

O IMPACTO DO DIABETES MELLITUS TIPO 1 DURANTE A INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Bruno de Oliveira Alves¹; Geovane Jandreice Persin²; Juliana Guarnetti Fabro de Camargo³; Renato de Oliveira⁴, Fernanda Futino Gondo⁵

¹Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – brunnooliveira58@outlook.com

²Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – geovanepersin2@gmail.com

³Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – julianaguarnetti03@gmail.com

⁴Aluno de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – renato-oliveiraa@hotmail.com

⁵Docente do curso de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – fernandagondo@gmail.com

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Diabetes Mellitus Tipo I; Nutrição da Criança; Doença; Criança.

Introdução: No Brasil existem aproximadamente 8 milhões de portadores de diabetes e estima-se que 5% a 10% desses são acometidos pelo Diabetes Mellitus tipo 1 (DM1), doença que é caracterizada pela redução total ou parcial na produção de insulina e considerado o distