca mediada por IgE: qual seu valor na prática clínica?** Rev Paul Pediatr: 29(3):415-22,2011.

OLIVEIRA, V.C.D; **Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: abordagem nutricional e percepções dos profissionais da área de saúde**: Programa de Mestrado Profissional em Ciência e Tecnologia do Leite e Derivados**.** Universidade Federal de Juiz de Fora. Juiz de Fora, 2013.

ROCHA, J. B.; SOUZA, R.R. de. OLIVEIRA.R.A.V.de. et al. **A importância da nutrição na intolerância a lactose e na alergia a proteína do leite de vaca**: Rev. Conexão Eletrônica – Três Lagoas, MS – Volume 13 – Número 1 – Ano 2016

SPOLIDORO, J.V.N.; EPIFANIO. M. **intolerância à lactose e alergia às proteínas do leite de vaca: patologias completamente diferentes- por que restringir - as duas?** Pediatria Moderna: v 48 n, p .483 a 486, dez.2012

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

ORIENTAÇÃO E CONDUTA DIETETICA NA HIPERÊMESE GRAVÍDICA COMO MEDIDA PROFILATICA DE AGRAVOS NUTRICIONAIS NA GESTAÇÃO

Juliethe Mardones Falcão[1]; Thainara da Silva de Oliveira[2]; Maristela Roberto Coelho dos Santos[3]; Mariana Albanês de Castro Pereira[4]; Viviane Corradini Campos[5]; Débora Tarcinalli Souza[6]
[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – juliethemardones@hotmail.com
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - thaiinara.s2@gmail.com
[3]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - marijuh02@gmail.com
[4]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - marianacastro_pereira@hotmail.com
[5]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - vivicorradini@hotmail.com
[6]Docente do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - nutricao@fibbauru.br

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: hiperêmese gravídica, gestação, cuidados nutricionais

Introdução: Hiperêmese é uma situação patológica que a gestante apresenta, na qual ocorrem vômitos frequentes e intensos após a décima segunda semana de gestação, o que pode levar a alteração do equilíbrio hidroeletrolítico e da nutrição, prejudicando o desenvolvimento fetal e perda de peso materno (ZUGAIB; NOMURA, 2013). Antes de iniciar a terapia farmacológica é necessária como alternativa, tentar mudanças dietéticas que podem evitar a necessidade de outras intervenções (WIBOWO et al., 2012). O apoio psicológico e educativo desde o início da gestação, assim como o tratamento precoce das náuseas e vômitos, com educação alimentar, são as melhores maneiras de evitar a hiperêmese. Os casos mais graves de elevada perda de peso e dificuldade de reintrodução da dieta, exigem internação hospitalar e utilização de medicação endovenosa, e talvez alimentação parenteral enquanto perdurar os sintomas (BRASIL, 2012).

Objetivo: apresentar estratégias simples de prevenção e tratamento nutricional relacionadas à hiperêmese gravídica a fim de prevenir possíveis agravos nutricionais durante a gestação, fase esta que merece uma atenção devido ao desenvolvimento fetal.

Materiais e métodos: revisão bibliográfica de artigos científicos e livros, por meio de consultas nas principais bases de dados como SCIELO, BIREME e MEDLINE. Datados de 2011 à 2016.

Resultados e discussões: Vianna e Vilhena (2016) discorrem que a gestação é uma fase, no qual, o estado físico e mental da mãe tem influência direta sobre sua saúde e do feto. À medida que a gestação evolui e o bebê cresce e se desenvolve, o corpo feminino acompanha, acomoda-se e responde a essa evolução, ocorrendo profundas modificações anatômicas, fisiológicas e bioquímicas, além das psicológicas. Dentre essas modificações, pode ocorrer a hiperêmese gravídica caracterizada por vômitos contínuos e intensos que impedem a alimentação da gestante, ocasionando desidratação, distúrbios hidroeletrolítico, perda de peso igual ou superior a 5% pré-gravídico, distúrbios nutricionais e transtornos metabólicos, com alcalose, pela perda maior de cloro, acarretando hipocloremia, perda de potássio e alterações no metabolismo das gorduras e dos carboidratos, nos casos mais graves, pode ocasionar insuficiência hepática, renal e neurológica (BRASIL, 2012). De acordo com o Consenso Brasileiro de Náuseas e Vômitos em Cuidados Paliativos (2011) em situações de êmese persistente que não respondem à terapia inicialmente sugerida, a internação se faz necessária para controle das náuseas e vômitos, para correção da desidratação, de distúrbios eletrolíticos e prevenção das complicações, os cuidados podem variar de antieméticos por via oral ou intravenosa, hidratação e também nutrição parenteral. Já a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO, 2013) mencionam que o tratamento de hiperemese deve ser composto por: *hidratação e reposição energética com glicose hipertônica*, *reposição de sódio e potássio de acordo com os exames laboratoriais*, *suspender alimentação nas primeiras 24 horas ou por mais tempo*, dependendo da evolução do quadro clínico, podendo durar até 48 horas ou até cessar completamente a sensação de náuseas. O controle diário de peso e diurese devem ser feitos após estabilização do quadro, introduzir dieta fracionada (6 á 8 vezes/dia), consistência líquida, com evolução progressiva para sólida/ branda; dieta pobre em lipídios e rica em carboidratos, conforme aceitação da paciente; evitar alimentos mornos, ácidos ou gordurosos; dar preferência

para chás e alimentos secos; progressivamente tentar adequar a dieta para repor as perdas protéicas; não levantar antes de alimentar-se; evitando esforço físico com hipoglicemia, não havendo melhora avaliar a necessidade de nutrição parenteral nos casos prolongados, resistentes à terapia instituída, para esta decisão, discutir o caso com especialistas da área (ZUGAIB; NOMURA, 2013; SUMMERS, 2012; FEBRASGO, 2013). Após a melhora clínica e tolerância à alimentação recomenda-se beber pequenas quantidades de líquidos preferencialmente água e sucos de frutas gelados, evitá-los durante as refeições, ingerir 30 minutos a 1 h após as refeições, dieta fracionada (2 ou 3 horas), pouco volumosas, a fim de evitar que o estômago fique vazio, realizar pequenos lanches leves entre as principais refeições, ao despertar preferir a ingestão de alimentos secos e leves, escolher alimentos com baixo teor de gordura e de proteínas, evitar condimentos, evitar comer em lugar abafado e quente, ou com odor que incomode, ingerir amidos de fácil digestão (arroz, batata, macarrão, cereais e pão), fazer refeições quando estiver se sentindo bem ou com fome, descansar após as refeições, usar roupas soltas, evitar o estresse constante e o uso de bebidas com gás ou contenham cafeína (ZUGAIB; NOMURA, 2013; CHAVES NETTO; SÁ; OLIVEIRA, 2011).

Conclusão: Hiperemese gravídica é uma condição clínica de alto risco caracterizada por vômitos incontroláveis levando a sérios distúrbios hidroeletrolíticos e nutricionais podendo resultar em perdas de peso, complicações neurológicas, hepáticas e renais, além de agravos nutricionais para a mãe e para o bebe, sendo assim de extrema importância as orientações nutricionais de forma preventiva ou tratamento a fim de recuperar, manter e prevenir tais agravos e hospitalização.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Gestação de alto risco: manual técnico**/ Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – 5. ed. – Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2012.

CHAVES NETTO, H.; SÁ, R. A. M.; OLIVEIRA, C. A. Gemelidade. In: _____ **Manual de Condutas em Obstetrícia**. 3.ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2011, p. 75-78.

CONSENSO BRASILEIRO DE NÁUSEAS E VÔMITOS EM CUIDADOS PALIATIVOS. Associação Brasileira de Cuidados Paliativos. **Rev. Bras. Cuid. Paliat**. n. 3 (3Supl 2) p. 3-25. 2011. Disponível em: <http://www.nutritotal.com.br/diretrizes/files/222--ConsensoNauseaVomito.pdf > Acesso; 10/10/2016.

FEBRASGO - Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia – **Guia pratico de condutas: como lidar com náuseas e vômitos na gestação: recomendação da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia**. 2013 p. 9-10

SUMMERS A. Emergency management of hyperemesis gravi'darum. **Emerg Nurse**. v. 20, n. 4, p. 24-8, 2012.

VIANNA, M.; VILHENA, J. de. Para além dos nove meses: uma reflexão sobre os transtornos alimentares na gestação e puerpério. **Trivum**, RJ, v. 8, n. 1, p. 96-109, jun. 2016 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2176-48912016000100012&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 16/10/2016.

WIBOWO, N; PURWOSUNU, Y; SEKIZAWA, A; FARINA, A; TAMBUNAN, V; BARDOSONO, S. Vitamin B(6) supplementation in pregnant women with nausea and vomiting. **Int J Gynaecol Obstet**. v. 116, n. 3, p. 206-10, 2012.

ZUGAIB, M.; NOMURA, R. M. Y. Hiperêmese gravídica. In: MONTENEGRO, C. A. B.; REZENDE FILHO, J. **Rezende obstetrícia**. 12. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013, p.326-338.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃOE SEUS COMPONENTES FUNCIONAIS NA PREVENÇÃO DO CÂNCER

Maristela Santos[1]; JulietheMardonesFalcão[2]; Thainara da Silva Oliveira[3]; Eliane Gavino[4]; Jessica Dayane Rodrigues dos Santos[5]; Fabiane ValentiniFrancisqueti[6]
[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - mariju02@gmail.com;
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – juliethemardones@hotmail.com;
[3]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - thaiinara.s2@gmail.com;
[4]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - elianegavino@yahoo.com;
[5]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – jeh14.rodrigues@hotmail.com;
[6]Docente do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB- fabiane_vf@gmail.com.

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: nutrição; oncologia; antioxidantes;câncer

Introdução: Uma alimentação equilibrada é essencial para a manutenção da saúde, pois, reduz risco de doenças, restaura o equilíbrio do organismo, recupera, reabilita e restaura as células, podendo modificar o processo de carcinogênise, principalmente nos estágios iniciais da doença (FIGUEIREDO, 2001). Frutas, verduras e legumes são chamados de alimentos funcionais, pois possuem na sua composição diversos nutrientes que ajudam na prevenção de doenças**(**LA REGINA).

Objetivos: Destacar a importância da alimentação e seus componentes funcionais na prevenção do câncer.

Relevância do Estudo: Devido ao crescente número de casos de câncer no mundo, a nutrição adequada e os componentes funcionais dos alimentos são estratégias para a prevenção da doença.

Materiais e métodos: Trata-se de revisão de literatura, contendo consensos de oncologia e artigos científicos, obtidos a partir da busca em bases de dados:Scielo, Bireme, Pubmed, BVS (Biblioteca Virtual daSaúde)

Resultados e discussões: Diversos fatores tem sido associados à ocorrência do câncer, dentre eles os dietéticos, como o consumo de dietas ricas em cloreto de sódio, nitrato e nitrito, provenientes de alimentos defumados e industrializados (ANTUNES, 2010).Por outro lado, dados epidemiológicos e experimentais, demonstram que certos componentes da dieta, conhecidos como alimentos funcionais, tem uma função quimiopreventiva, ou seja, reduzem o risco da doença (GREENWALD, 2002; KUCUK, 2002).Dietas baseadas no consumo de frutas, vegetais, grãos integrais e outras plantas parecem atuar na prevenção e controle, minimizando o impacto do acometimento por esta patologia, em decorrência dos seus compostos funcionais (THOMSON, 2002). Uma maior ingestão de frutas frescas, hortaliças, e produtos alimentícios que contenham licopeno, vitamina C e selênio podem reduzir o risco de câncer (LIU e RUSSEL, 2008), pois esses componentes atuam também como antioxidantes que reduzem a quantidade dos agentes oxidativos associados ao surgimento de cânceres (FIGUEIREDO, 2001). A vitamina C, por exemplo, administrada em doses diárias, atua no bloqueio do processo de nitrosação, fortalecendo o sistema imunológico((FIGUEIREDO, 2001).O selênio reduz o risco de câncer, devido à sua presença na composição das enzimas antioxidantes glutationaperoxidase e a tioredoxinaredutase, que inibem o processo de iniciação do câncer e fortalecem a resposta imunológica do organismo (ANTUNES, 2010). Outros estudos mostram que consumir regularmente chá verde e outras fontes de polifenóis, como cebola, maçã, chá, vinho tinto, uvas vermelhas, suco de uva, morango e certas nozes, também contribuem para a redução de câncer

(ELDRIDGE, 2005). As perspectivas futuras apontam para a recomendação de um plano dietético específico, destacando a importância dos compostos quimiopreventivos, ou seja, biologicamente ativos, presentes nos vegetais, que atuam na probabilidade de reduzir o número de casos novos e de reincidência da doença. (HEBERT, 2001). Devido à alimentação possuir duas vertentes como fator precursor e preventivo do câncer, destaca-sea importância do nutricionista em relação a intervenções nutricionais eficientes na vida dos pacientes com câncer, desde prevenção, tratamento, estabilização e recuperação do estado de saúde de indivíduos com esta patologia.

Conclusão:Pode-se concluir que os alimentos funionais tem obtido grande importância na redução e prevenção do câncer assim como outras patologias, por sua ação quimiopreventiva. Ter uma alimentação balanceada rica em frutas, verduras, legumes, cereais e grãos integrais contribuem para o bom funcionamento do organismo e melhor resposta imunologica.

Referências

ANTUNES, D.C.; SILVA, I. M. L.; CRUZ, W. M. S. **Quimioprevenção do Câncer Gástrico. Revista Brasileira de Cancerologia,**v. 56, n. 3, p. 367-374, jul/ago/set, 2010.

ELDRIDGE, B. **Terapia Nutricional para Prevenção, Tratamento e Recuperação do Câncer**. In MAHAN, K. L.; STUMP, S. E. Alimentos, Nutrição &Dietoterapia. São Paulo: Roca, 2005. p. 952-979.

FIGUEIREDO, V. A.; SILVA, C. H. C. **A influência da alimentação como agente precursor, preventivo e redutor do câncer.**Universitas Ciências da Saúde, v. 1, n. 2, p. 317-325, 2001.

GREENWALD, P. **Cancerpreventionclinicaltrials.**J ClinOncol, v.20, n.18, p. 14-22, 2002.

HEBERT, J.R.; EBBELING, C.B.; OLENDZKI, B.C.; HURLEY, T.G.; SAAL, N.; OCKENE, J.K. et al. **Change in women's diet and body mass following intensive intervention for early-stage breast cancer**. J Am Diet Assoc, v.101, n.4, p-421-8, 2001.

KUCUK, O. **New opportunities in chemoprevention**.CancerInvest, v.20, n.2, p.237-45, 2002.

LA REGINA, D. **Como a alimentação pode prevenir o câncer. Nutrição em Pauta**. Disponível em: http://www.nutricaoempauta.com.br/lista_artigo.php?cod=1271. Acessoem: 13 out 2016.

LIU, C.; RUSSELL, R. M. **Nutrition and gastric cancer risk: an update**. Nutrition Reviews, v. 66, n. 5, p. 237-249, 2008.

THOMSON, C.A.; FLATT, S.W.; ROCK, C.L.; RITENBAUGH, C.; NEWMAN, V.; PIERCE, J.P. **Increased fruit, vegetable and fiber intake and lower fat intake reported among women previously treated for invasive breast cancer.**J Am Diet Assoc, v.102, p.801-8, 2002.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

CONFLITOS ÉTICOS ENTRE AMAMENTAÇÃO E ALIMENTAÇÃO INFANTIL ARTIFICIAL

Thainara da Silva de Oliveira[1]; JulietheMardones Falcão[2]; Maristela Roberto Coelho dos Santos[3]; Mariana Albanês de Castro Pereira[4]; Jessica Dayane Rodrigues dos Santos[5]; Viviani Corradini Campos[6]; Eliriane Jamas Pereira[7]
[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB– thaiinara.s2@gmail.com
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – juliethemardones@hotmail.com
[3]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – marijuh02@gmail.com
[4]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – marianacastro_pereira@hotmail.com
[5]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – jeh14.rodrigues@hotmail.com
[6]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – vivicorradini@hotmail.com
[7]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru –FIB– eliriane@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Ética, Amamentação, Marketing, Saúde.

Introdução: Os profissionais da saúde são conhecidos por demonstrar as vantagens e eficácia do aleitamento materno (VALE, 2006), no entanto esses avanços foram freados no final do século XIX. Com o desenvolvimento industrial, ocorreu um grande aumento na pobreza e mortalidade infantil, sendo observada a importância dos cuidados alimentares e higiene da criança na sociedade. Para Colameo (2010), o uso de fórmulas tem aumentado o aparecimento de diarreias, asma, micro deficiências nutricionais, aumento de mortalidade infantil, além de ser associado a problemas como obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e outras doenças crônicas ocorrida na vida adulta.

Objetivos: Mostrar a importância da amamentação durante a infância e a conduta ética do nutricionista durante a orientação profissional perante o marketing da indústria de fórmulas infantis.

Relevância do Estudo: A amamentação é de extrema importância durante os seis primeiros meses para o crescimento infantil, devendo ser única e prioritária para o bebê, entretanto, outros produtos infantis vêm sendo utilizados, devido as ações de marketing das empresas produtoras e participação dos profissionais da saúde. Porém esses alimentos interferem no desenvolvimento infantil, podendo causar problemas de saúde futuramente.

Materiais e métodos: Revisão bibliográfica de artigos científicos, por meio de consulta nas principais bases de dados no *Scielo*e*Bireme* entre os anos 2000 e 2016.

Resultados e discussões: O conhecimento adquirido nas últimas décadas sobre os benefícios da amamentação permite afirmar que não há outra forma de alimentar os bebês que seja equivalente ao aleitamento materno (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2001). É comprovado que o leite materno fornece até o sexto mês 100% das calorias que a criança necessita, no segundo semestre 50% e até 34% no segundo ano de vida (REA; TOMA, 2000). A autonomia é um direito que toda mãe deve possuir, pois ela é que decide e possui todo o direito de tomar as próprias decisões, portanto ninguém deve influenciar e obrigar a ter atitudes contra a sua vontade, pois o desejo de amamentar traz consigo um grande esforço (ALMEIDA, 2012). O Código Internacional de Comercialização de Substitutos do Leite Materno criado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para proteger a amamentação tem por meio assegurar que o substituto do leite materno seja usado de forma segura e apropriada quando realmente for necessário ao bebê, portanto que a informação seja passada de forma adequada assegurando que por meio de comercialização e distribuição não seja perjura, isso aplicado também na qualidade, na

ISSN 2358-6044
2016

disponibilidade e informação na qual o produto se encontra (BRASIL, 2006). No entanto representantes das indústrias de alimentos ou farmacêuticas e suas associações, além de representantes das associações de propaganda defendem o uso dos produtos substitutos da amamentação, mostrando que estes são a melhor opção para alimentar os bebês (REA; TOMA, 2000). A "Norma Brasileira de Comercialização de Alimentos para Lactentes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e Mamadeiras" (NBCal) realiza ações para orientar as mães e estimular o aleitamento, também demonstram que é proibido oferecer amostras de leites as mães, como também oferecer amostras e presentes aos profissionais da área da saúde, aparecimento de bebes nos rótulos de produtos infantis, realização de visitas de representantes comerciais de leites. Para Rea & Toma (2000) atualmente o marketing realizado pelas empresas que trabalham com produtos infantis influenciam muito na alimentação da criança, principalmente no primeiro ano de vida, através do estímulo do uso de fórmula infantil, papinhas prontas, chupetas, mamadeira dentre outros. A mídia e as redes sociais têm também grande influência, pois tem grande acesso ao público além de demonstrarem a facilidade de obter os produtos industrializados. As empresas desses produtos associados as campanhas publicitárias acabam demonstrando a conveniência desses produtos e a facilidade do uso, explorando a "liberdade" das mães.Para o conflito alimentação infantil artificial *versus* aleitamento materno deve existir um amplo debate junto a sociedade, a indústria de alimentos e os profissionais de saúde para garantir a liberdade tanto da escolha da alimentação dos bebes quanto a ética dos profissionais.

Conclusão: Conclui-se que os benefícios da amamentação são de conhecimento de todos, no entanto alguns pais preferem oferecer o leite artificial, sendo assim cabe ao profissional nutricionista orientar sobre o aleitamento materno e respeitar a escolha dos pais.

Referências –

ALMEIDA, T. **Amamentar ou Não Amamentar: Ética e Preconceito**. Como amamentar.com. 2012. Disponível em:<< http://comoamamentar.com/amamentar-ou-nao-amamentar-voce-decide/>>.Acesso: 12 out 2016.

BRASIL. **A legislação e o marketing de produtos que interferem na amamentação:** um guia para o profissional de saúde. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 114p. 2009.

COLAMEO, A. J.; **Ética e Conflito de Interesses na Alimentação Infantil**. In: XI ENCONTRO NACIONAL DE ALEITAMENTO MATERNO E I ENCONTRO NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR SEGURA, Santos, 2010. Disponível em:<http://www.ibfan.org.br/documentos/outras/doc-567.pdf>.Acesso 12 out 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Evidências científicas dos dez passos para o sucesso no aleitamento materno**. Tradução de Maria Cristina. G do Monte. Brasília, 2001.**

REA, M. F.; TOMA, T. S.Proteção do leite materno e ética. RevistadeSaúde Pública**, São Paulo, vol.34, n.4, p.388-95, 2000.**

VALE, M. C. Aleitamento materno e ética. **Acta Pediátrica Portuguesa**,vol. 37, nº 5, p. 210-3, 2006.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

ETICA, ALEITAMENTO MATERNO E FÓRMULAS INFANTIS

Juliethe Mardones Falcão[1]; Thainara de oliveira[2]; Michelle Cristina Tech[3]; Maristela Roberto Coelho dos Santos[4]; Mariana Albanês de Castro Pereira[5]; Eliriane Jamas Pereira[6]
[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – juliethemardones@hotmail.com
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – thaiinara.s2@gmail.com
[3]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – michelletech@gmail.com
[4]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – marijuh02@gmail.com
[5]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – marianacastro_pereira@hotmail.com
[6]Docente do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – eliriane@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Ética, Amamentação, marketing formulas infantis

Introdução: Amamentar mais do que nutrir a criança, é um processo que envolve vinculo entre mãe e filho, afeto, proteção com repercussões no estado nutricional, habilidade imunológica contra infecções, desenvolvimento cognitivo e emocional, é econômico e eficaz intervenção para redução da morbimortalidade infantil (JUNIOR, 2015). Segundo o Ministério da Saúde, o gasto médio mensal com leite para alimentar um bebê nos primeiros seis meses de vida no Brasil, em 2004, variou de 38% a 133% do salário-mínimo, dependendo da marca da fórmula infantil, acrescentando-se, ainda, os custos com mamadeiras, bicos e eventuais gastos decorrentes de doenças, que são mais comuns em crianças não amamentadas (GARLINI, 2014). As formulas infantis foram criadas com o intuito de se assemelhar ao leite materno, no entanto sua composição não se iguala as propriedades do leite humano, que são especificas da mãe para o próprio filho, componentes presentes nas formulas infantis são diferentes em qualidade dos componentes comparado ao leite humano (SANTOS, 2014). É necessário cautela na inclusão, pois se sabe da superioridade do leite materno com relação aos outros leites ou formulas e do impacto negativo que o uso desses substitutos tem na amamentação e na saúde infantil, sendo necessária prescrição por médico ou nutricionista de forma criteriosa e individualizada, exclui- se casos onde há razoes medicas aceitáveis para o uso de leites ou formulas infantis, a prescrição desses produtos para crianças que não necessitam desses alimentos deve ser considerada inapropriada (BRASIL, 2014)

Objetivos: conceituar aspectos importantes frente à conduta ética nutricional na amamentação e esclarecer o impacto da nutrição no uso de formulas infantis.

Relevância do Estudo: é de suma importância a conduta ética nutricional na conduta pediátrica nos primeiros 6 meses a fim de evitar agravos nutricionais.

Materiais e métodos: Foi realizado um levantamento de dados, por meio de bibliografias e artigos científico nas bases eletrônicas Lilacs, Scielo e PubMed entre os anos 2012 e 2016.

Resultados e discussões: Em uma situação de impossibilidade da criança receber leite materno, a fórmula infantil tem sido indicada, por ser modificada especialmente para atender as necessidades nutricionais e as condições fisiológicas do lactente no primeiro ano de vida, no entanto muitas crianças são desmamadas precocemente e alimentadas com substitutos do leite materno devido às crenças sobre o leite materno e o bebê (leite fraco, baixa produção de leite, leite ter “secado”, choro associado à fome ou à sede), doenças relacionadas ao puerpério e amamentação (depressão, cansaço da mãe, mastite ou fissuras) como também o término da licença maternidade (GIULIANI, et al. 2012). A decisão de amamentar implica dedicação da mãe ao bebê em período integral, o que pode

confrontar com sua vida social e profissional, além de repercutir no equilíbrio emocional, resultando no cansaço, o que limita as ações da mulher no desempenho de outras atividades, como estudo, trabalho e lazer (SASSÁ, 2013). Contudo há forte pressão por parte da mídia com propagandas de produtos infantis (leites infantis modificados ou fórmulas, leite integral, farinhas, papinhas industrializadas e cereais infantis) que podem ser usados como substitutos do leite materno e da prática de amamentar, sendo observado em vários países a tentativa da indústria alimentícia de influenciar mulheres, seus familiares e os profissionais ligados à atenção à saúde materno-infantil sobre a substituição do leite materno, utilizando-se de práticas não éticas de marketing (BRASIL, 2009). O conteúdo das estratégias de "marketing" sempre concentrou-se na conveniência da mamadeira e do leite em pó, enfatizando tanto o ponto de vista da mulher poder desempenhar suas atividades, o marido participar da alimentação do bebê, para que a mãe se sentisse mais livre (REA, 2000). Essa substituição representa importante fonte de lucros para produtores e distribuidores de formulas infantis, Embora a publicidade seja somente uma entre diversas variáveis que influenciam a escolha e o consumo de alimentos, nota-se a significativa influência desta sobre o consumo alimentar da população, em detrimento das recomendações da OMS e do Ministério da Saúde acerca da alimentação infantil nos primeiros 2 anos de vida (BRASIL, 2009).

Conclusão: A intervenção e o acompanhamento nutricional são essenciais para auxiliar na recuperação ou manutenção do estado nutricional, orientar sobre o manejo da amamentação frente aos possíveis eventos adversos de acordo com aspectos psicológicos financeiros da mãe pode contribuir na melhor aderência do aleitamento materno e em sua qualidade de vida.

Referencias

JUNIOR, J.C.O; LIMA, I.F; GONTIJO, M. Concepções Das Gestantes Sobre Aleitamento Materno Em Uma Estratégia De Saúde Da Família. **Gestão e Saúde**, v. 6, n. 3, p. Pág. 2430-2443, 2015.

GARLINI, L.M. Aleitamento materno: relação com o excesso de peso na infância. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 8, n. 48, p. 4, 2014.

SANTOS M.C; GONÇALVES, R.M. Aleitamento Materno Versus Aleitamento Artificial. **Estudos**, v. 41, p. 7-14, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Aleitamento materno, distribuição de leites e fórmulas infantis em estabelecimentos de saúde e a legislação / Ministério da Saúde. Secretaria Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Departamento de Atenção Básica. – 1. ed.; 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

GIULIANI, N.R et al. O início do desmame precoce: motivos das mães assistidas por serviços de puericultura de Florianópolis/SC para esta prática. **Pesqui. bras. odontopediatria clín. integr**, v. 12, n. 1, 2012.

SASSÁ, A.H; MARCON, S.S. Avaliação de famílias de bebês nascidos com muito baixo peso durante o cuidado domiciliar. **Texto & Contexto Enferm [Internet]**, v. 22, n. 2, p. 442-51, 2013.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. A legislação e o marketing de produtos que interferem na amamentação: um guia para o profissional de saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.

REA, M.F; TOMA, T.S. Proteção do leite materno e ética. **Revista de Saúde Pública**, v. 34, n. 4, p. 388-395, 2000.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO NO CONTROLE DO DESPERDÍCIO EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Thainara da Silva de Oliveira[1]; Juliethe Mardones Falcão[2];Michelle Cristina Tech[3]; Jessica Dayane Rodrigues dos Santos[4]; Maristela Roberto Coelho dos Santos[5] ;Lucélia Campos Ap. Martins[6]

[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – thaiinara.s2@gmail.com
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – juliethemardones@hotmail.com
[3]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – michelletech@gmail.com
[4]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – jeh14.rodrigues@hotmail.com
[5]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – Marijuh02@gmail.com
[6]Profa. do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – luceliacampos@uol.com.br

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Desperdício; Alimentos; Manipulação.

Introdução: O Brasil desperdiça anualmente cerca de 150 bilhões de alimentos (FERNARDES, 2007). Esses dados poderiam ser alterados se a população brasileira tivesse consciência de suas atitudes, modificando seu comportamento a fim de minimizar a grande perda de alimentos. Para Pavim (2009) o local de trabalho deve possuir planejamento visando facilitar o processo de produção e preparo dos alimentos utilizados, lembrando que ao planejar é necessário visar o quanto de desperdício de alimentos poderá ocorrer. Dessa forma, para diminuir e controlar esse desperdício, algumas medidas precisam ser feitas durante os momentos de preparo das refeições e dos momentos do comensal.

Objetivos: Mostrar a importância do planejamento na manipulação dos alimentos como forma de minimizar o desperdício de alimentos.

Relevância do Estudo: Todo planejamento de um restaurante se fundamenta na minimização de desperdícios e custos, o desperdício de alimentos em toda cadeia produtiva é maior a cada ano, na forma de resto, deve ser considerado não apenas do ponto de vista econômico, mas principalmente na relação cliente alimento.

Materiais e métodos: Revisão bibliográfica de artigos científicos, por meio de consulta nas principais bases de dados no *Scielo* e *Bireme*.

Resultados e discussões: De acordo com Pavim (2009) o desperdício de alimentos pode ocorrer sob diversas maneiras, sendo uma das principais causas a falta de planejamento do local. Para alterar esse desperdiço podem ser realizadas ações como: avaliar as frequências de comensais, os alimentos que são mais utilizados, as quantidades adequadas de alimentos utilizados durante as preparações e principalmente a falta de treinamento ocorrida nas Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) e em restaurantes durante o pré-preparo e preparo da refeição. Portanto, uma boa manipulação do alimento, um ambiente agradável e higiene adequada no local de produção das refeições, minimizam e auxiliam na prevenção de doenças que o alimento mal manipulado pode trazer (ZANIRATI, 2013). É muito mais fácil gerar restos quando a pessoa se alimenta fora de casa, uma vez que o tamanho dos pratos e os utensílios são maiores de modo que cabem maiores quantidades, consequentemente gerando mais restos (PAVIM, 2009). Ainda em Pavim (2009), para os comensais terem consciência da diminuição dos restos alguns métodos podem ser utilizados, como folders e cartazes. Além disso, a mídia pode influenciar mostrando a quantidade de desperdício dos alimentos. Para avaliar o desperdício de alimentos em

unidades produtoras de refeições é utilizado um índice que traduz o nível de aceitação da refeição pelos comensais. Para ser considerado aceitável este índice deve ser igual ou abaixo de 10% (ZANIRATI, 2013). O Brasil infelizmente é um país onde milhares de pessoas muitas vezes não tem o que colocar no prato, e uns dos que mais cultivam o desperdício, fato que é desanimador, pois muitas das vezes o que poderia ser reaproveitado, são atirados nas latas de lixo sem chance de reaproveitamento (AUGUSTINI, 2008)

Conclusão: Concluirmos que o planejamento é imprescindível em todas as etapas do processo de produção de uma refeição como forma de minimizar o desperdício. Também é viável a realização de campanhas de conscientização aos clientes e funcionários através de folders, cartazes, mídia mostrando o índice de desperdícios e incentivando pequenas ações como por exemplo: manipular o alimento de forma correta, fazer a preparação com a quantidade correta dos produtos, fazer reaproveitamento de alimentos, dentre outros.

Referências –

Augustini, V. C. M., Kishimoto, P., Tescaro, T. C., et al. **Avaliação do índice de resto-ingesta e sobras em unidade de alimentação e nutrição (uan) de uma empresa metalúrgica na cidade de Piracicaba/SP.** Rev. Simbio-Logias. V.1, n.1, mai/2008

Fernandes, F. e Rolli, C, **Brasil "joga fora" R$ 150 bilhões por ano.** Folha on line, São Paulo, 23 set. 2001.

Pavim, B, K. **A incorporação de água no frango como fraude econômica no Brasil.** 2009. Monografia Pós-Graduação em Higiene e Inspeção de 37 Produtos de Origem Animal (HIPOA) - Instituto Qualittas De Pós-Graduação, Universidade Castelo Branco (UCB), Curitiba, 2009.

Ribeiro, A. B. D. L.; Diógenes, A. K.; Marques, M. M.; et al. **Investigação dos fatores de correção, fator de cocção e perda em diferentes tipos de carnes em uma Unidade de Alimentação e Nutrição hospitalar.** Revista Intertox-EcoAdvisor de Toxicologia Risco Ambiental e Sociedade, v. 8, n. 3, p. 71-78, out. 2015.

Zanirati, V. F.; Caldas, B. G.; Lopes, A. C. S. **Promoção da saúde no ambiente escolar: auxílio à visão crítica sobre higiene e desperdício de alimentos.** Pediatr. mod, v. 49, n. 2, 2013.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

ESTRATÉGIAS E CUIDADOS NA ESCOLHA DO TIPO DE ALIMENTAÇÃO NO RECÉM-NASCIDO PRÉ-TERMO

Juliethe Mardones Falcão[1]; Thainara da Silva de Oliveira[2]; Maristela Roberto Coelho dos Santos[3]; Mariana Albanês de Castro Pereira[4]; Viviane Corradini Campos[5]; Débora Tarcinalli Souza[6]
[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – juliethemardones@hotmail.com
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - thaiinara.s2@gmail.com
[3]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - marijuh02@gmail.com
[4]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - marianacastro_pereira@hotmail.com
[5]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - vivicorradini@hotmail.com
[6]Docente do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - nutricao@fibbauru.br

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: bebê prematuro, cuidados nutricionais, alimentação.

Introdução: Os bebes nascidos antes das 37 semanas completas de gestação são classificados como recém nascido pré-termo ou prematuros. Prematuros são bebês com características bastante peculiares que merecem atenção especial, eles deixam antes do tempo um ambiente que lhes provê todas as condições para seu desenvolvimento, por isso toda abordagem ao recém-nascido prematuro tenta recriar essas condições, sendo bastante complexo, mesmo atualmente (MARTINEZ; CAMELO JUNIOR, 2001). De acordo com Brusco e Delgado (2014) Os recém-nascidos podem ser classificados de acordo com idade gestacional (IG), sendo considerados bebês prematuros os nascidos com menos de 37 semanas. Podem ainda ser classificados conforme grau de prematuridade: os limítrofes são os nascidos entre 35 e 36 semanas; os prematuros moderados com IG de 31 e 34 semanas; e os prematuros extremos com IG menor ou igual a 30 semanas, sendo ainda classificados segundo o peso ao nascer. Os bebês com peso entre 1501 e 2500g são denominados recém-nascidos de baixo peso; os que nascem com peso entre 1001 e 1500g são os recém-nascidos de muito baixo peso; e aqueles que nascem com peso menor a 1000g são os recém-nascidos de extremo baixo peso. Dentre as necessidades básicas para garantir a sobrevivência, o crescimento e o desenvolvimento apropriados de um recém-nascido, considera-se a nutrição como de grande importância, sendo o leite materno a forma mais natural, fisiológica e segura de alimentação para as crianças.

Objetivo: mostrar a importância do cuidado nutricional com os bebês prematuros a fim de fornecer condições de nutrição adequadas para seu crescimento e desenvolvimento.

Materiais e métodos: revisão de literatura, utilizando base de dados como Scielo, Bireme e Medline com materiais datados de 2000 a 2014.

Resultados e discussões: A terapia nutricional do prematuro é uma área cheia de controvérsias, de acordo com os autores, especialmente pela falta de estudos randomizados e controlados, principalmente se tratando de prematuros doentes. Muitas propostas alimentares são descritas, demonstrando uma clara falta de conhecimentos sólidos sobre a nutrição dessas crianças. Entretanto, reconhece-se que as consequências podem ser imediatas ou a longo prazo na presença de deficiência nutricional nos pré-termos (MARTINEZ; CAMELO JUNIOR, 2001). A escolha da nutrição adequada para o recém-nascido (RN) de qualquer IG deverá ser adaptada a cada um de maneira individualizada, levando em consideração suas capacidades e os problemas apresentados pelo RN, quanto maior o número de comorbidades e quanto mais prematuro for o paciente, mais complicada e necessária a nutrição desta criança. "*As estratégias nutricionais oferecidas ao RN visam em geral mimetizar o que seria o crescimento intrauterino via cordão umbilical em termos qualitativos e quantitativos*" (CORDELINE; GOULART, 2014). De acordo com Pessoa-Santana et al (2016) devido à prematuridade dos RN e situações clínicas apresentadas geralmente a escolha alimentar acaba se iniciando por alimentação endovenosa, ou seja, nutrição parenteral total (NPT), ou por meio da utilização de nutrição enteral (NE) até possuir

estabilidade clínica, maturidade gastrointestinal e ser capaz de manter coordenação adequada entre sucção/deglutição/respiração. Sendo recomendada a transição da alimentação da via gástrica para a oral o quanto antes. Para Cordeline e Goulart (2014) e Pessoa-Santana et al. (2016) a composição da alimentação a ser ofertada no período neonatal depende primeiramente da disponibilidade de leite materno (LH) da própria mãe ou, na sua ausência, do banco de leite humano. Caso não haja LH, lança-se mão das fórmulas, geralmente à base de leite de vaca, podendo ser fórmulas para RN de termo ou fórmulas para RN prematuros. Porém, deve-se enfatizar que inúmeros estudos com evidência científica confirmam que a melhor dieta a ser oferecida ao RN de qualquer peso, de qualquer IG, em qualquer situação clínica é o LH e, se possível, da própria mãe. Os autores ainda apontam que na inviabilidade da via oral ou quando ela não é segura, a dieta pode ser administrada por sonda, seja por via oral ou nasal, podendo estar localizada no duodeno (pós-pilórica) ou, mais frequentemente, no estômago. A escolha da via de administração, do local e da dieta, depende de vários fatores como a idade do paciente, IG, o peso, as doenças associadas, a tolerância da dieta, o tipo, a frequência e a consistência da dieta oferecida. Um estudo aponta que iniciar precocemente a alimentação, tanto enteral como parenteral, é fundamental para não alterar o estado nutricional, minimizando perdas e estimulando o desenvolvimento do trato gastrointestinal. Fazer avaliação nutricional, acompanhamento bioquímico e acompanhar o crescimento e o desenvolvimento do RN prematuro se fazem necessária para acompanhar a evolução do paciente sem prejuízo nutricional (OLIVEIRA; SIQUEIRA; ABREU, 2008).

Conclusão: Percebe-se que atualmente nascer prematuramente não é mais um problema com antigamente, entretanto o RN prematuro em sua maioria se apresenta vulnerável, com risco maior de apresentar agravos de todos os tipos inclusive nutricionais, podendo levar ao óbito. Devido as suas necessidades nutricionais estarem elevadas, se faz necessário escolher precocemente as formas para nutrir este bebê evitando que maiores complicações aconteçam, por isso, a equipe precisa trabalhar em conjunto em busca da melhor forma de alimentar esse bebê, seja por via oral, enteral ou parenteral.

Referências

BRUSCO, T. R.; DELGADO, S. E. Caracterização do desenvolvimento da alimentação de crianças nascidas pré-termo entre três e 12 meses. **Rev. CEFAC**, v. 16, n. 3, p. 917-928, 2014. Disp. em: < http://www.scielo.br/pdf/rcefac/v16n3/1982-0216-rcefac-16-3-0917.pdf > acesso: 12/10/2016;

CORDELINE, S.; GOULART, S. C. Nutrição enteral aspectos gerais em pediatria. Capitulo 8. p. 59-66. **In:** CARUSO, L.; SOUZA, A. B. **Manual da equipe multidisciplinar de terapia nutricional (EMTN) do Hospital Universitário da Universidade de São Paulo** – HU/USP/ SP: Hospital Universitário da Universidade de São Paulo; São Carlos, Editora Cubo, 2014.

MARTINEZ, F. E.; CAMELO JUNIOR, J. S. Alimentação do recém-nascido pré-termo. **Jornal de Pediatria** - v. 77, Supl.1, 2001. Disp. em: < http://www.jped.com.br/conteudo/01-77-s32/port.pdf > Acesso: 09/10/2016.

OLIVEIRA, A. G. de; SIQUEIRA, P. P.; ABREU, L. C. de. Cuidados nutricionais no recém-nascido de muito baixo peso. **Rev. bras. crescimento desenvolv. hum.**, SP, v. 18, n. 2, p. 148-154, ago. 2008 Disp. em < http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822008000200005&lng=pt&nrm=iso >. Acesso 10/10/2016.

PESSOA-SANTANA, M. C. C.; SILVEIRA, B. L.; SANTOS, I. C. S.; MASCARENHAS, M. L. V. C.; et al. Métodos alternativos de alimentação do recém-nascido prematuro: considerações e relato de experiência. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde** v. 20, n. 2, p. 157-162, 2016.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

USO DO VINAGRE NA SANITIZAÇÃO DE HORTALIÇAS E FRUTAS

Juliethe Mardones Falcão[1]; Thainara de oliveira[2]; Michelle Cristina Tech[3]; Maristela Roberto Coelho dos Santos[4]; Lucélia Campos Aparecido Martins[5]; Tais Baddo de Moura e Silva[6]
[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – juliethemardones@hotmail.com
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – thaiinara.s2@gmail.com
[3]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – michelletech@gmail.com
[4]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – mariju02@gmail.com
[5]Docente do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB -luceliacampos@uol.com.br
[6]Docente do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB -taisbaddo@hotmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Sanitização, Higienização.

Introdução: Os alimentos são potenciais veiculadores de micro-organismos que podem estar associados a intoxicação alimentar ou doenças transmitidas por alimentos (DTAs). São várias as causas da elevada carga microbiológica nos alimentos como: técnicas de manipulação, higienização, armazenamento, transporte e água não tratada ou contaminada (PACHECO et.al., 2002). A qualidade do alimento é fundamental para o consumidor; sendo assim os atributos sensoriais, microbiológicos, nutricionais e o controle em todas as etapas do processamento tem como objetivo assegurar um alimento que traga benefícios à sua saúde (CARDOSO et al.,2010). A lavagem em água corrente de qualidade pode reduzir em até 90% a carga microbiana, porém não é suficiente para manter a contaminação em níveis seguros. Sendo assim é essencial a aplicação de uma etapa de sanitização, e para isso devem ser utilizados sanitizantes que, além de eficazes, sejam também seguros do ponto de vista toxicológico (SANTOS, 2012). Sanitizantes são agentes, normalmente químicos, que eliminam formas vegetativas, mas não necessariamente as formas esporuladas de micro-organismos patogênicos (NASCIMENTO,2010). Os métodos de higienização mais comumente empregados pela população são o hipoclorito de sódio, conhecido popularmente como água sanitária, e o ácido acético (vinagre). O hipoclorito de sódio é considerado o agente sanitizante mais usado no Brasil. O ácido acético, também consiste em um agente sanitizante de grande uso entre a população, porém, a sua composição, a base de ácidos orgânicos, e a variação da concentração do volume empregado durante a higienização de hortaliças e frutas, muitas vezes, pode comprometer a eficiência antimicrobiana e antiparasitária de sua ação (NASCIMENTO, 2014)

Objetivo: Identificar a eficiência do vinagre como agente sanitizante de hortaliças e frutas.

Relevância do Estudo: a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o consumo de hortaliças e frutas como forma de prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Entretanto, nos últimos anos, a importância do consumo destes alimentos e, consequentemente, dos benefícios gerados à saúde, vêm sendo substituídos pelo risco de veiculação de doenças transmitidas por alimentos (DTAs). Sendo assim, é de fundamental relevância estudar os produtos sanitizantes mais utilizados pela população.

Materiais e métodos: Revisão bibliográfica de artigos científicos, através de consulta nas principais bases de dados *Scielo, Bireme e Medline.*

Resultados e discussão: Entre os principais fatores relacionados à contaminação de alimentos está a falta de condições sanitárias adequadas durante a produção, armazenamento, manipulação, distribuição e comercialização que contribui significativamente para a disseminação de patógenos relacionados a doenças de veiculação alimentar (NASCIMENTO, 2014). A importância do vinagre na alimentação é devido ao seu uso de várias formas, como: condimento, conferindo sabor ácido; conservante, evitando o crescimento de fungos em vegetais devido ao seu alto conteúdo de ácidos orgânicos com ação antimicrobiana, amaciante de carne e como agente de limpeza por sua ação

bactericida (SOARES et al., 2014). Estudos realizados com o ácido acético a 6,6% mostraram que a utilização dessa solução foi aquela com melhor resultado para redução de coliformes totais, coliformes termotolerantes e *Vibriocholerae*, quando comparado às soluções de hipoclorito de sódio a 1%, ácido acético a 0,2% e 0,3% e uma combinação de hipoclorito de sódio com vinagre (NASCIMENTO, 2014). Outros estudos realizados mostraram que o hipoclorito teve melhor resultado como sanitizante, pois conseguiu no tempo de 10 minutos uma redução do número de coliformes totais e eliminação dos fecais, já os resultados com os vinagres de ácido e álcool não foram tão satisfatórios. O vinagre de ácido conseguiu uma redução significativa de coliformes totais e fecais, mas não da mesma maneira que o hipoclorito, já o vinagre de álcool continuava muito acima do permitido pela legislação. (ADAMI e DUTRA, 2011). Apesar de, atualmente, os produtos à base de cloro continuarem a serem os mais utilizados, os ácidos orgânicos como é o exemplo do ácido láctico ou ácido acético e o ácido peracético, têm sido usados pela população, porém não se mostram eficazes. Para que o sanitizante seja considerado o mais completo, é necessário ter baixa toxicidade e eliminação quase total de micro-organismos; mas nem sempre isso é possível. Cada método a ser utilizado possui vantagens e desvantagens (JESUS, 2014). A problemática da contaminação microbiológica reforça a necessidade da implantação de meios profiláticos para garantira segurança alimentare fornecer produtos isentos de perigos e contaminações que causem danos à saúde. (NASCIMENTO, 2014)

Conclusão:A adoção do uso do vinagre como agente de limpeza e sanitização não possui ação satisfatória. A aplicação não se mostra eficaz e apropriada para higiene e sanitização, pois não atende as exigências de padrões microbiológicoshigiênico-sanitária, sendo ineficiente como os estudos mostram.

Referências

ADAMI, A.A.V; DUTRA, M.B. Análise da eficácia do vinagre como sanitizante na alface (*Lactuta sativa, L.*). **Revista Eletrônica Acervo Saúde/ElectronicJournalCollection Health**, v. 2178, p. 2091, 2011.

CARDOSO, R.C.V; ALMEIDA, R.C.C, GUIMARÃES, A.G. et al. Avaliação da qualidade microbiológica de alimentos prontos para consumo servidos em escolas atendidas pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar. **Rev. Inst. Adolfo Lutz**, v. 69, n.2, p. 208-13, 2010.

JESUS, N. Avaliação dos sanitizantes para eliminação dos ovos de Toxocara canis em alface (*Lactuca sativa L.*). **Acervo da Iniciação Científica**, n. 1, 2014.

NASCIMENTO, D.E.; ALENCAR,F.L.S. Eficiência antimicrobiana e antiparasitária de desinfetantes na higienização de hortaliças na cidade de Natal-RN. **Ciência e Natur**.,v.36, n.2, p. 92-106, 2014.

NASCIMENTO, H.M.; DELGADO, D.A.; BARBARIC, I.F. Avaliação da aplicação de agentes sanitizantes como controladores do crescimento microbiano na indústria alimentícia. **Revista Ceciliana**, v.2, n.1, p. 11-13, 2010.

PACHECO, M.A.S.R; FONSECA, Y.S.K.; DIAS, H.G.G.; et al. Condições higiênico-sanitárias de verduras e legumes comercializados no CEAGESP de Sorocaba-SP. **Higiene Alimentar**, v.16, n. 101, p. 50-55, 2002.

SANTOS, H.S, MURATORI, M.C.S, MARQUES, A.L.A, et al. Avaliação da eficácia da água sanitária na sanitização de alfaces (*Lactuca sativa*). **Rev. Inst. Adolfo Lutz (Impr.)**, v.71,n.1,2012.

SOARES, T.D.; BARBOSA, A.A.; TOLENTINO, S.M.A.; et al. **Desenvolvimento de vinagre de pimenta dedo de moça. 54º congresso Brasileiro de Química** – CBQ- Nov.2014 – Rio Grande do Norte – Natal. ISBN 978-85-85905-10-1 – acesso 10/2016.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

APLICAÇÃO DO INDICE GLICÊMICO NA NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Juliethe Mardones Falcão[1]; Thainara da Silva Oliveira [2]; Maristela R. Coelho dos Santos[3]; Jessica Dayane R. dos Santos[4]; Taís Baddo de Moura e Silva[5]; Lucélia Campos Ap. Martins[6]
[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – juliethemardones@hotmail.com
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – thaiinara.s2@gmail.com
[3]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – marijuh02@gmail.com
[4]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – jeh14.rodrigues@hotmail.com;
[5]Prof. do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – taisbaddo@hotmail.com
[6]Prof. Curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – luceliacampos@uol.com.br

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Índice Glicêmico, Esporte, Alimentação.

Introdução: Tanto fatores genéticos quanto ambientais são determinantes para que o atleta alcance o desempenho ideal no treinamento e competição (MOORE et al, 2010). Os hábitos alimentares adequados devem ser constituídos por uma dieta nutricionalmente equilibrada, a fim de fornecer energia suficiente para atender as necessidades metabólicas antes, durante e depois do exercício (SBME, 2009). Com isso, alguns cuidados ergogênicos e estratégias nutricionais são testados na intenção de melhorar o desempenho e aumento da massa muscular. Partindo do pressuposto que a capacidade de realizar atividade muscular pode ser aumentada pelo conteúdo de glicogênio muscular e hepático, estudos relacionando o consumo de carboidratos, quantidades oferecidas e período consumido são realizados com intuito de aperfeiçoar o desempenho na atividade física (LIMA et al, 2013).

Objetivo: Mostrar a importância do consumo de alimentos fonte de carboidrato de baixo índice glicêmico no esporte para melhor desempenho e *performance*.

Relevância do Estudo: O estudo realizado é de suma importância visto que o consumo de carboidrato está sendo reduzido e condenado atualmente na prática esportista devido aos modismos, sendo que seu uso de maneira adequada faz com que ocorra equilíbrio no organismo e aumento do rendimento.

Materiais e métodos: Foi realizado um levantamento de dados, por meio de bibliografias e artigos científicos nas bases eletrônicas *Lilacs, Scielo e PubMed*.

Resultados e discussão: O tipo de alimento na dieta de praticantes de atividade física e de atletas é determinante para manutenção da saúde desses indivíduos. A qualidade da dieta consumida é importante também para o alcance da massa e composição corporal adequadas, melhor rendimento durante treinos e resultados positivos nas competições (SCHEER et. al., 2015). O índice glicêmico (IG) foi proposto por Jenkis et al em 1981. Este índice leva em consideração que nem todos os carboidratos são digeridos e absorvidos com a mesma velocidade. É definido ainda como: a área formada sob a curva da resposta glicêmica, após o consumo de 50g de carboidrato de um alimento teste, expresso como a porcentagem da resposta glicêmica para a mesma quantidade de carboidrato de um alimento padrão, no caso utiliza-se a glicose ou pão branco, desse modo, o IG é um indicador qualitativo da habilidade do carboidrato ingerido em elevar os níveis glicêmicos (WOLEVER,2004). Os alimentos de alto índice glicêmico (AIG) são digeridos e absorvidos mais rápido que os alimentos de baixo índice glicêmico (BIG) devido ao fato de os alimentos ricos em carboidratos induzirem diferentes respostas glicêmicas e insulinêmicas o IG pode ser usado com intuito de controlar a glicemia e estimular a oxidação lipídica durante o exercício prolongado (FARIA et al, 2014). O IG das refeições pode ser influenciado pela composição de macronutrientes e teor de fibras dos alimentos. Tal fato se deve em parte à interação entre os diversos tipos de carboidratos e a qualidade e quantidade de fibras, proteína e gordura dos alimentos ingeridos em determinada refeição, os quais afetam a resposta glicêmica prevista inicialmente (JENKINS et al, 2002). A ingestão de alimentos de

baixo IG pré-exercício tem sido preconizada como uma boa estratégia a ser adotada visando a melhoria da *performance,* essa prática resulta na elevação glicêmica mais lenta e prolongada, favorecendo a manutenção da glicemia em níveis mais constantes durante o exercício, o que pode contribuir para o aumento da *performance* de atletas. Por outro lado, o consumo de alimentos de alto IG resulta na elevação rápida e acentuada da glicemia, levando à secreção de grande quantidade de insulina, favorecendo a ocorrência de hipoglicemia (COCATE, et al., 2009). Portanto, o consumo de alimentos de baixo índice glicêmico é recomendado devido a sua lenta digestão e absorção, promovendo o aumento gradual dos níveis glicêmicos para os tecidos e retardando a ocorrência de fadiga (LITTLE et al, 2010)

Conclusão: O consumo de dietas de baixo IG tem proporcionado uma menor resposta glicêmica e insulinêmica antes da realização do trabalho físico e maior oxidação de gordura durante o exercício do que o consumo de dietas de alto IG, estudos mostram que alimentos de BIG causam menor alteração glicêmica que pode acarretar em um comportamento estável ao longo do exercício, sendo uma estratégia nutricional conservadora para a população, atuando no metabolismo da glicose, reposição corporal, evitando a depleção de massa magra, ocorrência de lesões e manutenção do rendimento de maneira saudável.

Referências –

COCATE, P.G; ALFENAS, R.C.G; PEREIRA, L.G. Índice glicêmico: resposta metabólica e fisiológica antes, durante e após o exercício físico. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 7, n. 2, 2009.

FARIA, V.C; OLIVEIRA, G.A; SALES, S.S; et al. Índice Glicêmico Da Refeição Pré-Exercício E Metabolismo Da Glicose Na Atividade Aeróbica. **Rev Bras Med Esporte**, v.20, n. 2, 2014

JENKINS, D.J.; WOLEVER, T.M.; TAYLOR, R.H.; et al. Glycemic index of foods: a physiological basis for carbohydrate exchange. **Am J Clin Nutr**, n.34, p. 362–366, 1981.

JENKINS, D.J.A.; KENDALL, C.W.C.; AUGUSTIN, L.S.A; et al. Glycemic index: overview of implication in health and disease. **Am. J. Clin. Nutr**, v. 76, n.1, p. 266S – 273S, 2002.

LIMA, C.C; NASCIMENTO, S.P; MACEDO, É.M.C. Avaliação Do Consumo Alimentar No Pré-Treino Em Praticantes De Musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 7, n. 37, p.13-18,. 2013.

LITTLE, J.P.; CHILIBECK, P.D.; CIONA, D.; et al. Effect of low- and high-glycemic-index meals on metabolism and performance during high-intensity, intermittent exercise. **Int J Sport Nutr Exerc Metab.**, v.20, n.6, p.447-56, 2010.

MOORE, L. J.; MIDGLEY, A. W.; THURLOW, S.; et al. Effect of the glycaemic index of a pre-exercise meal on metabolism and cycling time trial performance. **J Sci Med Sport**, v. 13, n.1, p. 182-8, 2010.

SCHEER, B.B; CONDE, C.S; PASTORE, C.A. Avaliação Da Alimentação Pré-Treino E Da Ingestão De Líquidos Em Adultos Praticantes De Atividade Física. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v.9, n.50, p.67-73, 2015.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE. Modificaçoes dieteticas, reposição hidrica, suplementos aliementares e drogas: comprovaçao de ação ergogenica e potenciais de riscos para a saude. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 15,n. 3, p. 3-12, 2009.

WOLEVER, T.M.S.; COMPBELL, J.E.; GELEVA, D.; et al. High-fiber cereal reduces postprandial insulin responses in hyperinsulinemic but not normoinsulinemic subjects. **Diabetes Care**, v. 27, p. 1281 – 1285, 2004.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

PAPEL DA ALIMENTAÇÃO NO TRATAMENTO E PREVENÇÃO DO CÂNCER

Juliethe Mardones Falcão[1]; Thainara da Silva Oliveira [2]; Maristela Roberto Coelho dos Santos[3]; Cristiane Aparecida Cirelli[4]; Taís Baddo de Moura e Silva[5]; Lucélia Campos Aparecido Martins[6].

[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – juliethemardones@hotmail.com;
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – thaiinara.s2@gmail.com;
[3]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – marijuh02@gmail.com;
[4]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – cacirelli@outlook.com;
[5] Docente do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – taisbaddo@hotmail.com;
[6]Docente do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – luceliacampos@uol.com.br.

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Nutrientes, Alimentação, Câncer, Prevenção.

Introdução: A transição epidemiológica caracteriza-se por uma mudança nos padrões de saúde-doença. Na atualidade observa-se uma diminuição da taxa de doenças infecciosas e aumentos de doenças crônico-degenerativas, especialmente cardiovasculares e câncer. (INCA, 2011). Conforme estimativas, se medidas preventivas não forem adotadas, aproximadamente 27 milhões de pessoas terão câncer em 2030. (INCA 2011). A dietoterapia é uma grande aliada no tratamento do câncer, pois aumenta a resposta do paciente, ofertando nutrientes de forma individualizada, com objetivo de reduzir os efeitos colaterais causados pelo tratamento e, melhorar ou manter um estado nutricional adequado. A ingestão de compostos bioativos presentes nos alimentos também pode contribuir na prevenção de alguns tipos de câncer. (DUTRA e SAGRILLO, 2016)

Objetivo: Esclarecer o impacto da nutrição na manutenção, recuperação e prevenção do câncer.

Relevância do Estudo: A dietoterapia tem suma importância na prevenção tratamento e tem impacto na prevenção, melhor resposta e sobrevida dos pacientes coma patologia, visto que as doenças se agravam devido ao estado nutricional.

Materiais e métodos: Foi realizado um levantamento de dados, por meio de bibliografias e artigos científicos nas bases eletrônicas *Lilacs, Scielo e PubMed*.

Resultados e discussões: Os hábitos alimentares possuem influência determinante na carcinogênese; pode ser como uma suposta ação preventiva ou desencadeadora de tumores. Estudos epidemiológicos mostram a relação existente entre obesidade, consumo exagerado de carne vermelha, gorduras e álcool com aumento do risco de câncer (MELO et al. 2012). Os sinais, sintomas e efeitos colaterais do tratamento antineoplásico provoca inúmeras alterações nutricionais no paciente oncológico. As consequências mais comuns são: a perda de peso, anemia, dor, náuseas, vômitos, fadiga e menor ingestão alimentar devido a mudanças no metabolismo energético dos nutrientes e as perdas nutricionais, prejudicando a qualidade de vida e elevando a morbimortalidade dos indivíduos. O paciente fique vulnerável a infecções e consequentemente prejudica o prognóstico de cura (SILVA et al.2012) O alimento sozinho não é capaz de proteger contra o câncer, mas o ajuste de certos alimentos pode estimular o sistema imunológico. Mesmo após diagnóstico a alimentação continua tendo o seu papel, aumentando a resposta do paciente com câncer, reduzindo os efeitos colaterais do tratamento e elevando o índice de sobrevida (DUTRA, 2013). Existem alguns nutrientes específicos como: arginina, glutamina, cisteína, nucleotídeos, ácidos graxos, fibras, vitaminas A, C, E e Zinco que fazem parte da dieta imunomoduladora, que podem ter ação direita ou indireta no sistema imune por

modificações das citocinas circulantes (DIESTEL et al., 2013). O consumo adequado de frutas e hortaliças evita a maioria dos tipos de câncer nos seres humanos pelos seus efeitos antioxidantes e por possuir substâncias químicas capazes de estimular enzimas de detoxificação. (SANTOS et al. 2016).

Conclusão: Concluímos que a nutrição é essencial para manter e melhorar o estado nutricional de pacientes com câncer. Também observamos que a ingestão de nutrientes com ação antioxidante ajuda na prevenção de alguns tipos de câncer.

Referências

DIESTEL, F.C; RODRIGUES M.G. PINTO F.M; ROCHA R.M; SÁ P.S. **Terapia nutricional no paciente crítico**. Revista HUPE, Rio de Janeiro, 2013;12(3):78-84 doi:10.12957/rhupe.2013.7533

DUTRA, I.K.A; SAGRILLO, M.R. **Terapia nutricional para pacientes oncológicos com caquexia.** Disciplinarum Scientia Saúde, v. 15, n. 1, p. 155-169, 2016.

DUTRA, I.K.A. **Terapia nutricional para pacientes oncológicos com caquexia**. 2013. Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria, v. 14, n. 1, p. 155-169, 2013.

INCA. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Coordenação Geral de Ações Estratégicas. Coordenação de Prevenção e Vigilância. Estimativa 2012: incidência de câncer no Brasil [internet]. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva, Coordenação Geral de Ações Estratégicas, Coordenação de Prevenção e Vigilância. Rio de Janeiro: Inca, 2011. Disponível em: <http://www.inca.gov.br/estimativa/2012/estimativa20122111.pdf>. Acesso em 15 de outubro 2016.

MELO, M.M; NUNES, L.C; LEITE, I.C.G. **Relação entre fatores alimentares e antropométricos e neoplasias do trato gastrointestinal: Investigações conduzidas no Brasil**. Revista Brasileira de Cancerologia, v. 58, n. 1, p. 85-95, 2012.

OLIVEIRA, T.R; FORTES, R.C. **Prevalência de Desnutrição em Pacientes Cirúrgicos em Terapia Nutricional e sua relação com os Parâmetros Objetivos e Subjetivos de Avaliação Nutricional**. 2015; 26(3/4): 115-126

SILVA, A.C; DA SILVA P.L; ALVES, R.C. **As implicações da caquexia no câncer**. E-Scientia, v. 5, n. 2, p. 49-56, 2012.

SANTOS, M.P; DE OLIVEIRA, N.R.F. **Ação das vitaminas antioxidantes na prevenção do envelhecimento cutâneo**. Disciplinarum Scientia Saúde, v. 15, n. 1, p. 75-89, 2016.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

OS DESAFIOS DO NUTRICIONISTA NA GESTÃO DE UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO PARA OBTER QUALIDADE

Angérica Cristiane Marques Vicente[1]; Nathália Cristina Faria[2]; Isabelle Rodrigues Marinelli Mendes[3];Mariana Mastroti Crescioni[4]; Lucélia Campos Ap. Martins[5]

[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –angerica_cristiane@hotmail.com
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – nathaliafariia@gmail.com
[3]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – isa_marinelli@yahoo.com.br
[4]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – mary.crescione@hotmail.com
[5]Prof. do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –luceliacampos@uol.com.br

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: gestão, nutricionista, administração, UANs, qualidade.

Introdução: As Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) são definidas como um conjunto de áreas e serviços responsáveis pela produção de refeições dentro dos padrões dietéticos e higiênicos com a finalidade de atender as necessidades nutricionais de seus clientes e comensais. Com o forte crescimento do setor de serviços e o aumento da concorrência, a qualidade passou a ser um dos objetivos a ser alcançados pelas UANs, com a finalidade de promover a saúde de seus clientes e garantir o seu lugar no mercado de alimentação (SILVA et al, 2011). Segundo Silva et al. (2011), o conceito de qualidade é uma ideia antiga, pois o engenheiro francês Henry Fayol, dedicou-se ao estudo da administração, tornando assim um dos fundadores da teoria clássica da administração e da administração moderna. Fayol desenvolveu a teoria da gestão administrativa ou processo administrativo, onde ele define o conceito de administração baseada em quatro princípios (planejamento, organização, direção e controle), segundo ele, previsão seguido de métodos adequados de gerência torna os resultados satisfatórios inevitáveis. Afirma ainda que esses princípios são universais e podem ser aplicados a qualquer organização. Teixeira et al. (2000) afirmam que o profissional nutricionista é o mais qualificado para a gestão de UANs. Dependendo do quadro de pessoa e da distribuição das tarefas o mesmo irá definir as necessidades nutricionais dos clientes, estabelecer padrões, planejar cardápios, analisar o índice de rejeitos e sobras, dessa forma o nutricionista realizará atividades técnicas em suas funções.

Objetivos: Demonstrar através das literaturas, o papel de liderança do nutricionista na gestão e no processo administrativo em Unidades de Alimentação e Nutrição para alcançar a qualidade como um todo.

Relevância do Estudo: Sabendo de todos os desafios enfrentados pelo nutricionista administrador de Unidade de Alimentação e Nutrição, esse estudo vem mostrar a importância de uma gestão de qualidade para obter sucesso no mercado.

Materiais e métodos: Foi realizada uma pesquisa bibliográfica em base de dados como LILACS e SCIELO.

Resultados e discussões: Diante do exposto, fica evidente que para uma gestão de qualidade é necessário planejar, organizar, ter uma boa direção e controle. É preciso que seja feito o planejamento e o controle de todas as etapas executadas pelo setor para que atenção dietética seja completa e de qualidades para isso deve-se estabelecer os meios de padronização e de garantia da qualidade dos processos de produção das refeições (WENDISCH, 2010). Para Mezomo (2015), os nutricionistas administradores do serviço de nutrição devem estabelecer sistemas de gestão com uma estruturação própria, de acordo

com os objetivos preestabelecidos, a fim de minimizar possíveis problemas. O processo administrativo proposto por Fayol, têm sido aperfeiçoado, porém, sua aplicação pura e simples já é suficiente para um incremento da racionalização dos trabalhos, na maioria das unidades. Abreu (2007) descreve que é condição fundamental para uma boa gestão, o conhecimento das atividades desenvolvidas na UAN, sendo indispensável uma descrição detalhada da rotina de cada função e os horários que devem ser realizadas. O tempo é regente de toda a atividade desenvolvida, pois todo trabalho acontece em um determinado espaço de tempo, sendo o planejamento e organização fatores determinantes para o gerenciamento do mesmo.O papel do nutricionista em uma UAN deve ser de um líder eficiente, responsável pela qualidade do serviço, o mesmo precisa ter uma visão ampla do seu trabalho, não se limitando apenas à preparação de um cardápio adequado, mas também estar alerta às condições do ambiente de trabalho, a motivação, a capacidade e a experiência de seus colaboradores, a fim de decidir quais as melhores estratégias para a qualidade do serviço.Por exemplo, reduzir o esforço físico dos funcionários através de equipamentos, reduzindo o risco de acidentes de trabalho e uma correta orientação nutricional para os colaboradores promovem resultados altamente positivos com reflexos imediatos na produtividade, menor absenteísmo, maior satisfação, entre outros como tem mostrado vários estudos (VIEIRA, 2012).

Conclusão: Concluímos que o processo administrativo tem influência direta na obtenção de qualidade, visto que uma abordagem simples e eficaz é adequada para ser implantada em uma UAN, onde o nutricionista é responsável por garantir a qualidade dos produtos e serviços desde o início da produção até produto final que será oferecido ao cliente.
Observamos também que o planejamento, organização, direção e controle, fornecem ao gestorsubsídios para evitar desperdício de tempo e recursos, aproveitando melhor a mão de obra e identificando se seus objetivos foram alcançados.

Referências:

ABREU, E.T; SPINELLI, M.G.N; ZANARDI, A.M.P. Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição: Um modo de fazer. São Paulo: Metha, 2007.
MEZOMO, Iracema de Barros. Os Serviços de Alimentação: Planejamento e Administração. 6. ed. São Paulo: Manole, 2015.

SILVA, E. T.et al. **A importância do processo administrativo para garantia da qualidade em unidades de alimentação e nutrição.**Disponível em: <http://www.atenas.edu.br/Faculdade/arquivos/NucleoIniciacaoCiencia/REVISTAS/REVIST2013/1%20A%20IMPORT%C3%82NCIA%20DO%20PROCESSO%20ADMINISTRATIVO%20PARA%20GARANTIA%20DA%20QUALIDADE%20EM%20UNIDADES%20DE%20ALIMENTA%C3%87%C3%83O%20E%20NUTRI%C3%87%C3%83O.pdf>. Acesso em: 25mar 2016.

TEIXEIRA, S; MILET, Z; CARVALHO, J; BISCONTINI, T.M. **Administração aplicada a Unidades de Alimentação e Nutrição.** 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2000.

VIEIRA, F. K. D. E. **O Profissional Nutricionista como líder na UAN**. Disponível em: <http://www.portaleducacao.com.br/nutricao/artigos/13747/o-profissional-nutricionista-como-lider-na-uan#!2#ixzz44LTlizhZ>. Acesso em: 28mar 2016.
WENDISCH, C. **Avaliação da qualidade de unidades de alimentação e nutrição (UAN) hospitalares: construção de um instrumento.** 133f. Dissertação (Mestrado) – Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Rio de Janeiro, 2010.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

ÉTICA DO NUTRICIONISTA NAS REDES SOCIAIS

Nathalia Cristina Faria[1]; Isabelle R. Marinelli Mendes[2]; Angerica C. Marques[3]; Eliriane Jamas Pereira[4]

[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB nathaliafariia@gmail.com

[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – isa_marinelli@yahoo.com.br

[3]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – angerica_cristiane@hotmail.com
[4]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – eliriane@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: marcas, mídia, alimento, nutricionista, profissionais.

Introdução: O comportamento alimentar é influenciado por diversos fatores, entre eles os biológicos, psicológicos, socioculturais e psicossociais, os quais resultam na escolha dos alimentos (MARCHIONI, 1999).O consumo dos alimentos é influenciado pelos modismos da mídia. A alimentação está inserida no contexto do marketing, pois engloba a necessidade e o desejo do indivíduo, sendo que o binômio supermercado-indústria detém grande parte das fontes de informação na cadeia alimentar (CLEMENTE, 2000).A Ética profissional hoje segue os caminhos da Bioética, visto que como ciência envolve o conhecimento biológico associado aos conhecimentos dos sistemas de valores humanos. O nutricionista tem todo o direito de aceitar sua presença na mídia, escrita ou falada, exercendo o papel de educador e de profissional da saúde. Porém, não deve perder o foco da sua função na sociedade, conforme prevê o Código de Ética do Nutricionista (Resolução CFN nº. 334, de 2004) ao usá-las como ferramenta de trabalho e de divulgação. A ocorrência de publicações de produtos alimentícios, suplementos alimentares e fitoterápicos nas redes sociais pelos nutricionistas está cada vez mais frequente. Contudo é preciso que o nutricionista esteja atento as questões éticas para não vincular seu nome a uma marca, o que entra em desacordo com o Conselho Regional de Nutricionistas (CRN) e Conselho Federal de Nutricionistas (CFN).

Objetivos: Demonstrar através deste artigo que ao colocar sua imagem na mídia o profissional nutricionista deve-se manter isento diante de marcas e produtos relacionadas à nutrição clínica e/ou serviços de alimentação.

Relevância do Estudo: O estudo realizado é de suma importância visto que através do mesmo conseguimos observar como deve ser o papel do nutricionista na mídia, atuando de acordo com o código e ética do CFN.

Materiais e métodos: Foi realizada uma pesquisa bibliográfica em base de dados como SCIELO, Artigos da REVISTA CRN do ano de 2004 a 2015.

Resultados e discussões: No entanto, o CRN-6 alerta aos nutricionistas que possuem perfil, pessoal e/ou profissional, nas redes como, por exemplo, Facebook, WhatsApp e Instagram, que podem estar infringindo o Código de Ética do Nutricionista.Ao colocar fotos, marcas de produtos ou nomes de empresas ligadas às atividades de alimentação e nutrição, mesmo no intuito de orientar seu paciente nas suas escolhas alimentares, o nutricionista contraria o Código de Ética, de acordo com o Artigo 22, inciso III (CFN, 2015), pois é vedado ao profissional “valer-se da profissão para manifestar preferência ou para divulgar ou

permitir a divulgação de marcas de produtos ou nomes de empresas ligadas às atividades de alimentação e nutrição". A atuação do nutricionista acaba assumindo a função de promover economicamente uma empresa, desvirtuando da função de contribuir para a saúde do indivíduo ou coletividade. O nutricionista pode ter sua imagem exposta na mídia, desde que não esqueça o real objetivo, lembrando que o mesmo não pode vincular marcar e produtos em suas consultas para em suas consultas ou em suas postagens nas redes sociais.

Analisando a cobertura da saúde na mídia brasileira, destaca as matérias jornalísticas relacionadas ao consumo de suplementos nutricionais e conclui-se que, assim como em muitas outras reportagens sobre saúde, os discursos se caracterizam mais pelos aspectos publicitários que aqueles informativos, ficando clara a intenção da comercialização destes produtos BUENO (2001).

Conclusão: Conclui-se que os profissionais que atuam na área da saúde ao vincularem sua imagem na mídia devem estar de acordo com o código de ética. É importantedestacar que essa profissão é contemplada com uma regulamentação legislativa que atua como uma utilidade social. O profissional de nutrição deve e pode se manifestar sobre as propriedades dos alimentos e nutrientes, de suas ações, da composição, de seus malefícios e benefícios, etc., sem agregar a marca do produto ou o nome.

Referências:

CHAUD, D.M.A.; MARCHIONI, D.M.L. Nutrição e mídia: uma combinação às vezes indigesta. **Revista Higiene Alimentar**, vol. 48, nº116-117, p. 18-22, 2004.

CLEMENTE, E.S.; SILVA, S.M.; RICHTER, M. Marketing Infantil no segmento supermercado: uma abordagem nutricional. In: I PRÊMIO MARIA LÚCIA FERRARI CAVALCANTI, 2000, São Paulo. **Anais.**São Paulo: Conselho Regional de Nutricionistas 3ª Região, 2000.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **A Conduta Ética do Nutricionista nas Redes Sociais.**Disponível em: <http://www.crn6.org.br/pdf/folders/folder-redes-sociais-2015.pdf>. Acesso em:12.out.2016.

MEDEIROS. L. G. C. **PARECER CRN1 Nº 044/2014.** Disponível em: <http://www.crn1.org.br/wp-content/uploads/2015/11/Parecer-44-2014.pdf?e89d7b&e89d7b>. Acesso em:12.out.2016.

MONTEIRO. E. A. A. **Código de ética do nutricionista.** Disponível em: <http://www.cfn.org.br/eficiente/repositorio/cartilhas/485.pdf>. Acesso em:12.out.2016.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

UTILIZAÇÃO DE AGROTÓXICOS NO BRASIL.

Felipe A. Gonçalves[1]; Amanda P. da Silva[2] ; Aline Resende [3]; Larice Oliveira[4]; Adriana T. de Mattias Franco[5].
[1] Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - facgoncalves@hotmail.com;
[2] Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – amanda-silvaa@hotmail.com;
[3] Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – alinerezendenutricao@gmail.com ;
[4] Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – laricesilva.ol@gmail.com ;
[5] Profa. Dra.do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – adritmf@gmail.com ;

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Agrotóxicos, ANVISA, Contaminação, transgênicas, intoxicações.

Introdução: É importante destacar que a liberação do uso de sementes transgênicas no Brasil foi uma das responsáveis por colocar o país no primeiro lugar do ranking de consumo de agrotóxicos, uma vez que os cultivos dessas sementes geneticamente modificadas exigem o uso de grandes quantidades destes produtos. (ABRASCO, 2016). Esse modelo de desenvolvimento vem gerando impactos sociais e ambientais de curto, médio e longo prazos, os quais são custeados por toda a população por meio de gastos públicos com recuperação de áreas contaminadas, prevenção, diagnóstico e tratamento de intoxicações agudas e crônicas, afastamentos e aposentadorias por invalidez de trabalhadores rurais e até mortes por utilização dessas substâncias, sem que haja a socialização desses custos de responsabilidade direta das indústrias químicas. As intoxicações agudas por agrotóxicos são as mais conhecidas e afetam, principalmente, as pessoas expostas em seu ambiente de trabalho (exposição ocupacional). São caracterizadas por efeitos como irritação da pele e olhos, coceira, cólicas, vômitos, diarreias, espasmos, dificuldades respiratórias, convulsões e morte. Já as intoxicações crônicas podem afetar toda a população, pois são decorrentes da exposição múltipla aos agrotóxicos, isto é, da presença de resíduos de agrotóxicos em alimentos e no ambiente, geralmente em doses baixas. Dentre os efeitos associados à exposição crônica a ingredientes ativos de agrotóxicos podem ser citados infertilidade, impotência, abortos, malformações, neurotoxicidade, desregulação hormonal, efeitos sobre o sistema imunológico e câncer. (MINISTERIO DA SAUDE, 2015).

Objetivos: Abordar o uso excessivo de agrotóxicos nos alimentos e os seus danos causados pelo seu consumo na população Brasileira.

Relevância do Estudo: Apresentar os malefícios causados pelos grandes produtores de alimentos na utilização em grande escala de agrotóxicos na sua produção.

Materiais e métodos: Foi realizada uma revisão em artigos científicos do site *Scielo* e Google Acadêmico, livro da biblioteca da Faculdade Integrada de Bauru – FIB, no qual, foram utilizados trabalhos datados de 1990 a 2010.

Resultados e discussões: Os efeitos nocivos do uso de agrotóxicos para a saúde humana têm sido objeto de diversos estudos elaborados por profissionais da saúde, os quais têm detectado a presença dessas substâncias em amostras de sangue humano, no leite materno e resíduos presentes em alimentos consumidos pela população em geral, apontando a possibilidade de ocorrência de anomalias congênitas, de câncer, de doenças mentais, de disfunções na produtividade humana relacionadas ao uso de agrotóxicos. Em geral, essas consequências são condicionadas por fatores intrinsecamente relacionados, tais como: o uso inadequado dessas substâncias, a pressão exercida pela indústria e o comércio para esta utilização a alta toxicidade de certos produtos e a precariedade dos mecanismos de vigilância. (SIQUEIRA; KRUSE, 2008). Devido aos benefícios para a indústria e para o bom crescimentos do alimento, no combate contra pragas, formigas, ervas daninhas e insetos, a utilização de agrotóxicos vem aumentando a cada dia, trazendo benefícios para a indústria, mais não para o consumidor. A contaminação por agrotóxicos

ISSN 2358-6044
2016

pode não acontecer somente pela ingestão do alimento mais na aplicação do produto. O fato dos pesticidas ainda constituírem a principal estratégia para o combate e prevenção de pragas agrícolas colocou o Brasil entre os maiores mercados consumidores de pesticidas no mundo. Por isto, a utilização de agrotóxicos no processo de produção agrícola e a consequente contaminação dos alimentos são alvos de constante preocupação no âmbito da saúde pública (CALDAS e SOUZA, 2000). A Anvisa (Agência nacional de vigilância sanitária) iniciou em 2001 um programa de análise de resíduos de Agrotóxicos em alimentos (PARA), com o objetivo de avaliar níveis de resíduos de agrotóxicos em alimentos de origem vegetal. Os efeitos sobre a saúde podem ser de dois tipos: 1) efeitos agudos, ou aqueles resultantes da exposição a concentrações de um ou mais agentes (Ministério da Saúde, Secretaria de Políticas de Saúde, 2003); 2) efeitos crônicos, ou aqueles resultantes de uma exposição continuada a doses relativamente baixas de um ou mais produtos. Os efeitos agudos são aqueles mais visíveis, que aparecem durante ou após o contato da pessoa com o produto e apresentam características bem marcantes. Já nos agrotóxicos, essas características podem ser espasmos musculares, convulsões, náuseas, desmaios, vômitos e dificuldades respiratórias. Já os efeitos de uma exposição crônica podem aparecer semanas, meses, anos ou até mesmo gerações após o período de uso/contato com tais produtos, sendo, portanto, mais difíceis de identificação. Em muitos casos podem até ser confundidos com outros distúrbios, ou simplesmente não relacionados ao agente causador (nexo-causal). (PERES, et al,2003).

Referências:

ABRASCO. **Dossie ABRASCO uma alerta sobre os impactos dos agrotóxicos na saúde.** Disponível em : <http://www.abrasco.org.br/dossieagrotoxicos/wp-content/uploads/2013/10/DossieAbrasco_2015_web.pdf>. Acesso em 18.out. 2016.

ANVISA. **Programa de Análise de Resíduos de Agrotóxicos em Alimentos**. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/programa-de-analise-de-registro-de-agrotoxicos-para>. Acesso em 18.out. 2016.

CALDAS, E.D.; SOUZA, L.C. **Avaliação de risco crônico da ingestão de resíduos de pesticidas na dieta brasileira**. R. Saúde Pública, v. 34, n.5, p. 529-537, 2000.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Posicionamento do Instituto Nacional do Câncer José Alencar Gomes da Silva Acerca dos agrotóxicos.** Disponível em: <http://www1.inca.gov.br/inca/Arquivos/comunicacao/posicionamento_do_inca_sobre_os_agrotoxicos_06_abr_15.pdf>. Acesso em 17.out. 2016..

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Relatório Nacional de Vigilância em Saúde de Populações Expostas a Agrotóxicos.** Disponível em: <http://dados.contraosagrotoxicos.org/dataset/3630e63b-35a3-4e78-9287-6d2e2a387b4c/resource/6d148329-91a7-4378-a60a-dacfaaf18da3/download/agrotoxicosoticasistemaunicosaudev1t.1.pdf>. Acesso em 18.out. 2016.

SIQUEIRA, S. L.; KRUSE, M. H. L. Agrotóxicos e saúde humana: contribuição dos profissionais do campo da saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da USP,** São Paulo, v.42, n.3, p.584-590, 2008.

PERES, Federico; MOREIRA, Josino Costa; DUBOIS, Gaetan Serge. Agrotóxicos, saúde e Ambiente: uma introdução ao tema. In: **Veneno ou Remédio.** Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2003. p 21-39.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

USO DO ÔMEGA 3 NA PRÁTICA ESPORTIVA

Kelly C. Vicente Dias[1]; Maristela Roberto Coelho dos Santos[2]; Taís Baddo[3].

[1]Aluna de Nutrição - Faculdades Integradas de Bauru – FIB kly.kelly@hotmail.com;
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB mariju02@gmail.com;
[3]Professora do curso de Nutrição- Faculdades Integradas de Bauru – FIB taisbaddo@hotmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: ômega 3, nutrição, esporte, suplementação.

Introdução: O ômega 3 (N-3) é um ácido graxo poli-insaturado de cadeia longa, é um tipo de gordura benéfica e essencial que o corpo humano não é capaz de produzir. Mas pode ser encontradas em alguns alimentos como peixes, oleaginosas, azeite de oliva, brócolis, entre outros, devendo ser ingeridos de acordo com a recomendação adequada, sendo assim prescrita por um nutricionista, podendo ser suplementado caso necessário (CRESTANI et al., 2014). Suplementos á base de N-3 têm sido bastante procurado por esportistas de diversas modalidades, com o objetivo de promover uma melhora no desempenho esportivo e tentativa de prevenir lesões (COQUEIRO et al., 2011). Estudos mostram benefícios da ingestão do N-3 no sistema imune, cardiovascular e antiinflamatório. Atletas respondem bem ao uso dessa suplementação tendo em vista um bom rendimento, mas para exercício de força, não apresentou resultados satisfatórios. (FARIAS, 2008).

Objetivos: Mostrar os resultados da suplementação do ômega 3 na prática esportiva.

Relevância do Estudo: a prática esportiva reflete desgaste físico e inevitavelmente o risco de lesão, processos inflamatórios decorrentes da elevada produção de radicais livres em alguns esportes. A busca por suplementos ergogênicos leva as pessoas a utilizarem diversos produtos que favoreçam performance esportiva, perda de peso e qualquer outro benefício. O ômega 3 como nutriente envolvido na ação antiinflamatória pode amenizar questões relacionadas aos treinos esportivos beneficiando os praticantes de exercícios.

Materiais e métodos: Foi realizado um levantamento bibliográfico em livros e bancos de dados virtuais como, Google acadêmico. Foram utilizados artigos acadêmicos entre os anos 2011 a 2014 e livro no ano de 2009.

Resultados e discussões: O grande número de estudos a respeito do uso dos N-3 nas doenças cardiovasculares despertou o interesse dos pesquisadores quanto aos seus efeitos benefícios em atletas. Essas novas pesquisas vem relacionando o uso da suplementação do N-3 ao efeito anti-inflamatório, melhora do sistema imune de atletas, e ainda, ao seu desempenho esportivo (FARIAS, 2015). Alguns estudos são controversos em relação à suplementação de N-3 e alterações da composição corporal, sendo alguns resultados positivos e ouros negativos (CRESTANI et al., 2014). Outros estudos relacionam o ômega N-3 com atividades aeróbias, pois uma das propriedades é de vasodilatador, evitando o entupimento dos vasos sanguíneos contribuindo assim para o fluxo de oxigênio e nutrientes durante a contração muscular na prática do exercício. Ainda segundo Crestani et al. (2014), foi verificado que um tempo após o período de suplementação foram verificadas diminuição no percentual de gordura corporal e aumento da massa magra. Já na prática do exercício de força, a suplementação do ômega N-3 não mostrou alteração significativa no desempenho esportivo. Segundo Farias (2014) às concentrações de EPA e DHA nas cápsulas de óleo de peixe suplementadas, pode variar entre 600 mg a 4430 mg. Já Gray et al (2012) essa

suplementação de cápsulas de óleo de peixe enriquecidas com N-3, pode ser nas concentrações de 600 mg, 1800 mg, 4432 mg, e 3000 mg. Delavier et al (2009), mostra que gorduras ricas em N-3, é um meio básico de limitar uma inflamação leve, e a ingestão adequada de azeite de oliva e/ou vitamina E poderia aumentar os efeitos positivos do ômega 3 sobre as articulações. Já Crestani et al. (2014) concluiu que 28 dias de suplementação de 4g/dia de N-3 em indivíduos saudáveis e fisicamente ativos parece ajudar com a baixa no percentual de gordura corporal e aumento da massa magra (sendo que as cargas de treino não foram diferentes entre os grupos para que obtivesse o resultado).

Conclusão: Conclui-se que a ingestão do ômega 3 para pratica esportiva é positiva visando melhorar o sistema cardiovascular, sistema imune e desempenho desse atleta.Para o ganho de massa magra e perda de gordura corporal a suplementação do N-3 não se mostrou eficiente. Ainda existem poucos estudos sobre o ômega 3 na prática esportiva.

Referências

COQUEIRO, D, P; BUENO, P,C, S; SIMOÕES, M, J. uso da suplementação do ácidos graxos poli-insaturados Omega -3 associado ao exercício físico: uma revisão. **Pensar a pratica**, Goiânia, vol. 14, n° 2, p. 1-15, maio/ago, 2011.

CRESTANI, D, M; BONIN, E, F, R. **Efeitos da suplementação de ômega 3 no desempenho de exercícios resistidos.** 2014. 37 f. Dissertação [Graduação em Educação Física] Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, Lins - SP, 2014.

DELAVIER, F; GUNDILL, M. **Guia de suplementos alimentares para atletas.** 1 ed. Manole, 2009, p. 120.

FARIAS, E, A, M**. Influência da suplementação dos ácidos graxos poli-insaturados Omega 3 sob o sistema imunológico de atletas**: uma revisão de literatura. 2014. 32 f. Dissertação [Graduação em Nutrição] Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa - PB, 2014.

GRAY, P; GABRIEL, B; THIES, F. Fish oil supplementation augments post-exercise immune function in young males. **Brain, Behavior, and Immunity**, v. 26, n.8, p.1265-1272, 2012.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

PERFIL ANTROPOMÉTRICO DE IDOSOS DIABÉTICOS CADASTRADOS EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

Beatriz de Oliveira Matos[1], Débora Neves[1], Luciana Sabadini Bernini[2], Aline Mangili Faulin[3], Silvia Regina Barrile[4], Eduardo Aguilar Arca[4], Camila Gimenes[4]

[1]Discente do Programa de Mestrado Acadêmico em Fisioterapia–Universidade do Sagrado Coração, Bauru–beahmatos@gmail.com
[2]Egressa do curso de Fisioterapia – Universidade do Sagrado Coração, Bauru
[3]Discente do curso de Fisioterapia - Universidade do Sagrado Coração, Bauru
[4]Docente do curso de Fisioterapia e do Programa de Mestrado Acadêmico em Fisioterapia – Universidade do Sagrado Coração, Bauru – Eduardo.arca@usc.br, srbarrile@gmail.com
professoracamilagimenes@gmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: diabetes mellitus, idoso, centros de saúde, saúde pública, doenças cardiovasculares

Introdução: O número de indivíduos diabéticos tem aumentado por conta do crescimento e envelhecimento populacional, da maior urbanização, da crescente prevalência de obesidade e sedentarismo, bem como da maior sobrevida de pacientes com diabetes mellitus (DM). Muitos óbitos ocorrem como consequência das complicações do DM, principalmente as cardiovasculares e cerebrovasculares. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2014-2015)

Objetivos: Avaliar o perfil antropométrico de indivíduos idosos diabéticos em relação ao risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Relevância do Estudo: Faz-se necessária a avaliação antropométrica de idosos diabéticos com a finalidade de identificar fatores de risco para desenvolvimento de complicações relacionadas ao sobrepeso e ao DM. Dessa forma, profissionais da saúde podem trabalhar para controlar o DM e suas possíveis complicações.

Materiais e métodos: Sujeitos com Diabetes Mellitus tipo 2, acima de 60 anos, de ambos os sexos, cadastrados na Unidade Básica de Saúde da Vila Cardia na cidade de Bauru.Foram excluídos do estudo indivíduos com menos de 60 anos de idade, com tempo de diagnóstico de DM menor que um ano e aqueles que não concordaram em responder os questionários.O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Sagrado Coração sob o parecer nº 1.079.203.Foi realizada avaliação clínica (anamnese) a partir de uma ficha de identificação para adquirir informações básicas dos pacientes: dados sociodemográficos, estilo de vida como tabagismo e prática de atividades físicas. Foram coletados dados antropométricos: peso, altura, índice de massa corporal (IMC) segundo Lipszchitz (1994), circunferência de cintura (CC) e informações de doenças associadas. Os dados obtidos foram digitados no programa Excel e para análise foram transportados para o programa PastStatistic. Foi aplicado o teste de Shapiro-Wilk para analisar a normalidade dos valores. Para os números com distribuição normal utilizamos média e desvio padrão e para os não normais mediana e percentis.

Resultados e discussões: A amostra final foi constituída de 43 indivíduos, sendo 34,9% homens e 65,1% mulheres, com idade média de 68,7 anos. Grande parte apresentava baixa escolaridade, sendo que 34,8% não completou o ensino fundamental. Estudos apontam que o baixo conhecimento sobre o DM está relacionado com a idade, escolaridade e função

cognitiva. É relevante considerar os aspectos psicológicos, sociais e culturais dos indivíduos para que se possa obter uma mudança de comportamento, ocasionando melhor convivência com a doença. (TORRES; PACE, STRADIOTO, 2010)

O IMC de 30,2% foi classificado como eutrofia e 69,8% como sobrepeso, segundo IMC do idoso (Lipschitz, 1994).

Com relação à medida da CC, os valores estavam acima do normal indicando risco de desenvolvimento de doença cardiovascular aumentado de acordo com as Diretrizes Brasileiras de Obesidade (2009-2010), sendo 9,3% com medida normal, 13,9% com risco aumentado e 76,7% com risco muito aumentado.

Quanto às doenças associadas, a mais prevalente foi a hipertensão (79,0%) seguida de dislipidemia (11,6%) e doença renal crônica (2,3%).

O excesso de peso possui origem multifatorial e é um dos motivos relevantes para explicar o aumento de doenças crônicas não transmissíveis, já que está associado a doenças como hipertensão arterial, dislipidemias, DM tipo 2, osteoartrite e certos tipos de câncer, sendo uma importante condição que predispõe a mortalidade. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2010)

Da nossa amostra, 52,5%relataram sedentarismo, o que influencia no desenvolvimento de doenças cardiovasculares, na capacidade funcional e na qualidade de vida, contribuindo para os altos índices de mortalidade. (RODRIGUES, 2012).

Conclusão: Concluiu-se que a população estudada é predominantemente do sexo feminino, com sobrepeso, sedentarismo, risco muito aumentado de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e hipertensão arterial, sendo necessária intervenção multiprofissional para o controle e prevenção das comorbidades relacionadas.

Referências

LIPSCHITZ, D. A. **Screening for nutritional status in the elderly**.PrimaryCare, v. 21, n. 1, p. 55-67, 1994.

RODRIGUES, F. F. L. et al. Relação entre conhecimento, atitude, escolaridade e tempo de doença em indivíduos com diabetes mellitus. **Acta Paul. Enferm**., São Paulo, v. 25, n. 2, p. 284-90, 2012.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA - VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial Sistêmica. Sociedade Brasileira de Cardiologia. **ArqBrasCardiol**. 2010;95(1 Supl 1):I-III.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2014- 2015. Disponível em: <http://www.diabetes.org.br/images/2015/area-restrita/diretrizes-sbd-2015.pdf>

TORRES,H. C.; PACE, A. E.; STRADIOTO, M. A. Análise sociodemográfica e clínica de indivíduos com diabetes tipo 2 e sua relação com o autocuidado. **CogitareEnferm**., v. 15, n. 1, p. 48-54, 2010.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

A IMPORTÂNCIA DA ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS QUE CONSOMEM SUPLEMENTOS ALIMENTARES.

Manuel Lucas Honório Moreno[1], Tainara Maisa Machado Galdino[2], Flavio Umberto Lopes[3], Adriana Terezinha de Mattias Franco[4]

[1]Aluno do Curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru – FIB –, manuel_lucas1.3@hotmail.com
[2]Aluno do Curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru – FIB –, tainara.galdino@hotmail.com
[3]Aluno do Curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru – FIB –, flavio_lopes12@hotmail.com
[4] Prof. do Curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru – FIB – adritmf@gmail.com

Grupo de Trabalho: Nutrição

Palavras–Chave: Suplementação alimentar, Hábitos alimentares, Exercício Físico.

Introdução: A nutrição e atividade física têm uma importante relação, através de uma nutrição adequada com ingestão equilibrada de todos os nutrientes necessários podendo melhorar a capacidade de rendimento de todo o organismo (ARAÚJO e SOARES, 1999). Segundo o Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução nº. 380, de 9 de dezembro de 2005 "Suplementos nutricionais são alimentos que servem para complementar com calorias e ou nutrientes, a dieta diária de um indivíduo saudável, nos casos em que sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente, ou quando a dieta necessitar da suplementação". Esses são substâncias apropriadas para complementar deficiências dietéticas específicas. Entretanto, também podem ser comercializados como substâncias ergogênicas, com intuito de melhorar ou aumentar o desempenho físico (HALACK; FABRINI e PELUZIO, 2007).

Objetivos: Descrever a importância da orientação nutricional aos praticantes de exercícios físicos que consomem Suplementos Alimentares.

Relevância do Estudo: O presente estudo torna-se relevante por fornecer informações sobre a importância do Nutricionista para prescrição adequada de Suplementos Alimentares.

Materiais e Métodos: A revisão bibliográfica foi através da literatura científica concentrando-se nos trabalhos publicados nos últimos 17 anos sobre a importância do nutricionista para uma necessária indicação de Suplementação alimentar aplicada à praticantes de exercícios físicos. O mapeamento da literatura foi realizado através das bases de dados científicas da Scientific Eletronic Library Online (Scielo), Biblioteca Virtual em Saúde Enfermagem (BVS), Centro Latino – Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (Lilacs). A estratégia de busca foi o cruzamento dos descritores, Suplementação alimentar, Hábitos alimentares, Exercício Físico. Os critérios de inclusão foram: a) artigos publicados na língua portuguesa cuja integração com os descritores e o objetivo do presente trabalho fosse atendidos e b) artigos publicados de janeiro de 1999 a abril de 2016. Os critérios de exclusão foram: a) teses, monografias, dissertações; também foram eliminados documentos encontrados na busca que não tinham relevância na discussão entre Suplementação alimentar, Hábitos alimentares, Exercício Físico.

Resultados e Discussão: A preocupação com a saúde e estética tem aumentado muitos nos últimos anos, porém, ainda existe muita falta de informação e orientação em relação a nutrição ideal. Dessa forma podemos perceber uma certa preferência dos jovens às orientações sobre alimentação de colegas e treinadores, ou seja, profissionais não-nutricionistas quase sempre despreparados. (HIRSCHBRUCH, 2003; DURAN et al.

ISSN 2358-6044
2016

*2004).*Pode-se alcançar resultados satisfatórios, somando a prática de exercícios físicos regulares e orientados, com o consumo de refeições adequadas e equilibradas desde que seja orientado por um profissional especializado na área; caso houver a necessidade da utilização de suplementos alimentares, o consumo deve ser avaliado e orientado pelo nutricionista (PEREIRA; LAJOLO; HIRSCHBRUCH, 2003; PEREIRA; CABRAL, 2007; PANZA et al., 2007; HIRSCHBRUNCH, 2008). De acordo com Pereira, Lajolo, Hirschbruch (2003) o consumo de suplementos de maneira inadvertida pode vir a representar um problema de saúde pública.

Conclusão: Existe um número significativo de praticantes de exercícios físicos que utilizam suplementos alimentares, muitas das vezes orientados por profissionais não especializados. A importância da orientação nutricional dá-se pela correta prescrição de dietas formuladas com base nas necessidades fisiológicas de cada indivíduo, nos seus objetivos, na frequência de suas atividades físicas, entre diversos outros fatores. É importante ressaltar que cada organismo é diferente, e necessita de uma dieta específica que só pode ser formulada e acompanhada por um profissional especializado no assunto, ou seja, o nutricionista.

Referências:

ARAÚJO, A. M.; SOARES, Y.N.G. Perfil de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. **Revista de Nutrição da PUCCAMP**; v. 12, n. 1, p. 81-89, 1999.

DE NUTRICIONISTAS, Conselho Federal. Resolução nº. 380, de 9 de dezembro de 2005. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dá outras providências. **Diário Oficial da União,** 10 jan 2006**;** v.1, 2009.

DURAN, A. C. F. L. et al. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 12, n. 3, p. 15-9, 2004.

HALACK, A.; FABRINI, S.; PELUZIO, M. C. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, Brasil. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva;** v. 1: p. 55-60, 2007.

HIRSCHBRUCH, M. D.; FISBER, M.; MOCHIZUKI, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v.14 n.6, Niterói. Nov./Dec. 2008.

PANZA, V. P. et al. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. **Revista de Nutrição**, v. 20, n. 6, p. 681-692, 2007.

PEREIRA, J. M. O.; CABRAL, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia de Recife. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva,** v. 1, n. 1, p. 5, 2007.

PEREIRA, R. F.; LAJOLO, F. M.; HIRSCHBRUCH, M. D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.16. n. 3: p. 265-272. jul/set. 2003.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

INGESTÃO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS COM ALTO TEOR DE SÓDIO.

Manuel Lucas Honório Moreno[1], Tainara Maisa M. Galdino[2], Adriana T. de Mattias Franco[3]

[1]Aluno do Curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru – FIB –, manuel_lucas1.3@hotmail.com
[2]Aluno do Curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru – FIB –, tainara.galdino@hotmail.com
[3] Prof. do Curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru – FIB – adritmf@gmail.com

Grupo de Trabalho: Nutrição

Palavras–Chave: Alimentos Industrializados, Saúde Pública, Sódio.

Introdução: O sódio é um mineral essencial para a regulação dos fluidos intra e extracelulares, atuando na manutenção da pressão sanguínea. Seu consumo moderado é necessário para o bom funcionamento do organismo. Porém, uma dieta inadequada com ingestão de grande quantidade de sódio, pode estar associada com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como a hipertensão arterial, enfermidades cardiovasculares e acidentes cerebrovasculares, diabetes e obesidade, de modo que diminuir o consumo desse mineral pode reduzir os fatores de riscos de tais enfermidades (BUZZO et al, 2014). Segundo a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) nas últimas décadas, transformações sociais, como a expansão demográfica e a industrialização, vêm afetando a população, incluindo mudanças no seu padrão de saúde e de hábito alimentar, com maior consumo de alimentos processados, resultando em um novo cenário de problemas relacionados à alimentação, nutrição e saúde. O sódio tem sido, portanto, um dos nutrientes-chave para os quais níveis máximos de ingestão têm sido estudados e estabelecidos nos últimos anos, sobretudo porque, mundialmente, o seu consumo, além de variável em muitos países, encontra-se consideravelmente acima do recomendado (BANNWART et al, 2014).

Objetivos: Descrever aspectos prejudiciais causados pelo consumo de alimentos industrializados que apresentam alto teor de sódio em sua composição.

Relevância do Estudo: O presente estudo torna-se relevante por fornecer informações sobre o alto teor de sódio presente em alimentos industrializados.

Materiais e Métodos: A revisão bibliográfica foi através da literatura científica concentrando-se nos trabalhos publicados nos últimos 16 anos sobre a ingestão excessiva de sódio, alimentos industrializados com alto teor de sódio. O mapeamento da literatura foi realizado através das bases de dados científicas da Scientific Eletronic Library Online (Scielo), Biblioteca Virtual em Saúde Enfermagem (BVS), Centro Latino – Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (Lilacs). A estratégia de busca foi o cruzamento dos descritores, Alimentos Industrializados, Saúde Pública, Sódio. Os critérios de inclusão foram: a) artigos publicados na língua portuguesa cuja integração com os descritores e o objetivo do presente trabalho fosse atendidos e b) artigos publicados de janeiro de 1999 a abril de 2016. Os critérios de exclusão foram: a) teses, monografias, dissertações; também foram eliminados documentos encontrados na busca que não tinham relevância na discussão entre Alimentos Industrializados, Saúde Pública, Sódio.

Resultados e Discussão: A indústria tem papel fundamental no sentido de estimular a exposição do consumidor a produtos com teor de sódio reduzido e, com isso, atuar na mudança de hábitos de consumo e adaptação a esses níveis. Além disso, tem o papel de informar claramente os benefícios e riscos associados a este nutriente. Uma vez que grande

parte do sódio ingerido pela população em geral encontra-se oculto nos mais diversos tipos de alimentos processados, o nível de sal adicionado a tais produtos requer reduções progressivas (Bannwart et al, 2014). Segundo SARNO (2009) outra limitação relativa à estimativa do consumo de sódio, comum a todos inquéritos dietéticos, decorre do uso de tabelas de composição de alimentos, que nem sempre avaliam com precisão o teor de sódio dos alimentos consumidos pelos indivíduos. No Brasil, o Ministério da Saúde tem coordenado estratégias nacionais com vistas à redução do consumo de sódio, com ações articuladas a planos setoriais como o Plano Nacional de Saúde 2012–2015 e o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não-Transmissíveis no Brasil 2011–2022. As estratégias de redução do consumo de sódio no Brasil têm como eixos: 1) a promoção da alimentação saudável (particularmente no que tange ao uso racional do sal); 2) a realização de ações educativas e informativas para profissionais de saúde, manipuladores e fabricantes de alimentos e população; e 3) a reformulação dos alimentos processados (NILSON, 2012).

Conclusão: Mesmo existindo um planejamento de estratégias para redução do consumo de sódio, ainda existe um número significativo de alimentos industrializados sendo ofertados para os consumidores, sendo esses prejudicados por não terem uma diversidade para a escolha do produto, sendo assim, torna-se necessária a reformulação de alimentos processados, e a oferta de alimentos mais saudáveis para a população resultando em uma ingestão adequada de sódio, minimizando as doenças e óbitos associados ao consumo excessivo de sódio, com vistas à promoção da Saúde Pública no país.

Referências:

BANNWART, G. C. M. D. C.; SILVA, M. E. M. P.; VIDAL, G. Redução de sódio em alimentos: panorama atual e impactos tecnológicos, sensoriais e de saúde pública. **Nutrire Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, v. 39, n. 3, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Politicas de Saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição.** [Disponível em: [http://portal.saude.gov.br/portal/ arquivos/pdf/2d_081111.pdf]. Brasil. Ministério da Saúde, 2000.

BUZZO, M. L.; et al. "Elevados teores de sódio em alimentos industrializados consumidos pela população brasileira." **Revista do Instituto Adolfo Lutz,** v. 73 n.1: p. 32-39, 2014.

NILSON, E. A. F; JAIME, P. C.; RESENDE, D. O. Iniciativas desenvolvidas no Brasil para a redução do teor de sódio em alimentos processados. **Revista Panamericana de Salud Publica**, v. 34 n. 4: p. 287–92. 2012.

SARNO, F.; et al. Estimativa de consumo de sódio pela população brasileira, 2002-2003. **Revista de Saúde Pública**, v. 43, n. 2, p. 219-225, 2009.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

A IMPORTÂNCIA DA PROTEÍNA DURANTE O EXERCÍCIO DE FORÇA

Bruna Quaglio de Lima[1]; Victoria Vieira de Brito[2]; Andressa Leticia Caversan Pereira [3]; Kaedra Gomes Dantas[4]; Taís Baddo[5]; Eliriane Jamas Pereira[6];

[1]Aluna de Nutrição– Faculdades Integradas de Bauru – FIB – bruna_quaglio@hotmail.com
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – vibrito_14@hotmail.com
[3]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – andressacaversanp@gmail.com
[4]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – kaedrag@gmail.com
[5]Professora de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – taisbaddo@hotmail.com
[6]Professora de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – eliriane@gmail.com.

Palavras-chave: Atletas, aminoácido, exercício físico, necessidades.

Introdução: Todos os nutrientes são importantes para a saúde, mas o de maior relevância para a área esportiva são os aminoácidos. Estes são unidades básicas para a formação da proteína, servindo de material construtor e renovador de tecidos, sendo um dos responsáveis pelo crescimento e manutenção do organismo. (SANTOS, 2012). A proteína promove melhora no desempenho físico, por fazer parte no reparo de pequenas lesões musculares que acontecem na pratica esportiva, variando de acordo com a intensidade, duração e frequência do exercício. (TIRAPEGUI, 2007). A ingestão da proteína é essencial para fornecer energia, aumento de massa muscular, redução da gordura, manutenção do sistema imunológico, redução de infecções, além de auxiliar na definição do corpo. Regularmente torna-se um habito entre indivíduos que praticam atividade física a busca por uma alimentação balanceada e rica em proteína, devido aos seus benefícios para a melhora na estética e condicionamento físico. (MARAGON, 2008).

Objetivos: Compreender o papel da proteína em relação a atividade de força.

Materiais e métodos: Foi realizada uma revisão em artigos científicos do site *Scielo* e livros da biblioteca da Faculdade Integrada de Bauru – FIB utilizado trabalhos, entre os anos 2007 e 2016.

Resultados e discussões: As proteínas são moléculas essenciais para o organismo, devendo, portanto, estar presentes na alimentação em quantidades adequadas. São responsáveis por varias funções, como crescimento de unhas, cabelos, reposição da pele e construção de músculos; (ROGERO, 2008). Apesar do aspecto quantitativo, temos que levar em canta o aspecto qualitativo, ou seja, seu valor nutricional, que depende da sua composição, digestibilidade, ausência de toxicidade, fatores antinutricionais e biodisponibilidade de aminoácidos essenciais. (COSTA, 2006) Elas estão diretamente ligadas na regulação e qualidade ácido básica dos líquidos do organismo. Tem importante função de tamponamento quando formadas grandes quantidades de metabólitos ácidos durante uma atividade física, essenciais também para a ação muscular. (CORSINO, 2009)
No que se diz respeito a nutrição esportiva, as proteínas são especialmente utilizados por atletas, pois estas promovem anabolismo proteico muscular, ou seja, hipertrofia, favorecem a secreção de insulina, melhoram a imunocompetência, diminuem o grau de lesão muscular induzido pelo exercício físico e aumentam a performance. (COSTA, 2012) Toda célula muscular contem filamentos proteicos contrateis classificados em actina e miosina, as quais são proteínas estruturais. Esses miofilamento se deslizam uma na direção da outra quando a contração e relaxamento muscular durante o movimento. As estruturas corporais contêm proteínas que são substituídas por bases regulares, concedendo assim uma importância a ingestão regular e adequada de proteínas com a simples finalidade de substituir os aminoácidos que são degenerados continuamente no processo de reprodução denominado

turnover. (CRUZAT, 2007) No exercício de força há necessidade metabólica proteína elevada devido a demanda de reparação proteica, que foi danificada. Especialmente os atletas tendem a aumentar o consumo proteico, pelo seu maior desgaste físico, entretanto ao mesmo tempo os níveis ideias de proteína dietética não devem ultrapassar níveis que causem produção excessiva de ureia, nem acima do necessário para repor a oxidação de aminoácidos para o correto funcionamento do organismo. As proteínas são classificadas em alto valor biológico, que são as de origem animal, encontradas nas carnes vermelhas, peixe, ovos e leite; E de baixo valor biológico, encontradas nos legumes, vegetais e cereais. A recomendação de proteínas para a população sedentária é de 0,8 g/kg/dia segunda a DRIs. Já para indivíduos ativos ou visando a hipertrofia muscular, a ingestão recomendada é de 1,2 – 1,6 g/kg/dia. (LARA, 2015)

Conclusão: Podemos constatar que a proteína tem um papel fundamental na regulação e manutenção do corpo humano, e no que diz respeito a nutrição esportiva, ela tem a função no anabolismo proteico muscular, secreção de insulina, melhora na imunocompetência, diminuição do grau a lesão muscular e reconstrução das celular musculares, proporcionando a hipertrofia muscular.

Referências Bibliográficas

CRUZAT. F. V.; et al.; Aspectos Atuais Sobre Estresse Oxidativo, Exercícios Físicos E Suplementação. **Revista Brasileira de Medicina no Esporte.** vol. 13. n. 5, set./out.,2007.

MARANGON. C. F. A., et al.; Consumo De Proteínas E Ganho De Massa Muscular**. Universidade de Ciencias da Saude**. vol. 2. n. 2. p. 281-290. 2008.

MARQUES. C. G., et al.; Consumo De Proteínas Na Prática Do Treinamento De Força. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. vol. 6. n. 32. p. 158-164. 2012.

ROGERO. M. M., et al.; Aspectos Atuais Sobre Aminoácidos De Cadeia Ramificada E Exercício Físico**. Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas.** vol. 44, n.4, p.1-66. out./dez., 2008.

COSTA. S. W.; A Avaliação Do Estado Nutricional E Hábitos Alimentares De Alunos Praticantes De Atividade Física De Uma Academia Do Município De São Bento Do Una – Pe. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva,** São Paulo. v. 6. n. 36. p.464-469. Nov/Dez. 2012

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

O CONSUMO ELEVADO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS E SUA INTERFERÊNCIA NO ESTADO NUTRICIONAL DOS PRÉ-ESCOLARES

Jéssica Aparecida dos Santos Garbes[1]; ElirianeJamas Pereira[2]

[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –jessica.garbes@hotmail.com;
[2]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB- eliriane@gmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: alimentação, obesidade, doenças, merenda escolar.

Introdução: As pré-escolas e creches possuem caráter social e educativo, que complementam os cuidados dos familiares e contribuem para a formação do desenvolvimento infantil (GODOY *et al,* 2013). A alimentação durante o período escolar tem como objetivo complementar a alimentação para que o aluno não permaneça nesse período em jejum prolongado, evitando a sensação de fome, oferecendo energia para o corpo e cérebro, que na falta de energia pode interferir nas funções básicas como pensamento, reflexão, memória, assimilação, atenção e no aprendizado na criança (CARVALHO; CASTRO, 2009). A merenda escolar desempenha papel muito importante sobre o estado nutricional dos alunos. Com isso, aumentam as possibilidades para a melhoria da saúde e contribuem também para a formação de hábitos alimentares mais saudáveis (CHAVES et al, 2009).Nos dias atuais, um dos problemas que acometemas crianças,além das anemias,são o sobrepeso e a obesidade (SIMON et al, 2009), os quais ocorrem pela introdução de alimentos industrializados desde muito cedo. Os alimentos industrializados são altamente energéticos e de baixo valor nutricional, ricos em açúcares, gorduras saturadas, gordura trans e sódio, sendo associados ao aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis (TOLONI et al, 2011).

Objetivos: Informar a importância e os benefícios da alimentação saudávelna fase pré-escolar.

Relevância do Estudo: Mostrar que a alimentação inadequada desde muito cedo pode trazer consequências durante a infância ou na vida adulta.

Materiais e métodos: Foi realizada uma pesquisa bibliográfica e por meio das bases de dados Pubmed e em outros sites de pesquisaenglobando publicações dos últimos 5 anos (2011-2016), sobre o assunto abordado.

Resultados e discussões: A obesidade pode ser ocasionada por vários fatores, como alterações fisiológica, bioquímicas, metabólicas, psicológicas, sociais e ambientais(SIMON, et al 2009).O excesso de peso em crianças vem aumentando nos últimos anos em países em desenvolvimentos como o Brasil, fato muito preocupante, pois crianças obesas possuem grande chance de se tornarem adultas obesas. A prevenção da obesidade durante a infância pode contribuir para menos incidências de doenças crônicas na vida adulta (SIMON et al, 2009).As indústrias alimentícias em parte são responsáveis pela mudança nos hábitos alimentares da população, pois ofertam muitos produtos de alta densidade energética.Mesmo com a existência de leis que regulamentam as práticas publicitárias, as estratégias de marketing deveriam ser controladas, porque atingem o público de forma errônea incentivando o consumo de produtos não saudáveis; e que geralmente estão associados a saúde (energia, prazer, juventude, etc.) (TOLONI et al, 2011).A longo prazo, essa mudança pode interferir na saúde do indivíduo ocasionada pela falta de nutrientes e no

aumento da obesidade (GERALDO; SILVA, 2012).O Ministério da Saúde e a Organização Pan-Americana da Saúde elaboraram em 2002 um guia alimentar para crianças menores de dois anos (dez passos para uma alimentação saudável), com o intuito de promover práticas alimentares mais saudáveis. Um dos passos descreve a importância de evitar alimentos ricos em açúcar, café, enlatados, frituras em geral, refrigerantes, doces em geral, salgadinhos e o uso o sal com moderação, já que muitas substâncias que estão presentes nesse tipo de alimentação podem irritar a mucosa gástrica da criança prejudicando a digestão e a absorção dos nutrientes (TOLONI et al, 2011).A criança na fase pré-escolar tem o crescimento rápido, então torna-se necessário que a alimentação seja adequada e que atenda às necessidades nutricionais desta faixa etária e promovendo hábitos alimentares mais saudáveis. Deve-se considerar a extrema importância da investigação do consumo de determinados alimentos por meio de inquérito alimentar e realizar avaliação nutricional para identificar o estado nutricional da criança e intervindo com ações mais efetivas tornando os hábitos alimentares nessa fase mais saudáveis e provendo a saúde (GODOY *et al,* 2013).

Conclusão

Conclui-se que a alimentação saudável desempenha papel fundamental durante a infância, pois a oferta inadequada de determinados nutrientes poderá prejudicar o desenvolvimento da criança a curto ou a longo prazo.Porém, deve-se se atentar ao conteúdo das propagandas, pois é um meio utilizado para atingir as crianças seja por meio de personagens infantis e/ou embalagens coloridas, a consumir produto ricos em gordura saturadas, trans, açúcar, conservantes e pobres em nutrientes que podem contribuir para o aparecimento de muitas doenças na vida adulta, como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, obesidade entre outras.

Referências:

CARVALHO, D. G.; CASTRO, V. M. O programanacional de alimentação escolar – PNAE comopolíticapública de desenvolvimentosustentável: políticaspúblicas e instrumentos de gestão para o desenvolvimentosustentável. In: **ENCONTRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE ECONOMIA ECOLÓGICA,** 2009, Cuiabá MT. Disponível em: <http://www.ecoeco.org.br/conteudo/publicacoes/encontros/VIII/GT4-251-130-20090722021654.pdf>>. Acesso em: 08 mar. 2016.

CHAVES, L. G.; MENDES, P. N. R.; BRITO, R. R.; BOTELHO, R. B. A. O programanacional de alimentação escolar como promotor de hábitosalimentaresregionais. **Revista de Nutrição,** Campinas, v. 22, n.6, p.857-866, nov.-dez. 2009.

GERALDO, A. P. G.; SILVA, M. E. M. P. Alimentos Processados Na Alimentação Infantil: Análise da Memória Visual de Escolares da Cidade de Taubaté, São Paulo. **JournalofHumanGrowthandDevelopment**, v. 22, n. 1, p. 1-10. 2012.

GODOY, T. M.; TEIXEIRA, V. M.; RUBIATTI, A. M. M.; Avaliação do Estado Nutricional e do Lanche Consumido por Crianças entre 2 e 3 Anos em Escola Particular de São Carlos (SP). **Saúde em Revista,** Piracicaba, v. 13, n. 33, p. 55-65, jan.-abr. 2013.

SIMON, V. G. N.; SOUZA, J. M. P.; LEONE, C.; SOUZA, S. B. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças de dois a seis anos matriculados em escolas particulares no município de São Paulo.**Revista Brasileira Crescimento Desenvolvimento Humano,** v.19, n. 2, p. 211 – 218. 2009.

TOLONI, M. H. A.; SILVA, G. L.; GOULART, R. M. M.; TADDEI, J. A. A. C. Introdução de Alimentos Industrializados e de Alimentos de Uso Tradicional da Dieta de Crianças de Creches Públicas no Município de São Paulo. **Revista de Nutrição**, v. 24, n. 1, p. 61-70, jan/fev. 2011.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

A EFETIVIDADE E OS BENEFICIOS DA SUPLEMENTAÇÃO COM WHEY PROTEIN PARA PRATICANTES DE TREINAMENTO DE FORÇA E O PAPEL DA LEUCINA NO PROCESSO DE HIPERTROFIA MUSCULAR

José Teixeira Neto[1]; Thaysa Fernanda Gonçalves[2]; Taís Baddo[3]; Eliriane Jamas Pereira[4];

[1]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – joseteixeiranetto@gmail.com
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – thaysa_fer6@hotmail.com
[3]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – taisbaddo@hotmail.com
[4]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – eliriane@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Nutrição; proteína do soro do leite; suplementação; hipertrofia; whey;

Introdução:
Destacada na literatura pela sua contribuição na qualidade de vida do indivíduo, a manutenção da massa magra é importante não só na locomoção como também no metabolismo (SANTANA, 2013). A suplementação de proteína do soro do leite tem sido adotado com intuito de aumentar significativamente a musculatura nos praticantes de exercício de força. Alguns trabalhos em humanos evidenciam um aumento do anabolismo muscular após a suplementação com whey protein em adultos (SOUZA, 2015). Segundo Joy (2013) estas proteínas são classificadas como a fonte mais concentrada em aminoácidos essenciais incluindo os de cadeia ramificada ou BCAA além de ser de alto valor nutricional e de aumentar a resposta imunomodulatória. Estudos recentes têm sido empregados a fim de descobrir a efetividade e o papel da suplementação com Whey para o ganho de massa magra. A maioria destes estudos revelam que a whey é eficaz em estimular o aumento da síntese proteica devido a sua alta concentração do aminoácido leucina, mantendo um balanço nitrogenado positivo (SOUZA, 2015).

Objetivos: O presente trabalho tem como objetivo apresentar os benefícios da suplementação com a proteína do soro do leite em praticantes de treinamento de força e a importância da leucina neste processo.

Relevância do Estudo: A eficácia da whey como suplementação como alternativa para praticantes de exercícios de força devido a seus benefícios especialmente pelo fornecimento de leucina aos músculos após sessão de exercício estimulando a síntese protéica.

Materiais e métodos: Foi realizado um levantamento de dados, por meio de bibliografias e artigos científico nas bases eletrônicas Lilacs, Scielo e PubMed, datados entre 2008 a 2015

Resultados e discussões:
O treinamento de força favorece a hipertrofia muscular, pela maior liberação de hormônios anabólicos (GH, IGF-1 e testosterona), bem como por disponibilidade de nutrientes (aminoácidos e glicose) no músculo (MAESTÁ, 2008). Durante esse processo, portanto, deve haver predomínio dos processos anabólicos sobre os catabólicos. Sendo assim, o aumento da ingestão energética e de aminoácidos mostra-se imprescindível. A suplementação protéica é amplamente utilizada com o objetivo de hipertrofia muscular (DUNFORT, 2012). Segundo o mesmo autor, a sua rápida absorção faz com que as concentrações plasmáticas de muitos aminoácidos, principalmente a leucina, atinjam altos valores logo após a sua ingestão. Para que a síntese proteica muscular ocorra faz-se necessário sua suplementação após os treinamentos resistidos (TANG, 2009). Diversos trabalhos mostram respostas endócrinas e metabólicas diferentes em relação ao tipo de

proteína ingerida (SOUZA, 2016). Alguns destes revelam ainda, que a whey é superior a outras fontes proteicas como caseína, soja e arroz em alguns aspectos como: aumentar o estímulo à síntese de proteínas, tempo de absorção, quantidade de BCAAs em especial a leucina, perfil de aminoácidos, aumentar a resposta de testosterona e a resposta imunomodulatória, no combate a infecções e processos inflamatórios, ação antibacteriana e antiviral, estímulo da absorção e função intestinal, e ter efeito citoprotetor a partir da promoção de glutationa que por sua vez estimula os linfócitos que produzem imunoglobulinas.(JOY, 2013; TANG, 2009). Ainda, segundo Souza (2015) a alta concentração de aminoácido leucina presente no soro, pode, desta forma, favorecer o anabolismo muscular devido ao seu papel fundamental no processo de fosforilação de proteínas envolvidas na formação do complexo do fator de iniciação eucariótico 4F (eIF4F), que, por sua vez, inicia a tradução do RNA mensageiro (RNAm) para a síntese global de proteínas. O fornecimento de leucina em quantidades abundantes aos músculos após uma sessão de exercícios pode promover uma recuperação mais eficiente a nível celular e assim acelerar o processo de adaptação a treinamentos com exercícios (TANG, 2009).

Conclusão: A ingestão da proteína do soro do leite para praticantes de treinamento de força favorecem a recuperação e a síntese protéica muscular principalmente pela grande quantidade do aminoácido leucina presente em sua composição, além de apresentar-se positivamente para outros fatores como aumentar a resposta imunomodulatoria, sendo uma boa estratégia para a suplementação nutricional.

Referências –

DUNFORD, M. **Fundamentos de nutrição no esporte e no exercício**. Manole, São Paulo, 2012.

JOY, J. M.; The effects of 8 weeks of whey or rice protein supplementation on body composition and exercise performance. **Nutrition Journal.** Vol. 12. p. 86. 2013.

MAESTÁ, N.; CYRINO, E. S.; Efeito da oferta dietética de proteína sobre o ganho muscular, balanço nitrogenado e cinética da 15N-glicina de atletas em treinamento de musculação. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** Vol.14. Núm. 3. 2008.

SANTANA, D.A.; Efeitos da suplementação de whey protein durante o treinamento de força na massa magra: uma revisão sistemática. **Revista brasileira de prescrição e fisióloga do exercício**, São Paulo. v.8. n.43. p.68-79. Jan/Fev. 2014. ISSN 1981-9900.

TANG, J. E.; MOORE, D. R.; Ingestion of whey hydrolysate, casein, or soy protein isolate: effects on mixed muscle protein synthesis at rest and following resistance exercise in young men. **Journal of Applied Physiology**. Vol. 107. Núm. 3. p.987-992. 2009.

SOUZA, L.B.L.; PALMEIRA, M.E.; PALMEIRA, E.O.; Eficácia do uso de whey protein associado ao exercício, comparada a outras fontes proteicas sobre a massa muscular de indivíduos jovens e saudáveis, **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 9. n. 54. p.607-613. Nov./Dez. 2015. ISSN 1981-9927.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

INFLUÊNCIA NUTRICIONAL NO PADRÃO DE BELEZA IMPOSTO PELA MÍDIA

José Teixeira Neto[1]; Thaysa Fernanda Gonçalves[2]; Eliriane Jamas Pereira[3];

[1]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – joseteixeiranetto@gmail.com
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – thaysa_fer6@hotmail.com
[3]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – eliriane@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: mídia, políticas de saúde, corpo perfeito.

Introdução: Por volta dos séculos XV e XVI é constatado o culto a beleza, na qual o padrão de beleza para as mulheres era possuir corpos redondos que as levaria a intensa admiração e cortejo (SANTOS et al, 2013). A partir do século XX, segundo o mesmo autor tais padrões foram mudando impulsionados por meio do desenvolvimento das indústrias comerciais e da mídia cuja finalidade é investir em publicidade para vender a imagem de corpo ideal. Para Dias (2001), a sociedade é incapaz de discernir entre o necessário e o supérfluo e que busca consumir tudo que lhe apresenta como ideal de felicidade. Importante mencionar a busca dos indivíduos pelos produtos relacionados a alimentação objetivando-se alcançar a "excelência e perfeição", conforme exaltado pelo marketing e que nem sempre apresentam efeitos condizentes com a saúde a longo prazo (CHAUD, 1998).

Objetivos: O presente artigo tem como objetivo identificar a pressão imposta pela mídia para a aquisição de um corpo esteticamente perfeito.

Relevância do Estudo: Visto que a mídia tem grande influência sobre a sociedade, levando todos os tipos de informação, ora positiva ora negativa, acaba gerando transtornos alimentares e quadros clínicos de depressão em busca de corpos perfeitos, segundo os padrões da mídia e da moda.

Materiais e métodos: Foi realizado um levantamento de dados, por meio de bibliografias e artigos científico nas bases eletrônicas Lilacs, Scielo e PubMed, datado entre 1977 à 2013.

Resultados e discussões: Percebe-se que o mundo social, claramente, discrimina os indivíduos não atraentes, numa série de situações cotidianas na qual, pessoas julgadas pelos padrões vigentes como atraentes parecem receber mais suporte e encorajamento no repertorio cognitivo socialmente seguros e competentes, assim, indivíduos tidos como não atraentes estão mais sujeitos a encontrar ambientes sociais que variam do não responsivo ao rejeitador que desencorajam o desenvolvimento de habilidades sociais e de um alto conceito favorável (Adams, 1977). A mídia veicula expectativas na sociedade com propagandas, informações e notícias otimizando o uso de produtos dietéticos e práticas alimentares para emagrecimento, porém, o corpo é um campo de luta que envolve diferentes saberes, práticas e imaginário social (SERRA, 2003). O indivíduo tem de ter consciência e responsabilidade para escolher o que vai comer e autocontrole para não consumir em excesso. Não é necessário radicalismos com a alimentação, é preciso analisar o ponto de vista nutricional, e fazer as escolhas corretas. Para Rotenberg (1999) as práticas e hábitos alimentares são determinados por aspectos sociais psicológicos, econômicos e subjetivos. Alimentar-se não é apenas um ato biológico é também um ato de prazer. Spers (1996) e Carvalho & Galli (1980) reportam que a propaganda na área de alimentos explora, em sua maioria, apenas os atributos benéficos, o que pode resultar em

problemas de saúde. Evidências dão suporte de que a mídia promove distúrbios da imagem corporal e alimentar (STICE, 2002). Indivíduos com transtornos alimentares sentem-se pressionados em demasia pela mídia e reportam terem aprendido técnicas não-saudáveis de controle de peso (SAIKALI, et al, 2004). Becker et al (2002), submeteu adolescentes à televisão chegando à conclusão de que os indicadores de transtornos alimentares foram significantemente mais prevalentes após 1998 com a evolução da mídia, sugerindo o impacto negativo deste meio frente a nutrição adequada.

Conclusão: Conclui-se que os meios de comunicação estão relacionados de forma direta como um dos fatores desencadeantes dos problemas de saúde, por meio de propagandas realizadas onde se vende a imagem de corpo ideal e saudável distante da realidade de muitas pessoas.

Referências –

ADAMS, G.R. Physical attractiveness research: toward a developmental social psychology of beauty. **Human Development,** vol. 20, p.217-239,1977

CARVALHO LE, Galli MLZ**.** Rotulagem e propaganda na educação alimentar. **Alimentação & Nutrição**, vol. 2, p.28-37, 1980.

CHAUD, D.M.A.; MARQUE, A.G.; AMANCIO, O.M.S Low caloric diets publisched in non-scientific issues. I – Assesment of calcium, iron, vitamin A, vitamin E and cholesterol contentes. **International Journal of Obesity,** v.22, nl. 3, p. s259, Aug, 1998.

Rotenberg S. **Práticas alimentares e o cuidado da saúde da criança de baixo peso** [dissertação mestrado]. Rio de Janeiro: Instituto Fernandes Figueira da Fundação Oswaldo Cruz; 1999.

DIAS, R. B. Comunicação e saúde: aspectos éticos e legais: pesquisa. **Mídia e saúde**, p.398-98, 2001.

BECKER, A.E.; BURWEL, R.A.; GILMAN, S.E.; HERZOG, D.B.; HAMBURG, P.; Eating Behaviours and Attitudes Following Prolonged Exposure to Television among Ethnic Fijian Adolescent Girls. **The British Journal of Psychiatry,** vol.180, p.509-14, 2002.

SERRA, G.M.A.; SANTOS,E.M; Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito**. Ciência & saúde coletiva,** vol.8, n.3, pp.691-701, 2003.

SAIKALI, C.J.; SOUBHIA, C.S.; SCALFARO, B.M.; CORDÁS, T.A. Imagem corporal nos transtornos alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica** vol. 31, nº 4; p.164-166, 2004

SANTOS, A.R.M.; SILVA, E.A.P.C.; MOURA, P.V.; DABBICO, P.; SILVA, P.P.C.; FREITAS, C.M.S.M.; A Busca pela Beleza Corporal na Feminilidade e Masculinidade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento,** vol. 21, nº 2, p.135-142, 2013.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL NA ADOLESCÊNCIA PARA PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO: A FALTA DE INFORMAÇÃO CORRETA LEVA AO ERRO

Thaysa Fernanda Gonçalves[1]; José Teixeira Neto[2]; Taís Baddo[3]; Eliriane Jamas Pereira[4];

[1]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – joseteixeiranetto@gmail.com
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – thaysa_fer6@hotmail.com
[3]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – taisbaddo@hotmail.com
[4]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – eliriane@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: adolescentes, suplementação, automedicação, estética

Introdução: O treinamento contra resistido ou treinamento de força como também é chamado tem sido um assunto bastante popular e atual entre os adolescentes. Nos últimos anos aumentou bastante o número de adolescentes à procura deste tipo de exercício (RODRIGUES, 2014). Na busca pelo corpo perfeito ou pela melhoria da performance, os freqüentadores de academias tem se submetido ao consumo de produtos, em sua maioria suplementos, de forma abusiva ou até mesmo se auto medicando, com intuito de atingir objetivos a curto prazo. Isso ocorre porque a maior parte dos praticantes de atividade física não espera a evolução natural resultante do treino e da dieta (SANTOS et al, 2002).Os jovens tem grande preocupação com a aparência física e com o peso, assim os treinos são realizado para melhoria da estética,ao invés do desempenho físico (VIEIRA,et al ,2002)

Objetivos: o presente artigo tem como objetivo reportar sobre o uso abusivo de suplementos e os riscos da automedicação.

Relevância do Estudo: o consumo de suplementos nutricionais, sem uma correta prescrição, pode prejudicar a saúde do adolescente. Esses efeitos podem ser de pequena magnitude, como câimbras e cansaço muscular, caudado pelo uso de creatina, principalmente em indivíduos não hidratados, ou até mesmo extremamente grave, causada pelo consumo e produção excessiva de hormônio, podendo provocar prejuízos irreversíveis (MCARDLE et al, 2001).

Materiais e métodos: Foi realizado um levantamento de dados, por meio de bibliografias e artigos científico nas bases eletrônicas Lilacs, Scielo e PubMed, datado entre 1983 a 2014.

Resultados e discussões : Pensar na construção da imagem corporal pressupõe uma leitura sobre a relação do sujeito com o mundo que envolve uma articulação harmônica entre as dimensões física, psíquica e social do corpo (FROIS, 2011). Embora os adolescente entre 15 a 19 anos busquem independência, eles são mais vulneráveis, sendo que nessa idade o desejo por resultados rápidos é maior associado as influências externas no uso de suplementos alimentares, amigos e treinadores são fortes formadores de opinião.(FLEISHER et at, 1983). O principal objetivo dos adolescentes é ganhar massa muscular, o que leva o uso de suplementos, especialmente os protéicos ,vitaminas e minerais, usando-os em excesso e desconhecendo da finalidade da suplementação (ROCHA ,et at 1998). Os amigos e leigos também são fontes importantes de indicação, no entanto Embora médicos e nutricionistas sejam os os únicos que são habilitados para prescrição de suplementos, os amigos, leigos e principalmente o treinador de academia são fontes de indicação de suplementos.(CARVALHO et at, 2000). Segundo Carvalho et al (2000), criou-se um mito na área do esporte, de que o nutricionista não gosta ou é contra a

ISSN 2358-6044
2016

prescrição de suplementos, porém deve haver uma postura ética entre os profissionais das academias para que sejam coerentes em adequar suas próprias recomendações a esses adolescentes, pois embora não sejam legalmente habilitados a prescrever suplementos e dietas, acabam influenciando diretamente a saúde desses indivíduos.

Conclusão: É possível concluir que buscas inseguras como amigos, treinadores, vendedores de lojas de suplementos, até mesmo profissional da área de educação física, vem adquirindo informações incertas para esses adolescentes, com intuito de obter melhorias no treinamento.

Referências –

CARVALHO, J.R.;HIRSHBRUCH, M.D.; Consumo de suplementos nutricionais por freqüentadores de uma academia de ginástica de são Paulo.1 premio Maria Lucia Cavalcanti...**Anais**. São Paulo: conselho regional de nutricionistas ,3ª região ,2000.

FLEISCHER, B; READ, M. Food supplement usage by adolescent males. **Adolescence** v.17,p.831-45, 1982.

FROIS, E; MOREIRA, J; STENGEL, M.; Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. **Psicologia em Estudo**, vol. 16, núm. 1, março, p. 71-77, 2011.

MCARDLE, W,; KATH, V.: **Nutrição para o desporto e o exercício**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2001

ROCHA, L.P,;PEREIRA, M.V.L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias **Revista Nutrição campinas,** vol 2, n.11, p.76-82, 1998.

RODRIGUES,B.A.; **Benefício do treinamento de força em adolescentes.** 2014. 21.Trabalho de conclusão de Curso – Faculdade da ciência da educação e saúde FACES**,** Centro universitário de Brasília, Brasília. 2014

SANTOS M, SANTOS R: Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividades físicas em academia de ginástica. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 16, n.2, p.174-85, jul./dez. 2002

VIEIRA, V.C.R,; PRIORE, S.E,; FISBERG, M.A.; Atividade física na adolescência. **Adolescencia Latinoamericana**, v.3, n.1, Porto Alegre ago.,2002

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA NA PRÁTICA ESPORTIVA

Gabriela Gorreri[1]; Joyce Ferraz[2]; Raissa Cruz[3]; Taís Baddo de Moura e Silva [4]

[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – gabrielagorreri@gmail.com;
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – joycefs_@hotmail.com;
[3]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – raissatcruz@hotmail.com;
[4]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – taisbaddo@hotmail.com;

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Nutricionista, Esporte.

Introdução: A nutrição é de suma importância na *performance* do atleta, dando suporte para o seu desempenho, proporcionando através dos alimentos, o combustível para o trabalho biológico e substâncias químicas para serem utilizadas. Porque o corpo precisa extrair a energia proveniente dos alimentos e utilizar em suas funções, um exemplo é a contração muscular, necessária em todos os tipos de atividade física. (OLIVEIRA, TORRES, VIEIRA; 2008). Quando necessária suplementação nutricional para atletas ou praticantes de atividade física a prescrição deve ser feita por profissional nutricionista que detém o conhecimento técnico para orientar de maneira segura a posologia adequada considerando a individualidade de cada atleta. (CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS, 2012). Diante disto a nutrição esportiva tem por objetivo dar o suporte necessário para que atletas e praticantes de atividade física desempenhem o máximo de seu potencial e amenizar no organismo humano das conseqüências do exercício físico. (OLIVEIRA, TORRES, VIEIRA; 2008). Cabe ao nutricionista elaborar uma dieta especifica, com as quantidades necessárias de todos os nutrientes e fazer uma orientação individualizada ao longo da temporada de competições, aumentando o conhecimento do atleta em relação aos alimentos, e com isto melhorar a ingestão de nutrientes e como conseqüência uma melhor performance. (BIESEK, ALVES, GUERRA; 2015).

Objetivos: O presente trabalho tem como objetivo identificar a importância do profissional nutricionista na prática esportiva.

Relevância do Estudo: os praticantes de exercício físico sejam atletas ou desportistas buscam resultados e melhoria na *performance* através de seus treinos, porém os resultados podem se comprometidos se a alimentação adequada e especializada não for aplicada. O profissional nutricionista tem o total conhecimento para elaborar planos alimentares específicos com o objetivo de melhorar rendimento e assim auxiliar o atleta ou desportista na busca por seus objetivos. É essencial o trabalho do profissional nutricionista na área esportiva.

Materiais e métodos: Foi realizado um levantamento de dados, por meio de bibliografias e artigos científico, datado entre 2008 à 2016.

Resultados e discussões: A função do nutricionista na área esportiva é fundamental. O nutricionista consegue montar dietas com diversidades de alimentos, nutrientes em quantidades certas, para conseguir suprir as quantidades de micronutrientes da demanda necessária pelo atleta. Também é possível suplementar praticantes de atividade física quando a alimentação não conseguir suprir suas necessidades orgânicas.(BIESEK, ALVES, GUERRA; 2015). Uma alimentação balanceada que fornece os nutrientes necessários para

ISSN 2358-6044
2016

o crescimento e desenvolvimento de todos os tecidos, regulação metabólica e para manter o peso corporal. Variando as quantidades de acordo com o estilo de vida, gênero e a prática de atividade física, dai vem a necessidade de se individualizar as necessidades nutricionais. (BIESEK, ALVES, GUERRA; 2015). O nutricionista também pode atuar com recursos ergogênicos, substâncias ou artifícios utilizados para melhorar a performance, pela intensificação da potência física, da força mental ou do limite mecânico, prevenindo ou retardando a fadiga. O uso de suplementos alimentares por atletas juntamente com uma alimentação adequada e treinamento promovem o aumento de tecido muscular, fornecendo energia para a atividade e assim melhorando o desempenho do atleta, com uma recuperação mais rápida e adequada. (PEREIRA, 2014).

O nutricionista também pode sugerir no plano alimentar nutrientes que reduzam a ação dos radicais livres gerados pelo exercício físico. O excesso de radicais livres gera o estresse oxidativo, sendo o causador do envelhecimento precoce, câncer, aterosclerose e doenças neurológicas. Uma dieta rica em vitaminas e minerais com ações antioxidantes, ajuda a neutralizar a ação dos radicais livres do organismo. (SILVA, ENOKIDA; 2011). Através de uma dieta adequada pode se evitar a perda de massa magra, hipoglicemia e câimbras geradas através do exercício.

Conclusão: Pode-se constatar a importância do profissional nutricionista na área esportiva, através de orientações nutricionais individualizadas que auxiliam na busca dos resultados desejados pelo atleta ou desportista, também com dietas antioxidantes que amenizam a ação oxidativa do esporte, além da prescrição do suplementos ergogênicos quando necessário.

Referências -

BIESEK, S.; ALVES, L. A.; GUERRA, I.; **Estratégias de nutrição e suplementação no esporte.** Baurueri: Manole, 2015

CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS; Nutrição na Prática Esportiva. **Revista CRN 2**, Porto Alegre, n. 28, Jan/Abril. 2012. Disponível em: <http://dgi.unifesp.br/sites/comunicacao/pdf/entreteses/guia_biblio.pdf>. Acesso em: 16 out. 2016

OLIVEIRA, E. R.M.; TORRES, Z. M.C.; VIEIRA, R.C.S; Importância dada aos nutricionistas na prática do exercício físico pelos praticantes de musculação em academias de Maceió – AL. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva,** São Paulo, v. 2, n. 11, p. 381 – 389, Set/Out, 2008. Disponível em: < http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/80/78>. Acesso em: 10 out. 2016

PEREIRA, L.P.; Utilização de recursos ergogênicos nutricionais e/ou farmacológicos em uma academia da cidade de Barra do Piraí, RJ. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**.v.8, n.43, p. 58-64, Jan/Fev. 2014.

SILVA, HELEN CRISTINA da; ENOKIDA, DANIEL MASSAHARU; Benefícios Antioxidantes: Guia Nutricional para Profissionais. **Revista F@pciência.** V. 8, n. 8, p. 78-82, 2011. Disponível em: < http://www.fap.com.br/fapciencia/008/edicao_2011/008.pdf>. Acesso em: 10 out. 2016

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

A IMPORTÂNCIA DOS ANTIOXIDANTES PARA ATLETAS

Beatriz Bellatto[1], Raíssa Tessarolli Cruz[2], Gabriela Gorreri[3], Taís Baddo de Moura e Silva[4]

[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – biabellatto@gmail.com;
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - raissatcruz@hotmail.com;
[3]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – gabrielagorreri@gmail.com;
[4]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – taisbaddo@hotmail.com;

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Antioxidantes, Atletas, Exercício físico.

Introdução: Quando os limites fisiológicos são respeitados, estudos demonstram que a pratica moderada de exercícios físicos traz diversos benefícios a saúde. Porém, quando a prática esportiva é intensa e extenuante pode contribuir com danos ao organismo ao invés de benefícios, podendo, por exemplo, causar o aumento da produção de radicais livres. O aumento da liberação de espécies reativas de oxigênio, produzidos durante a prática esportiva podem prejudicar o organismo danificando células sadias e tecidos do organismo. Esse sistema de degeneração é conhecido como estresse oxidativo, que ocorre quando existe a utilização do oxigênio das reações oxidativas para produção de energia. (SILVA, SANTOS, BARATTO; 2014) O sistema de defesa antioxidante é extremamente importante para proteção contra o estresse oxidativo e prevenção dos danos celulares.

Os antioxidantes, além de retardar ou inibir a oxidação do substrato, podem agir bloqueando a formação dos radicais livres impedindo assim o estresse oxidativo e, consequentemente, a destruição celular. (PEREIRA; 2013)

Objetivos: O objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão bibliográfica identificando a importância dos antioxidantes para atletas.

Relevância do Estudo: a prática esportiva intensa e extenuante leva o organismo a produzir espécies reativas de oxigênio que podem em excesso podem lesionar as células. Porém uma rotina alimentar rica em alimentos antioxidantes fornece nutrientes e bioativos fundamentais no combate contra o estresse oxidativo gerado pelos radicais livres, além de potencializar as defesas enzimáticas naturais do organismo.

Materiais e métodos: Foi realizado um levantamento de dados, por meio de bibliografias e artigos científico, datado entre 1999 à 2014.

Resultados e discussões: O treinamento intenso pode gerar lesão muscular e dor, gerando radicais livres, que em excesso danificam a integridade das membranas celulares dos músculos, gerando vários danos oxidativos. (FANHANI, FERREIRA; 2006) Os danos oxidativos podem ser relacionados com várias doenças degenerativas como: cardiopatias, aterosclerose, problemas pulmonares, envelhecimento precoce, câncer entre outras. (BIANCHI, ANTUNES; 1999) E com a utilização dos compostos antioxidantes, sendo consumidos através da dieta ou através da suplementação, quando necessário. Os principais antioxidantes presentes nos alimentos são a vitamina A, C e E, β-caroteno, selênio, zinco e ômega-3. Esses nutrientes tem o papel de inibir os danos oxidativos dos atletas, pois retarda ou inibe a oxidação do substrato, através de sua capacidade de doar elétrons para o radical livre. (PEREIRA; 2013)

A deficiência dos antioxidantes conduz as alterações patológicas em vários órgãos e tecidos, como a distrofia muscular, afetando o músculo esquelético e cardíaco (em menor proporção) causada pela falta da vitamina E. (WOLINSKY, HICKSON Jr; 2002)
A suplementação somente é recomendada quando a ingestão dietética é insuficiente, pois uma super dose pode causar efeitos adversos. (KOURY, DONANGELO; 2003)
Os atletas que consomem doses recomendadas diárias de nutrientes antioxidantes, tem um melhor estado nutricional e um melhor desempenho físico.

Conclusão: o estresse oxidativo é observado em atividades físicas intensas e extenuantes e a realização de uma dieta rica em alimentos antioxidantes fontes de vitaminas, minerais e bioativos favorece a redução da ação deletéria de espécies reativas de oxigênio nas células.

Referências –

BIANCHI, MARIA DE LOURDES PIRES; ANTUNES, LUSÂNIA MARIA GREGGI; **Radicais livres e os principais antioxidantes da dieta**. Revista Nutrição, Campinas, v. 12, n. 2, p. 123-130. Maio/Ago., 1999.Disponível em: < http://www.scielo.br/pdf/rn/v12n2/v12n2a01.pdf>. Acesso em: 14 out. 2016

SILVA, GABRIELA REGINA da; SANTOS, ELISVÂNIA FREITAS dos; BARATTO, INDIOMARA. Alimentos antioxidantes: consumo e conhecimento entre praticantes de natação**. Revista Brasileira e Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 8, n. 46, p. 197-206. Jul/ago. 2014. ISSN 1981-9927. Disponível em:< http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/432>. Acesso em: 14 out. 2016

FANHANI, ANA PAULA GERIN; FERREIRA, MÁRCIA PIRES; **Agentes Antioxidantes: Seu papel na nutrição e saúde dos atletas.** REVISTA Saúde e Biologia, Campo Mourão, v. 1, n.2,p.331,Jul./Dez.2006.Disponívelem:<http://revista.grupointegrado.br/revista/index.php/sabios2/article/view/37/13>. Acesso em: 14 out. 2016

KOURY, JOSELY CORREA; DONANGELO, CARMEN MARINO; Zinco, estresse oxidativo e atividade física**. Revista Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 4, Out./Dez. 2003. ISSN 1415-5273 Disponívelem:http://profissional.universoef.com.br/container/gerenciador_de_arquivos/arquivos/276/zinco-estresse-oxidativo.pdf>. Acesso em: 14 out. 2016

PEREIRA, MILENA BIAZI PRADO; O papel dos antioxidantes no combate ao estresse oxidativo observado no exercício físico de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva,** São Paulo, v. 7, n. 40, p. 233-245, Jul/Ago. 2013. ISSN 1981-9927. Disponível em: < http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/399/381>. Acesso em: 14 out. 2016

WOLINSKY, IRA; HICKSON Jr., JAMES F. **Nutrição no Exercício e no Esporte.** 2. Ed. São Paulo: Roca, 2002

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

DESNUTRIÇÃO E SUAS POSSÍVEIS CAUSAS

Raissa Cruz[1]; Gabriela Gorreri[2]; Maristela dos Santos[3]; Fabiane V. Francisqueti[4];

[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – raissatcruz@hotmail.com;
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – gabrielagorreri@gmail.com;
[3]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – mariju02@gmail.com;
[4]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – fabiane_vf@yahoo.com.br;

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Desnutrição, Distúrbios Alimentares, Deficiências de Nutrientes.

Introdução: De acordo com o Ministério da Saúde (2012) a desnutrição é um problema de saúde publica e de natureza clínico-social multifatorial. Pode ser definida como uma deficiência de um ou mais nutrientes essenciais para a saúde, ou pela incapacidade do organismo absorver corretamente os nutrientes. Para o diagnóstico da desnutrição, é necessária avaliação clinica do paciente, observando seu estado nutricional, os dados sobre alimentação, exames bioquímicos, avaliação metabólica e diagnostico nutricional, feita pelo nutricionista e pelo médico (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2000).

Objetivos: O objetivo desse estudo é analisar as causas mais comuns da desnutrição.

Relevância do Estudo: O estudo realizado é de suma importância para conhecer as causas da desnutrição, formas de tratamento e prevenção.

Materiais e métodos: O trabalho foi composto de uma pesquisa bibliográfica, realizada em bases de dados Google acadêmico e scielo, considerando a palavra - chave: desnutrição.

Resultados e discussões: Diversos fatores estão associados à desnutrição. No caso de crianças, pode ser causada pelo desmame precoce, onde a alimentação introduzida é insuficiente para satisfazer as necessidades das crianças entre famílias de baixa renda, pois quanto menor a renda, maior o comprometimento da qualidade e da quantidade de alimentos. Pode ser causada também pela prática inadequada de higiene gerando parasitoses, infecções e diarréia (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2000). Dentre as classificações de desnutrição, existem o marasmo e o Kwashiorkor. No caso do marasmo, as principais características são o edema depressível que se localiza principalmente nas pernas, hepatomegalia devido a esteatose hepática, alterações mental e de humor, enquanto que no Kwashiorkor acontecem retardo no crescimento e perda de gordura (MONTE, 2000). A desnutrição leva a alterações na composição corporal, sendo as principais: grande perda muscular e dos depósitos de gordura, debilitando a pessoa fisicamente; emagrecimento; desaceleração, interrupção ou involução do crescimento; alterações psíquicas e psicológicas (retraída, apática, triste); alterações de cabelo (perde a cor) e de pele (descasca e enrijecida); alterações sanguíneas provocando anemia; alterações ósseas como a má formação; alterações no sistema nervoso (estimulo nervoso prejudicado, depressão, apatia); alterações nos órgãos como: sistema respiratório, imunológico, renal, cardíaco, hepático, intestinal; maior propensão a infecções (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2000). Para prevenir a desnutrição é necessária uma dieta equilibrada e saudável, incluindo quatro grupos de alimentos, carboidratos (fornecendo energia), laticínios (fontes de gordura e açúcares simples), frutas e legumes (fontes de vitaminas, minerais e fibras) e carnes, aves, ovos e feijões (fornecendo proteínas) (MATOS, 2012). Já para o tratamento da

ISSN 2358-6044
2016

desnutrição, devem ser considerados a gravidade da desnutrição do paciente, sua capacidade de se alimentar e digerir os alimentos normalmente, idade, estado mental e situação física do mesmo (MATOS, 2012).

Conclusão: Concluímos que a desnutrição é um problema de saúde pública, que para ser resolvido precisa tanto do governo, auxiliando as famílias de baixa renda, como da educação nutricional das famílias em geral, levando o conhecimento do problema para que possa ser evitado.

Referências

MATOS, F.; **Tratamento da desnutrição.** Disponível em: <http://www.news-medical.net/health/Treatment-of-malnutrition-(Portuguese).aspx>. Acesso em: 07 Out. 2015

MINISTÉRIO DA SAÚDE, **Desnutrição.** Disponível em: < http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_pcan.php?conteudo=desnutricao>. Acesso em: 16 Out. 2016

MINISTERIO DA SAUDE; **Obesidade e desnutrição.** Disponível em: < http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/obesidade_desnutricao.pdf>. Acesso em: 16 Out. 2016

MONTE, C. M. G.; **Desnutrição:** um desafio secular á nutrição infantil. Disponível em: < file:///C:/Users/User/Downloads/Desnutri%C3%A7%C3%A3o+um+desafio+secular.pdf >. Acesso em: 07 Out. 2015

SAWAYA, A.L.; **Desnutrição:** consequências em longo prazo e efeitos da recuperação nutricional. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ea/v20n58/14.pdf>. Acesso em: 07 Out. 2015

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

A IMPORTÂNCIA DOS MICRONUTRIENTES NA GESTAÇÃO

Gabriela de Paula Gorreri[1]; Raissa Tessarolli Cruz[2]; Taís Baddo de Moura e Silva[3];

[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – gabrielagorreri@gmail.com;
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – raissatcruz@hotmail.com;
[3]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – taisbaddo@hotmail.com;

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Gestação, Micronutrientes

Introdução: No período gestacional acontecem alterações nutricionais e metabólicas para proporcionar um ambiente favorável ao desenvolvimento fetal. (FAZIO et al, 2011). Nesta fase os micronutrientes são indispensáveis para o corpo humano. Necessitando da quantidade adequada para a formação, o crescimento e desenvolvimento do feto. Pois os nutrientes apresentam importante atuação na manutenção de diversas funções orgânicas vitais, como crescimento, sustentação dos ossos, regulação de processos metabólicos e função imune, entre outros. (SILVA, 2007). O estado nutricional é determinado pela ingestão de nutrientes através da alimentação. E sua carência pode trazer complicações a longo da vida, principalmente em relação às doenças crônicas não transmissíveis. (MELO et al,2007)
Na gestação aumenta as necessidades de energia, macro e micronutrientes, sendo indispensável uma qualidade maior da alimentação e melhorando o estado nutricional da gestante, afetando no crescimento do feto e também na evolução saudável da gestação. (FAZIO et al,2011).

Objetivos: O objetivo desse estudo é analisar a importância dos micronutrientes durante a gestação.

Relevância do Estudo: a gestação é uma fase intensa para o corpo da mulher, pois o feto está em franco crescimento e desenvolvimento necessitando de energia, vitaminas e minerais suficientes para que a nova vida se forme. A gestante precisa ter uma alimentação equilibrada e ofertar ao bebê nutrientes fundamentais para uma gestação saudável.

Materiais e métodos: O trabalho foi composto de uma pesquisa bibliográfica, descritiva. Que foi fundamentada em artigos relacionados ao assunto e sites, como: Google acadêmico e scielo, datado entre 2007 a 2011.

Resultados e discussões: A ingestão dietética da gestante deve ser de qualidade, pois se for uma dieta de má qualidade pode trazer prejuízos nutricionais graves, comprometendo o desenvolvimento da gestação com alterações na saúde presente e futura da criança. Com uma alimentação adequada em micronutrientes é possível reduzir a incidência e tratar: anemia (ferro e Vit. B9), defeitos no tubo neural (Vit. B9), doença hipertensiva (cálcio), mortalidade materna (Vit. A e β-caroteno), pré-eclampsia e parto prematuro (Vit. C e E). (MALTA et al, 2008).
Para suprir as necessidades de cálcio deve ingerir diariamente 2 copos de leite, um de iorgute e 30g de queijo. Já o ferro está presente nas carnes, fígado, leguminosas e folhas verde-escuras. E para uma melhor absorção, deve ser consumido junto da vitamina C, encontrada em frutas cítricas, como: laranja, acerola e limão. Alguns alimentos como: fígado de boi, queijo e manteiga, são fontes de vitamina A e a abobora, cenoura e manga, são fontes de β-caroteno precursora da vitamina A. Salmão, sardinha, fígado de galinha e a gema do ovo, são alimentos fontes em vitamina D. (SILVA; MURA, 2010)
Durante a gestação os níveis de nutrientes nos tecidos e líquidos disponíveis para a sua manutenção estão modificados por um processo fisiológico, como por exemplo a expansão

ISSN 2358-6044
2016

do volume sanguíneo, distúrbios gastrintestinais e variação da função renal. E também tem alterações químicas, como a modificação nas proteínas totais, lipídeos plasmáticos, ferro sérico e metabolismo do cálcio. (NOCHIERI et al, 2008)
Uma alimentação com o consumo variado de alimentos possibilitará aumentando na oferta de micronutrientes fundamentais a gestação e a saúde do bebê, prevenindo possíveis doenças melhorando o estado nutricional.

Conclusão: Durante gestação se faz necessário uma maior atenção as quantidade de micronutrientes, pois sua carência traz graves complicações agravando a saúde, tanto para a mãe e também para a criança. O acompanhamento com profissional nutricionista se torna obrigatório visto que orientação nutricional individualizada só pode ser feita por profissional habilitado que conhece a fisiologia da gestação.

Referências -
FAZIO, E.S.; NOMURA, R.M.Y; DIAS, M.C.G.; ZUGAIB, M. Consumo dietético de Gestantes e ganho ponderal materno após aconselhamento nutricional. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia,** São Paulo, v. 33, n. 2, p. 87-92, 2011. Disponível em: < http://www.producao.usp.br/bitstream/handle/BDPI/9307/art_FAZIO_Consumo_dietetico_de_gestantes_e_ganho_ponderal_2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y >. Acesso em: 18 out. 2016
MALTA, M.B.; CARVALHAES, M.A.B.L.; PARADA, C.M.G.L.; CORRENTE, J.E. Utilização das recomendações de nutrientes para estimar prevalência de consumo insuficiente das vitaminas C e E em gestantes. **Revista Brasileira Epidemiológica, Botucatu**, v. 11, n. 4, p.576-583, 2008. Disponível em: <http://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/30557/S1415-790X2008000400006.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 18 out. 2016
MELO, A.S.O.; ASSUNÇÃO, P.L.; GONDIM, S.S.R.; CARVALHO, D.F.; AMORIM, M.M.R; BENICIO, M.H.A.; CARDOSO, M.A.A. Estado nutricional materno, ganho de peso gestacional e peso ao nascer. **Revista Brasileira Epidemiológica,** Campina Grande, v. 10, n. 2, p. 249-257, 2007. Disponível em: < http://www.scielosp.org/pdf/rbepid/v10n2/11.pdf >. Acesso em: 18 Out. 2016
NOCHIERI, A.C.M; ASSUMPÇÃO, M.F.; BELMONTE, F.A.L.; LEUNG, M.C.A. Perfil nutricional de gestantes atendidas em primeira consulta de nutrição no pré-natal de uma instituição filantrópica de São Paulo. **O Mundo Da Saúde**, São Paulo, v. 32, n. 4, p. 443-451, 2008. Disponível em: < http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.460.3546&rep=rep1&type=pdf >. Acesso em: 18 Out. 2016
SILVA, L.S.V.; THIAPÓ, A.P.; SOUZA, G.G.; SAUNDERS, C.; RAMALHO, A. Micronutrientes na gestação e lactação**. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil,** Recife, v. 7, n. 3, p.237-244, jul./set. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v7n3/02.pdf>. Acesso em: 18 Out. 2016
SILVA, S.M.C; MURA, J.A.P. **Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia**. 2.ed. São Paulo: Roca, 2010

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

INSATISFAÇÃO CORPORAL ENTRE O SEXO FEMININO

Erika Akemi Shibayama Duarte[1]; Fabiane Valentini Francisqueti[2]

[1]Aluno de Nutrição-Faculdades Integradas de Bauru – kika-ramba@hotmail.com

[2]Professora de Nutrição- Faculdades Integradas de Bauru –fabiane_vf@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Aconselhamento nutricional, Nutrição estética, Alimentação saudável

Introdução: Atualmente é crescente a obsessão com a magreza, a propagação dos regimes e das atividades de modelagem do corpo, a disseminação de cirurgias, representando o padrão que a sociedade impõe a fim de singularizar as pessoas a uma conformidade estética. Sendo assim, a busca pelo corpo perfeito é muitas vezes, uma tentativa de agradar a sociedade na qual se está inserido (KOWALSKI E FERREIRA, 2008). Embora a busca do público feminino pela beleza seja maior, cresce a cada dia o número de homens insatisfeitos com sua imagem corporal. De acordo com Cash 1993, a imagem corporal refere-se à experiência psicológica de alguém sobre a aparência e o funcionamento do seu corpo. Segundo o autor, o descontentamento relacionado ao peso, que muitas vezes levam a uma imagem corporal negativa, advém da ênfase cultural na magreza e estigma social da obesidade.

Objetivos: O presente estudo foi investigar a insatisfação com a imagem corporal entre o sexo feminino.

Relevância do Estudo: Pelo fato da busca excessiva pela magreza e a insatisfação com a imagem corporal serem fatores de risco para transtornos alimentares, o estudo torna-se relevante.

Materiais e métodos: Foram selecionados os seguintes bancos de dados: Scielo, Pubmed, e definidos as seguintes palavras chave: aconselhamento nutricional, nutrição estética, alimentação saudável, no período de 1993 a 2008.

Resultados e Discussão:COSTA e FREITAS (2009), em suas pesquisas avaliaram 50 mulheres com diagnóstico nutricional de sobrepeso e obesidade, sendo que houve maior prevalência de sobrepeso. A idade média das mulheres entrevistadas foi de 40,86±12,78 anos e peso médio foi de 79,5±13,1 kg. Verificou-se baixa frequência da prática de atividade física entre as avaliadas. O motivo de ganho de peso mais citado foi a gestação (50%), e a maioria delas (72%) relatou já ter recorrido a alguma prática para emagrecimento anteriormente ao tratamento dietético. Quanto à satisfação corporal, 86% da amostra afirmou estar insatisfeita com o corpo, relatando que o emagrecimento influencia em sua vida pessoal, social e profissional.De acordo com Fleitlichet atal 2000, já entre as adolescentes meninas, mesmo quando estão no peso adequado ou abaixo do peso ideal, costumam se sentir gordas ou desproporcionais. Esse fato, segundo Vilela et al 2001, com o aumento da idade faz com que elas queiram cada vez mais perder mais peso.

Conclusão: Pode-se perceber que a insatisfação com a imagem corporal acontece no sexo feminino já na adolescência, estendendo-se também na idade adulta.

ISSN 2358-6044
2016

Referências:

CASH, T.F.Body-image attitudes among obese enrollees in a commercial weight-loss program.**PerceptualandMotor Skills,** v.77,p.1099-1103,1993.

COSTA, F. R.; FREITAS, A. R. **Influência da estética na busca pela redução do peso corporal, prevalência de práticas de emagrecimento e insatisfação corporal em mulheres com idade entre 20 e 65 anos**. Unicentro. 2009. Disponível em: Acesso em: 07/10/2012

FLEITLICH, B.W.; LARINO, M.A.; COBELO, A.; CORDÁS, T.A. Anorexia nervosa na adolescência. **Jornal de Pediatria,** v.76; p.323-329, 2000.

KOWALSKI, M.; FERREIRA, M.B.R. Estética, corpo e cultura. **CONEXÕES: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, v. 5, n. 2, 2008.

VILELA, J.E.M.; LAMOUNIER, J.A.; OLIVEIRA, R.G.; RIBEIRO, R.Q.C.; GOMES, E.L.C.; BARROS NETO, J.R. Avaliação do comportamento alimentar em crianças e adolescentes de Belo Horizonte. **Revista PsiquiatriaBiológica,** v.9; p.121-130, 2001.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

CARACTERIZAÇÃO DO PADRÃO ALIMENTAR E DO ESTADO NUTRICIONAL DOS MOTORISTAS DE TRANSPORTE COLETIVO DA CIDADE DE BAURU- SP

Renato Alves de Morais[1], Fabiane Valentini Francisqueti[2]

[1]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – renatonutriquali@hotmail.com ;
[2]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
Fabiane_vf@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Nutricionista, Alimentação, Doenças.

Introdução: O consumo excessivo de alimentos calóricos, associado ao baixo gasto energético diário (situação de balanço energético positivo), está ocasionando sobrepeso e obesidade, fatores intimamente relacionado ao surgimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como: câncer, hipertensão, acidente vascular cerebral, doenças cardíacas e diabetes, que acarretam prejuízos na qualidade de vida e até mesmo a morte (OLIVEIRA, 2013). Segundo Wanderley e Ferreira (2010) é necessário que a nutrição seja amplamente estudada e usada como estratégia de combate a essa epidemia, de forma a orientar a população a diminuir o consumo de fast-foods, embutidos, refrigerantes, enlatados e doces, e incentivar o consumo de alimentos saudáveis, como verduras, frutas e legumes. Ferreira e Magalhães (2007) já afirmam que o profissional nutricionista tem o conhecimento de técnicas apropriadas para agir de forma direta tanto na prevenção quanto no tratamento das DCNT, dando suporte adequado para melhora na qualidade sem perda do prazer da alimentação.

Objetivos: Destacar a importância do profissional nutricionista para o tratamento e/ ou prevenção das doenças crônicas não transmissíveis junto aos pacientes.

Relevância do Estudo: Este estudo é de suma importância devido aos números alarmantes de pessoas com doenças crônicas não transmissíveis no mundo. Dessa maneira o aumento pelo numero de profissionais como o nutricionista vem crescendo.

Materiais e métodos: Foi realizada uma pesquisa bibliográfica por meio de artigos científicos em bases de dados, além de livros acadêmicos sem limitação de data.

Resultados e discussões: No estudo de Sichieri et al (2000) foi observado que a participação do nutricionista na atenção primaria para combate as DCNT foi fundamental para melhora do controle glicêmico, níveis de lipídeos séricos e também perda de peso dos pacientes. No caso de pacientes já com DCNT instaladas, em ação a DCNT, o nutricionista tem papel fundamental na indicação de uma dieta que seja equilibrada e que se baseia no consumo de frutas, verduras, produtos lácteos como baixo teor de gorduras, alimentos integrais, peixes, aves e oleaginosas, propondo dessa forma a diminuição dos fatores associados a um maior risco cardiovascular (SANTOS, 2013).Segundo Melo et al (2012), No caso de pacientes que precisam recorrer a cirurgia bariátrica como tratamento para DCNT, o nutricionista tem participação ativa no tratamento pré- operatório e pós-operatório. Os autores informaram que a cirurgia pode reverter em muitos casos a hipertensão arterial sistêmica, diabetes melitus e a dislipidemia. No entanto, é necessário que o paciente seja esclarecido de todo o processo pós-operatório e orientado pelo profissional nutricionista para que não aja ganho de peso, anemias, ou até mesmo outros problemas gastrointestinais e também a seguir uma alimentação equilibrada.

ISSN 2358-6044
2016

Conclusão: Conclui-se que o nutricionista é importante para as prevenções e tratamento das DCNT, fazendo se necessária uma maior participação do profissional junto a sociedade para melhora dos hábitos alimentares, visando diminuir ou prevenir o numero de pessoas doentes.

Referências:

FERREIRA, V.A.; MAGALHÃES, R. Obesidade no Brasil: tendências atuais. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, v. 24, n. 2, p. 71-81, 2006.

MELO, I.T.; SÃO PEDRO, M. Dor musculo esquelética em membros inferiores de pacientes obesos antes e depois da cirurgia bariátrica. **Arquivos Brasileiros de Cirurgia Bariátrica**, v.25, n.1, p.29-32, 2012.

OLIVEIRA, M. L. **Estimativa dos custos da obesidade para o sistema único de saúde do Brasil**. 2013. 109f. Tese de Doutorado. Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília, Brasília, 2013

SANTOS, R.D., et al. I Diretriz sobre o consumo de gorduras e saúdecardiovascular. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 100, n. 1, p. 1-40, 2013

SICHIERI, R., et al . Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. **Arq Bras Endocrinol Metab**, v. 44, n. 3, p. 227-232, June 2000

WANDERLEY, E. N.; FERREIRA, V. A. Obesidade: uma perspectiva plural. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.15, n.1, 2010

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

ALIMENTOS FUNCIONAIS E A SÍNDROME METABÓLICA

Tainara Maisa M. Galdino[1], Manuel Lucas H. Moreno[2]; Adriana T. de Mattias Franco[3]

[1]Aluno do Curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru - tainara.galdino@hotmail.com
[2]Aluno do Curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru - manuel_lucas1.3@hotmail.com
[3]Docente do Curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru adritmf@gmail.com

Grupo de Trabalho: Nutrição

Palavras–Chave: Alimentos funcionais, Síndrome Metabólica, Nutrição na Prevenção de Doenças

Introdução: A síndrome metabólica é um conjunto de alterações orgânicas, como diabetes, hipertensão arterial, obesidade e resistência insulínica, ligadas ao excesso de gordura visceral (Dâmaso, 2012; Costa, 2010).
Segundo a National Cholesterol Education Programme Adult Treatment Panel III (NCEP ATP III), os critérios para o diagnóstico da Síndrome Metabólica são: circunferência da cintura ≥102cm (homens) e ≥88cm (mulheres); pressão arterial sistólica ≥130mmHg ou pressão arterial diastólica ≥85mmHg; níveis de triglicerídeos >150mg/dL; glicemia em jejum ≥110mg/dL; lipoproteína de alta densidade (HDL) <40mg/dL (homens) e <50mg/dL (mulheres). Alguns estudos recentes apontam o aumento progressivo da Síndrome Metabólica, sendo sua prevalência de 12,4% a 28,5% em homens e de 10,7 a 40,5% em mulheres (Executive, 2001).
Alimentos funcionais são produtos compostos por nutrientes ou não, que alteram funções corporais específicas, podendo melhorar a saúde e diminuir o risco de doenças. (Costa, 2010).

Objetivos: Descrever a inclusão dos alimentos funcionais na dieta de indivíduos acometidos pela Síndrome Metabólica.

Relevância do Estudo: O presente estudo torna-se relevante por conta dobaixo fornecimento de informações básicas sobre o benefício dos alimentos funcionais para pessoas que desenvolveram a Síndrome Metabólica.

Materiais e Métodos: Este trabalho é uma revisão da literatura baseada em artigos em sites de pesquisa científica, revistas científicas em PDF e, em livros encontrados na biblioteca da FIB - Faculdades integradas de Bauru, fundamentados no contexto discutido.

Resultados e Discussão: O estilo de vida moderno, maus hábitos alimentares, sedentarismo, comidas rápidas e industrializadas implicam no desenvolvimento de obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial e câncer, fatores que estão relacionados com o desenvolvimento da Síndrome Metabólica. A redução na ingestão calórica e redução de peso são as recomendações feitas aos indivíduos acometidos da Síndrome Metabólica, porém os efeitos dos alimentos funcionais específicos como fatores que ajudam no tratamento da doença vêm sendo estudados e seus efeitos podem ser benéficos na redução de peso, critérios importantes para o tratamento da Síndrome Metabólica (Costa, 2010).
Alguns alimentos como frutas e hortaliças são caracterizados por uma baixa densidade energética e o seu consumo associa-se a uma ingestão calórica e a um acúmulo de gordura corporal menores. A longo prazo, a dieta rica em frutas e hortaliças pode reduzir a prevalência da Síndrome Metabólica. Outro exemplo são as leguminosas, que possuem um baixo teor de lipídeos e alto teor de carboidratos de baixo índice glicêmico, sendo também

ricos em fibra, oligossacarídeos e proteína vegetal, e a ingestão desses alimentos pode reduzir o a incidência de diabetes tipo 2. O óleo de peixe, rico em ômega 3, ácido graxo de cadeia longa, que pode melhorar a sinalização insulínica e prevenir o desenvolvimento de diabetes tipo 2, fatores contribuintes para a aparição da Síndrome Metabólica (Mc Crory, 1999).

A alimentação errada figura como uma das mais poderosas causas de doenças, as mais assassinas. Fala-se muito em desnutrição como fator de enfraquecimento imunitário, enquanto os excessos e os abusos são esquecidos. Uma dieta baseada em quantidades liberais de açúcar, frituras, massas refinadas, lanches ligeiros, carnes, bebidas e laticínios, hoje muito comum, oferece múltiplos perigos à saúde. Não é, contudo, só no eixo dos excessos e deficiências que reside o perigo. O assunto alimentação é muito complexo. Há erros críticos no hábito alimentar, que vão da qualidade à quantidade, passando pela harmonia (combinação e produção de alimentos) e adequação (adequar a dieta ao indivíduo, sua atividade, o clima, etc.). Devemos comer com prazer, mas, é necessário considerar as implicações nutricionais e físicas do alimento (Rudkowska, 2007).

Conclusão: Entende-se, portanto, que é de grande importância o uso dealimentos com propriedades funcionais para o tratamento e prevenção da Síndrome Metabólica, visando à diminuição da gordura visceral, o melhoramento da sinalização insulínica, e o combate à obesidade. As pessoas que se alimentam melhor têm mais chances de viver mais e melhor. As mudanças que ocorrem em sua saúde e o seu bem-estar só vêm a reforçar, juntamente com as pesquisas científicas, que o melhor remédio é o “alimento”, não único, mas sim no equilíbrio entre vários, ou seja, a “comida”.

Referências:

DÂMASO, A. **Nutrição e exercício na prevenção de doenças**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2 ed. 2012.

CARPENTIER, Y. A; PORTOIS, L; MALAISE, W. J. **Fatty acids and the metabolic syndrome**. American Journal of Clinical Nutrition. n.3; 83(Suppl 6); p. 1499-504. 2006.

COSTA, N. M. B.; ROSA. C. D. O. B. **Alimentos funcionais** – Componentes bioativos e efeitos fisiológicos. Rio de Janeiro. Ed. Rubio. 2010.

Executive. Summary of the Third Report of the NaTional Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and treatment of high Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Pane lll) **Jama**, v. 285, p. 2486-97, 2001.

Mc CRORY, M. A. et al. Dietaryvarietywithinfood groups: association with energy intake and body fatness in men and women**. American Journal of Clinical Nutrition**.v.69 n.3; p. 440-7. 1999.

RUDKOWSKA, I; JONES, P. J. Funcional foods for the prevention and treatment of cardiovascular diseases: cholesterol and beyond. **Expert Review of Cardiovascular** Therapy. v. 5; n.3; p. 477-90. 2007.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

OS PARÂMETROS BIOQUÍMICOS VOLTADOS PARA A PREVENÇÃO DE LESÕES E PARA O DESEMPENHO DURANTE A PRÁTICA ESPORTIVA

Mariana Mastroti Crescioni[1]; Angérica Marques[2]; Taís Baddo de Moura e Silva[3];
[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – angerica_cristiane@hotmail.com
[2]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – mary.crescioni@hotmail.com
[3]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –; thaisbaddo@hotmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: parâmetros bioquímicos, prática esportiva, desempenho e excesso de treinamento.

Introdução: Sabemos que a prática esportiva possibilita muitos ganhos, tanto a composição corporal, quanto a saúde, porém alguns fatores podem comprometer esses benefícios, como os desgastes nutricionais e as alterações fisiológicas bioquímicas, devido à rotina de treinamentos, dessa forma são necessários, uma boa alimentação, treinamento e descanso. No acompanhamento aos atletas, exames laboratoriais se tornam essenciais. Avaliação bioquímica a fim de prevenir ou tratar possíveis irregularidades. (SNC, 2012). Seguindo o mesmo pensamento FONTOURA (2006) diz que o excesso de exercícios físicos e a pratica de atividade física não orientada podem trazer prejuízos à saúde, pois o movimento em dose adequada é benéfico, já em dose excessiva é danoso, podendo levar a lesões graves. De acordo com SNC (2012), para avaliar as lesões musculares, são utilizados marcadores como a creatina quinase (CK) e mais especificamente a CK-MM, encontrada predominantemente no músculo esquelético, o lactato desidrogenase (LDH), fragmentos de cadeia pesada de miosina (MHC), mioglobina e troponina-I. Podem ser utilizados também alguns marcadores inflamatórios como a proteína C-reativa (PCR), a PCR é uma proteína de fase aguda que apresenta aumentos durante a lesão tecidual, como no caso do exercício físico.

Objetivos: O presente trabalho tem como objetivo identificar a importância dos parâmetros bioquímicos na pratica esportiva a fim de avaliar o desempenho dos atletas e prevenir danos como o “overtraining”.

Relevância do Estudo: Sabendo de todas as dificuldades enfrentadas pelos profissionais da área esportiva em relação ao aumento no desempenho e a prevenção de lesões nos atletas, esse estudo vem mostrar a importância do acompanhamento dos parâmetros bioquímicos para esses fins.

Materiais e métodos: Foi realizado um levantamento de dados, por meio de bibliografias e artigos científico nas bases eletrônicas Lilacs, Scielo e PubMed, datados entre 2006 à 2016.

Resultados e discussões: A prática esportiva é capaz de prevenir os efeitos nocivos causados pelos radicais livres, mas se houver um excesso no treinamento os níveis de radicais livres podem ser maiores que a capacidade antioxidante do corpo. Podemos descobrir se esse estresse oxidativo está ocorrendo através da elevação de alguns indicadores, como a lipoperodixação, que é avaliada pelo nível de substâncias reativas ao ácido tiobarbitúrico (TBARS), mioglobina e CK-MB (fração MB da creatina quinase) plasmáticos e uma queda nas enzimas antioxidantes. Outros marcadores de lesão oxidativa são muito utilizados como a quimioluminescência urinária e o teste de malondialdeído. A baixa dos níveis de glutamina também pode estar relacionada com o estresse oxidativo, principalmente naqueles exercícios exaustivos e prolongados (SNC, 2012). O Fenômeno conhecido como overtraining é uma combinação equivocada entre o volume e a intensidade do treinamento, juntamente com períodos inadequados de recuperação entre os estímulos de treino e competição, e pode causar sintomas como fadiga crônica, perda de apetite, diminuição do desempenho, aumento da frequência cardíaca de repouso, infecções

freqüentes, distúrbios do sono, dentre outros. Como forma de prevenção do overtraining e de controle das cargas de treinamento, o acompanhamento das concentrações sanguineas da testosterona e do cortisol é primordial, pois a testosterona é um hormônio esteróide anabólico relacionado aos processos de anabolismo, já o cortisol é um glicocorticóide que tem função hiperglicemiante e está relacionado aos processos de catabolismo, dessa forma a razão entre a testosterona e o cortisol pode mostrar a relação anabólica/catabólica do praticante (AZEVEDO et al., 2007). Os marcadores bioquímicos também podem ser utilizados como marcadores de desempenho dos atletas (SIQUEIRA et al., 2009). Estudos indicam alterações bioquímicas típicas em atletas de resistência, como o aumento da atividade da lactato desidrogenase (LDH), creatina quinase total e frações (CK-MM e MB, respectivamente), isso ocorre de 12 a 24 horas após a prática esportiva e muitas vezes esse aumento dos marcadores de lesão não acompanha grandes modificações no eletrocardiograma, no exame clínico ou no desempenho atlético. Podemos explicar esse fato, pois alguns atletas podem apresentar após 24 horas do esforço, um aumento na atividade da CK de até 30 vezes, sem qualquer comprometimento no seu desempenho ou saúde, já em alguns atletas com a CK aumentada em 15 vezes ou até menos, podemos detectar um quadro de rabdomiólise, quando ocorre a desintegração das fibras do músculo esquelético, liberando altas quantidades de mioglobulina, mostrando dessa forma a importância da intervenção multiprofissional, pois ainda é desconhecido o verdadeiro limite bioquímico entre a adaptação ao exercício e o ínicio de overtraining. (SIQUEIRA, 2009)

Conclusão: Ainda não existem valores de referência para parâmetros bioquímicos em relação a atletas profissionais durante uma sessão de treinamento e isso se deve ao fato de que algumas alterações bioquímicas podem ser influenciadas pelo gênero, variação cronobiológica, circadiana, repouso prévio, intensidade do treinamento, sazonalidade, condições climáticas, hidratação, entre outros. Aliás, diversos relatos mostram alterações bioquímicas normais que não representam alteração patológica, dificultando o diagnóstico de lesões silenciosas. Dessa forma, o diagnóstico clínico de microlesão e overtraining deve sempre ser realizado considerando-se juntamente os aspectos bioquímicos, clínicos e de desempenho atlético.

Referências:

AZEVEDO et al. **Atualidades cientificas sobre a avaliação e prescrição do treinamento físico para atletas de alta performance.** Revista Digital Buenos Aires. n.111.(ago. 2007). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/Revista Digital>. Acesso em: 21 de outubro de 2016.

FONTOURA, P. **Coleção pesquisa em educação física**. nº 4. Jundiaí/SP: Editora Fontoura, 2006.

SIQUEIRA, L. O. **Análises bioquímicas como adjuvante de aprimoramento atlético**. Disponível em: < http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/19098/000735428.pdf?...

>. Acesso em: 02 de outubro de 2016.

SIQUEIRA et al. **Análise de parâmetros bioquímicos séricos e urinários em atletas de meia maratona.** Arquivos brasileiros de endocrinologia & metabologia. São Paulo. Vol. 53, n. 7 (out. 2009), p.844-852**.** Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/abem/v53n7/08.pdf

>. Acesso em: 02 de outubro de 2016.

SNC, **Avaliação bioquímica do atleta.** Disponível em: <http://sncsalvador.com.br/avaliacao-bioquimica-do-atleta/>. Acesso em: 02 de outubro de 2016.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

ALTERAÇÕES DE PESO NA ADOLESCÊNCIA

Suelen Fernanda Carretero[1]; Ananda Lacal M. Mondini[2]; Larissa de L. Duarte[3]; Stéfany dos S. Almeida[4]; Thais Ferraz de Almida[5] Vera Okubo[6];
[1]Alunas de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – suelen.carretero@hotmail.com;
[2]Alunas de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – lacal.mondini@hotmail.com;
[3]Alunas de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – lary.lima.duarte@hotmail.com
[4]Alunas de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – stefanysa@hotmail.com
[5]Alunas de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – this.fdealmeida@hotmail.com
[6]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – veraokubo@gmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição.

Palavras-chave: Nutrição, adolescentes, alimentação;

Introdução: A adolescência é o período de vida entre 10 e 20 anos de idade, caracterizado pelas intensas mudanças corporais da puberdade e pelo desenvolvimento psicossocial, mudanças que influenciam o aumento das necessidades nutricionais (EISENSTEIN et al, 2000). Atualmente observa-se que 52,5% dos brasileiros estão acima do peso, sendo que no ano de 2006 esse índice era de 43%, já quanto à obesidade, observa-se que 17,9% da população esta obesa (VIGITEL, 2014). De acordo com a Pesquisa de Orçamento familiar de 2008 – 2009 (2010) entre adolescentes a obesidade também vem aumentando em todo o País. Percebe-se que o excesso de peso é observado em todas as regiões, sendo que na região Norte 17,45% dos adolescentes estão com excesso de peso, na região nordeste 16,6% na região Centro-Oeste 22,15%, região Sudeste 22,8% e na região Sul 24,6%.

Objetivos: apresentar informações sobre os hábitos alimentares dos adolescentes brasileiros mostrando como isso interfere em seu estado nutricional.

Relevância do Estudo: a obesidade vem aumentando muito atualmente, geralmente este fato está associado aos maus hábitos alimentares. Por isso, este trabalho visa mostrar os fatores que influenciam no estado nutricional de adolescentes brasileiros, sua forma de alimentação e desvendar como a puberdade, cultura, genética, entre os fatores interferem nessa fase até a vida adulta.

Materiais e métodos: realizada pesquisa bibliográfica em bases de dados como: Scielo e Google Acadêmico. Para isso utilizou-se artigos sobre o assunto datados de 2000 à 2014.

Resultados e discussões: A adolescência é uma fase de grande crescimento e desenvolvimento, na qual, deve-se levar em consideração os efeitos da herança genética, ambiental, mudanças comportamentais, físicas e mentais. Dados recentes mostram o aumento da prevalência de obesidade entre os adolescentes, assim como o baixo peso porém, constatando aumento significativo de prevalência de obesidade (CONTI; FRUTUOSO; GAMBARDELLA, 2005). Na relação entre o estado nutricional e a auto percepção da imagem corporal, os adolescentes apresentam uma auto percepção não condizente com seu estado nutricional real, muitas vezes apresentando um sentimento de insatisfação com a sua imagem corporal (BRANCO; HILÁRIO; CINTRA, 2006). As relações entre nutrição, crescimento e desenvolvimento são essenciais na vida de todas as crianças e adolescentes, pois comer, crescer e desenvolver são acontecimentos diferentes em sua concepção fisiológica, no entanto totalmente interativos, interdependentes e inseparáveis, expressando a potencialidade do indivíduo (EISENSTEIN et a.l, 2000). Entre as consequências da obesidade em adolescentes, esta a obesidade na fase adulta, além do desenvolvimento de doenças como hipertensão arterial, dislipidemias, diabetes tipo 2, além

de problemas respiratórios, musculares, baixa auto estima, dificuldade de relacionamento entre os pares e piora da qualidade de vida. Nas sociedades ocidentais observam-se, entre adolescentes, atitudes algumas vezes sem fundamento, com intuito de perder peso e reduzir as medidas corporais, observa-se que de um total de 141 adolescentes norte-americanos, 44% achavam-se obesos, embora apenas 10% se encontrassem com sobrepeso (CONTI; FRUTUOSO; GAMBARDELLA, 2005). Quanto a esta alteração do estado nutricional, percebe-se que a família assume papel considerável na mudança de práticas alimentares para controle ou tratamento da obesidade, porém, muitas vezes, a família atribui todo o dever de mudança de hábito alimentar apenas aos filhos, negando assim sua parcela de responsabilidade (RODRIGUES; BOOG, 2006). Alguns autores comentam que a busca pelo corpo perfeito, na qual, a magreza é sinônimo de aceitação e êxito vem de uma tendência social e cultural atual, recordando que por meio da evolução histórica da figura feminina, observava-se que a obesidade era valorizada e representada nas artes, ao contrário do que se preconiza atualmente. A imagem corporal parece ser uma marca feminina, sobretudo na adolescência, quando o corpo estabelece seu formato, como os meninos não sofrem tanta influência social, eles apresentam uma melhor aceitação corporal (BRANCO; HILÁRIO; CINTRA, 2006). Para avaliar o estado nutricional dos adolescentes, aceita-se atualmente o índice de massa corpórea (IMC) desde que adequado aos pontos de corte para a idade Porém, outros índices podem também ser usados para avaliar o estado nutricional dos adolescentes como porcentagem de gordura corporal e circunferências (EISENSTEIN et al, 2000). Investigações em saúde pública apontam que os possíveis agentes motivadores da insatisfação corporal dos adolescentes sejam a pressão da mídia e a influência social (CONTI, FRUTUOSO e GAMBARDELLA, 2005). Todo adolescente tem em sua mente um corpo idealizado, e quanto mais este corpo se distanciar do real, maior será a possibilidade de conflito, comprometendo sua autoestima (BRANCO; HILÁRIO; CINTRA, 2006).

Conclusão: conclui-se que a maioria dos adolescentes sofre com o sobrepeso ou obesidade. E que pela tendência social e cultural em achar a magreza uma situação ideal, eles desenvolvem sobre a sua autoimagem uma opinião equivocada. Fatores como a forma de alimentação, cultura, genética, hormônios e fatores psicológicos que se manifestam na puberdade estão diretamente ligados as alterações nutricionais dos adolescentes.

Referências:

BRANCO, L. M.; HILÁRIO, M. O. D.; e CINTRA, I. P. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. **Rev. Psiq. Clín.** v. 33, n. 6, p. 292-296, 2006.

CONTI, M. A.; FRUTUOSO, M. F. P.; GAMBARDELLA, A. M. D. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. **Rev. Nutr., Campinas,** v. 18, n. 4, p. 491-497, jul./ago., 2005.

EISENSTEIN, E.; COELHO, K. S. C.; COELHO, S. C.; COELHO, M. A. S. C.; Nutrição na adolescência. **Jornal de Pediatria** - v. 76, Supl.3, 2000.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa de orçamentos familiares, 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. 130 p.

RODRIGUES, E. M.; BOOG, M. C. F.; Problematização como estratégia de educação nutricional com adolescentes obesos. **Cad. Saúde Pública,** RJ, v. 22, n. 5, p. 923-931, 2006.

VIGITEL. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquéritos telefônicos. Ministério da Saúde**, 2014. 37 p. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/uploads/downloads/80/553a243c4b9f3.pdf > acesso 11/10/2016.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

ALTERAÇÕES DE PESO NA ADOLESCÊNCIA

Suelen Fernanda Carretero[1]; Ananda Lacal M. Mondini[2]; Larissa de L. Duarte[3]; Stéfany dos S. Almeida[4]; Thais Ferraz de Almida[5] Vera Okubo[6];
[1]Alunas de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – suelen.carretero@hotmail.com;
[2]Alunas de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – lacal.mondini@hotmail.com;
[3]Alunas de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – lary.lima.duarte@hotmail.com
[4]Alunas de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – stefanysa@hotmail.com
[5]Alunas de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – this.fdealmeida@hotmail.com
[6]Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – veraokubo@gmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição.

Palavras-chave: Nutrição, adolescentes, alimentação;

Introdução: A adolescência é o período de vida entre 10 e 20 anos de idade, caracterizado pelas intensas mudanças corporais da puberdade e pelo desenvolvimento psicossocial, mudanças que influenciam o aumento das necessidades nutricionais (EISENSTEIN et al, 2000). Atualmente observa-se que 52,5% dos brasileiros estão acima do peso, sendo que no ano de 2006 esse índice era de 43%, já quanto à obesidade, observa-se que 17,9% da população esta obesa (VIGITEL, 2014). De acordo com a Pesquisa de Orçamento familiar de 2008 – 2009 (2010) entre adolescentes a obesidade também vem aumentando em todo o País. Percebe-se que o excesso de peso é observado em todas as regiões, sendo que na região Norte 17,45% dos adolescentes estão com excesso de peso, na região nordeste 16,6% na região Centro-Oeste 22,15%, região Sudeste 22,8% e na região Sul 24,6%.

Objetivos: apresentar informações sobre os hábitos alimentares dos adolescentes brasileiros mostrando como isso interfere em seu estado nutricional.

Relevância do Estudo: a obesidade vem aumentando muito atualmente, geralmente este fato está associado aos maus hábitos alimentares. Por isso, este trabalho visa mostrar os fatores que influenciam no estado nutricional de adolescentes brasileiros, sua forma de alimentação e desvendar como a puberdade, cultura, genética, entre os fatores interferem nessa fase até a vida adulta.

Materiais e métodos: realizada pesquisa bibliográfica em bases de dados como: Scielo e Google Acadêmico. Para isso utilizou-se artigos sobre o assunto datados de 2000 à 2014.

Resultados e discussões: A adolescência é uma fase de grande crescimento e desenvolvimento, na qual, deve-se levar em consideração os efeitos da herança genética, ambiental, mudanças comportamentais, físicas e mentais. Dados recentes mostram o aumento da prevalência de obesidade entre os adolescentes, assim como o baixo peso porém, constatando aumento significativo de prevalência de obesidade (CONTI; FRUTUOSO; GAMBARDELLA, 2005). Na relação entre o estado nutricional e a auto percepção da imagem corporal, os adolescentes apresentam uma auto percepção não condizente com seu estado nutricional real, muitas vezes apresentando um sentimento de insatisfação com a sua imagem corporal (BRANCO; HILÁRIO; CINTRA, 2006). As relações entre nutrição, crescimento e desenvolvimento são essenciais na vida de todas as crianças e adolescentes, pois comer, crescer e desenvolver são acontecimentos diferentes em sua concepção fisiológica, no entanto totalmente interativos, interdependentes e inseparáveis, expressando a potencialidade do indivíduo (EISENSTEIN et a.l, 2000). Entre as consequências da obesidade em adolescentes, esta a obesidade na fase adulta, além do desenvolvimento de doenças como hipertensão arterial, dislipidemias, diabetes tipo 2, além

de problemas respiratórios, musculares, baixa auto estima, dificuldade de relacionamento entre os pares e piora da qualidade de vida. Nas sociedades ocidentais observam-se, entre adolescentes, atitudes algumas vezes sem fundamento, com intuito de perder peso e reduzir as medidas corporais, observa-se que de um total de 141 adolescentes norte-americanos, 44% achavam-se obesos, embora apenas 10% se encontrassem com sobrepeso (CONTI; FRUTUOSO; GAMBARDELLA, 2005). Quanto a esta alteração do estado nutricional, percebe-se que a família assume papel considerável na mudança de práticas alimentares para controle ou tratamento da obesidade, porém, muitas vezes, a família atribui todo o dever de mudança de hábito alimentar apenas aos filhos, negando assim sua parcela de responsabilidade (RODRIGUES; BOOG, 2006). Alguns autores comentam que a busca pelo corpo perfeito, na qual, a magreza é sinônimo de aceitação e êxito vem de uma tendência social e cultural atual, recordando que por meio da evolução histórica da figura feminina, observava-se que a obesidade era valorizada e representada nas artes, ao contrário do que se preconiza atualmente. A imagem corporal parece ser uma marca feminina, sobretudo na adolescência, quando o corpo estabelece seu formato, como os meninos não sofrem tanta influência social, eles apresentam uma melhor aceitação corporal (BRANCO; HILÁRIO; CINTRA, 2006). Para avaliar o estado nutricional dos adolescentes, aceita-se atualmente o índice de massa corpórea (IMC) desde que adequado aos pontos de corte para a idade Porém, outros índices podem também ser usados para avaliar o estado nutricional dos adolescentes como porcentagem de gordura corporal e circunferências (EISENSTEIN et al, 2000). Investigações em saúde pública apontam que os possíveis agentes motivadores da insatisfação corporal dos adolescentes sejam a pressão da mídia e a influência social (CONTI, FRUTUOSO e GAMBARDELLA, 2005). Todo adolescente tem em sua mente um corpo idealizado, e quanto mais este corpo se distanciar do real, maior será a possibilidade de conflito, comprometendo sua autoestima (BRANCO; HILÁRIO; CINTRA, 2006).

Conclusão: conclui-se que a maioria dos adolescentes sofre com o sobrepeso ou obesidade. E que pela tendência social e cultural em achar a magreza uma situação ideal, eles desenvolvem sobre a sua autoimagem uma opinião equivocada. Fatores como a forma de alimentação, cultura, genética, hormônios e fatores psicológicos que se manifestam na puberdade estão diretamente ligados as alterações nutricionais dos adolescentes.

Referências:

BRANCO, L. M.; HILÁRIO, M. O. D.; e CINTRA, I. P. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. **Rev. Psiq. Clín.** v. 33, n. 6, p. 292-296, 2006.

CONTI, M. A.; FRUTUOSO, M. F. P.; GAMBARDELLA, A. M. D. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. **Rev. Nutr., Campinas,** v. 18, n. 4, p. 491-497, jul./ago., 2005.

EISENSTEIN, E.; COELHO, K. S. C.; COELHO, S. C.; COELHO, M. A. S. C.; Nutrição na adolescência. **Jornal de Pediatria** - v. 76, Supl.3, 2000.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa de orçamentos familiares, 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. 130 p.

RODRIGUES, E. M.; BOOG, M. C. F.; Problematização como estratégia de educação nutricional com adolescentes obesos. **Cad. Saúde Pública,** RJ, v. 22, n. 5, p. 923-931, 2006.

VIGITEL. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquéritos telefônicos. Ministério da Saúde**, 2014. 37 p. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/uploads/downloads/80/553a243c4b9f3.pdf > acesso 11/10/2016.

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Natália Juliana Angélico[1]; Lucélia Campos Aparecido Martins[2]

[1]Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – nutrinahangelico@hotmail.com ;
[2]Profa do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – luceliacampos@uol.com.br

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Nutrição Comportamental, comportamento, Nutricionista, Terapeuta nutricional.

Introdução: A história do comportamento nos mostra que, do ponto de vista evolutivo, não existe prioridade entre atividades motora e sensorial de um organismo. A relação entre as atividades é algo que não pode ser separado, portanto, trata-se de uma relação organismo-ambiente, especificamente uma relação de ligação entre eventos ambientais, eventos comportamentais, estados comportamentais e processos comportamentais. (LOPES ,2008). A Nutrição Comportamental, uma abordagem científica e inovadora, acredita que deste modo não ocorre a mudança de comportamento e não permite que as pessoas adquiram novos hábitos alimentares ou se tornem mais saudáveis. Pode-se dizer que o contrário acontece, como por exemplo o aumento dos índices de doenças crônicas, transtornos alimentares e obesidade. Atualmente os temas nutrição e alimentação estão cada vez mais presentes no dia-a-dia, informações mais acessíveis e a ciência não para de evoluir. No entanto, ainda existe a divisão do “saudável” e “não saudável”, dos alimentos “bons e ruins”, onde o prazer em comer é associado à culpa (ALVARENGA et al, 2015)

Objetivos: Realizar uma revisão de literatura enfatizando a nutrição comportamental.

Relevância do Estudo: A nutrição comportamental baseia-se em uma orientação nutricional fundamentada em estratégias de aconselhamento nutricional, entrevista motivacional, técnicas de terapia cognitivo-comportamental e técnicas do comer intuitivo que possibilitam a mudança real e consistente do comportamento alimentar. A comida possui muitos significados e um caráter simbólico. Dentre os significados da comida destaca-se memórias afetivas, família, religião, cultura e relacionamentos. Sendo assim, as funções simbólicas da comida são importantes, tanto quanto suas funções nutricionais, cabendo ao profissional nutricionista entrar em defesa para que as necessidades nutricionais sejam atingidas em conjunto com as necessidades culturais e simbólicas.

Materiais e métodos: Foi realizado uma revisão bibliográfica nas bases de dados: Scielo, Bireme, livro sobre Nutrição Comportamental e de Psicologia.

Resultados e discussões: A nutrição virou hoje um “nutricionismo”, uma maneira de doutrinar a alimentação focando em nutrientes de uma forma centrada, sem dar importância ao alimento como um todo. Cada vez mais tem se destacado o profissional nutricionista “ditador”, aquele profissional que dita o que deve e o que não deve ser ingerido, não garantindo assim, a mudança de comportamento. O comportamento alimentar é considerado como um conjunto de cognições e afetos que direcionam as ações e condutas alimentares (BATISTA, 2013). Sendo assim, para a mudança comportamental, a educação nutricional isoladamente é ineficaz para que ocorra a mudança de padrões e hábitos alimentares (ALVARENGA et al, 2015). Encorajar o paciente, a exercer a observação é um passo extremamente importante para a mudança real. O terapeuta nutricional tem papel importante, sendo fonte de reforço positivo e cuidando para não ser um reforço negativo, devendo criar ao longo do tratamento, condições para que o paciente seja ouvido

(CAVALCANTI et al,2005). Para trabalhar a mudança de comportamento, habilidades técnicas de comunicação, e estratégias específicas foram desenvolvidas e aplicadas em diversas áreas, não apenas na Nutrição (MAGALHAES, 2012). Para promover a mudança comportamental alimentar, é preciso entender que o comportamento está relacionado com o conhecimento, crenças e sentimentos do paciente sobre alimentação e nutrição (BECHARA, 2014). Para o homem, comer vai além de se nutrir. Juntamente com a comida vem simbolismos e significados afetivos que determinam preferências, e aversões de forma pouco fisiológica. Infelizmente, mesmo entre nutricionistas é comum pensar diretamente na alimentação visando as necessidades de nutrientes do corpo, deixando de lado o gosto e outros aspectos fisiológicos. Porém a alimentação virá sempre acompanhada de um contorno emocional, que não deve deixar de ser avaliado e considerado ao se tentar compreender o comer. Comer é um processo cheio de significado emocional e existe forte relação entre alimentação e afetividade. O terapeuta nutricional deve buscar promover uma alimentação variada para o paciente incluindo alimentos de todos os grupos alimentares, levando em conta proporção e balanceamento, enfatizando a importância dos diferentes papéis na alimentação como, biológicos, subjetivos e socioculturais (FERREIRA et al, 2007). Sendo assim, para que o tratamento seja eficaz esse trabalho deverá ser realizado e composto por uma equipe multidisciplinar, composta por profissionais de diversas áreas O terapeuta nutricional deve se posicionar como “gente de mudanças” e não apenas como educador nutricional.

Conclusão: Tais resultados indicam a importância da nutrição comportamental para um estilo de vida saudável onde mente e corpo estão conectados. Ressalta-se que as intervenções nutricionais podem ser aprimoradas pela utilização de ferramentas e ações de educação alimentar e nutricional.

Referências

ALVARENGA, M; FIGUEIREDO, M; TIMERMAN, F; ANTONACCIO, C. **Nutrição Comportamental**: Barueri, SP: Editora Manole, 2015.

BATISTA, S. A. **Perfil socioeconômico, se saúde, nutricional de estilos de vida e comportamental de mulheres adultas atendidas na clínica-escola de nutrição do UniCEUB**. Centro Universitário de Brasília – UniCEUB – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES, 47p. 2013

BECHARA, A. P. V.; Tratamento nutricional da anorexia e da bulimia nervosas: aspectos psicológicos dos pacientes, de suas famílias e das nutricionistas, **Vínculo**, v. 11, n. 2, p. 07-18. 2014.

CAVALCANTI, A. P. R.; DIAS, M. R.; COSTA, M. J. C. Psicologia e nutrição: predizendo a intenção comportamental de aderir a dietas de redução de peso entre obesos de baixa renda. **Estudos de Psicologia**, v. 10, n. 1, p. 121-129. 2005.

FERREIRA, A. V.; MAGALHÃES, R. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais; **Cad. Saúde Pública**, v.23, n. 7, p. 1674-1681. 2007.

LOPES, M. R.; KIRSTEN, V. R. Comportamentos de ortorexia nervosa em mulheres jovens. **Disciplinarum Scientia: Ciências da Saúde**, Santa Maria, v. 10, n. 1, p. 97-105.2009.

MAGALHÃES, P. Uma abordagem psicossocial do estado nutricional e do comportamento alimentar de estudantes de nutrição. **Future**, v. 37, n. 2, p. 118-132 .2012

XI Jornada Científica
Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ISSN 2358-6044
2016

PRINCÍPIOS ÉTICOS NA PRESCRIÇÃO DE FITOTERÁPICOS

Larice Aparecida da Silva[1]; Aline Azevedo Rezende[2]; Amanda Palmira da Silva[3]; Felipe Alex Gonçalves[4]; Eliriane Jamas Pereira[5].

[1]Aluno de Nutrição– Faculdades Integradas de Bauru – FIB– laricesilva.ol@gmail.com;
[2]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - alinerezendenutricao@gmail.com;
[3]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - amanda-silvaa@hotmail.com;
[4]Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB–facgoncalves@hotmail.com;
[5]Professora de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – eliriane@gmail.com.

Grupo de trabalho: Nutrição.

Palavras-chave: fitoterapia, ervas medicinais, prescrição dietética.

Introdução: A fitoterapia é a forma mais antiga de tratar doenças. O homem sempre buscou a cura por meio de alimentos e plantas oferecidos pela natureza. O hábito de procurar recursos da natureza vem de longa data (OLIVEIRA, 2015). Na década de 90, a Organização Mundial de Saúde divulgou dados reconhecendo que de 65-80% da população de países em desenvolvimento dependiam das plantas medicinais como única forma de acesso aos cuidados básicos de saúde (SCREMIN, 2016). A Resolução da Diretoria Colegiada nº 48, de 2004, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) citam que fitoterápicos são todos os medicamentos preparados exclusivamente com plantas ou partes de plantas medicinais raízes, cascas, folhas, flores, frutos ou sementes, que possuem propriedades reconhecidas de cura, prevenção, diagnóstico ou tratamento sintomático de doenças (ANVISA, 2004). Desde 2007, com a implantação da Resolução do Conselho Federal de Nutricionistas, nº 402, de 6 de agosto de 2007, é permitida a todo profissional nutricionista a prescrição de medicamentos fitoterápicos e preparações magistrais, como complemento de prescrição dietética de uso oral, sejam estes a droga vegetal *in natura* ou em suas diversas formas farmacêuticas, desde que o profissional nutricionista seja portador do título de especialista em Fitoterapia. De acordo com a mesma Resolução, a prescrição fica vedada aos fitoterápicos isentos de prescrição médica inclusos na Resolução nº 89, de 16 de março de 2004 (BRASIL, 2013).

Objetivos: Abordar estudos e artigos que mostram que o profissional de nutrição está apto na prescrição de fitoterápicos desde que possua uma especialização.

Relevância do Estudo: Informar para a população e aos e profissionais das áreas de nutrição a importância de se especializar para realizar a prescrição de fitoterápicos, tendo em vista que a planta possui um principio ativo que se utilizado em excesso e de forma inadequada pode levar o indivíduo a óbito, e aos profissionais que não estão aptos cabe respeitar de forma ética a legislação.

Materiais e métodos: Foi realizada uma revisão em artigos científicos em bases de dados como *Scielo* e, livros acadêmicos da biblioteca da Faculdade Integrada de Bauru – FIB utilizado trabalhos datados de 2004 a 2016.

Resultados e discussões: A palavra prescrição significa um conjunto de ações documentadas relativas ao cuidado à saúde, visando proteger e recuperar a saúde, bem como a prevenir doenças e outros problemas relacionados à saúde dos indivíduos (BRASIL, 2013). O profissional de nutrição pode complementar a sua prescrição dietética com a fitoterapia quando houver indicações terapêuticas relacionadas com suas atribuições legais e de acordo com a necessidade do paciente. A fitoterapia é método que veio para

complementar e melhorar o atendimento de acordo com as necessidades dos pacientes (CAMARGO; PEREIRA, 2013). O fato é que por serem plantas medicinais pode-se ter uma ideia de que seu uso não é restrito o que não é verdade, segundo Lanini *et al*. (2009) essa é uma crença que vem sendo desmentida, pois existe sim o risco de complicações quando usadas de forma irregular. Porém hoje os fitoterápicos são de fácil acesso, pois há uma falta de controle na comercialização, além de sérios riscos e contaminação por adulteração do produto, ainda no estudo relatado por Lanini et al. (2009) 70% das pessoas que foram entrevistadas declararam ter tradição familiar no comércio de ervas medicinais, sendo esta a origem de seu conhecimento no assunto. Os demais 30% citaram livros, revistas e a mídia como principais fontes de conhecimento, o que mostra que as pessoas tem pouco conhecimento sobre os riscos de se usar de forma inadequada. (LANINI *et al.,* 2009). O profissional nutricionista não deve prescrever aqueles produtos que exijam prescrição médica assim com os profissionais que não possuem essa especialização de fitoterápicos devem obedecer à legislação.

Conclusão: Conclui-se que para uma prescrição segura é necessário que se tenha uma especialização em fitoterapia, pois o profissional de nutrição em sua graduação não possui embasamentos suficientes para realizar tal recomendação, já que a fitoterapia é uma área ampla e requer cuidados especiais nas recomendações aos pacientes.

Referências:

ANVISA - AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Resolução RDC n° 48 de 2004. Disponível em:<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33880/2568070/rdc0026_13_05_2014.pdf/d6e5b9d7-dc13-46ce-bfaa-6af74e8a2703>. Acesso em 18 de out. 2016.

BRASIL, CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Resolução CFN 525 de 2013. Disponível em: < http://www.cfn.org.br/eficiente/repositorio/legislacao/resolucoes/583.pdf >. Acesso em: 20 de out. 2016.

BRASIL. CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Resolução CFN n° 402 de 2007. Disponível em: < http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2007/res402.pdf >. Acesso em: 21 de out. 2016.

CAMARGO, S; PEREIRA, V. B. L. A prática da Fitoterapia pelo Nutricionista – algumas reflexões. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**.v.5, n. 1, p. 69-72, 2013 .

LANINI, J *et al*. "O que vem da terra não faz mal" – Relatos de problemas relacionados ao uso de plantas medicinais por raizeiros de Diadema/ SP.**Revista Brasileira Farmacognosia**. v. 19, n. 1, p.121-1299, 2009.

OLIVEIRA, V.; SANTOS, E. M. M; MESQUITA, E.V. A. Prescrição, preparo e manipulação de plantas medicinais. **Saber Científico**, v. 4, n. 1, p. 55 - 62, 2015.

SCREMIN, F. M.; *et al* . Indicação farmacêutica de fitoterápicos: uma análise dos conceitos legais em relação à prática profissional. **Revista Ciência Cidadania** - v.2, n.1, p. 57-73.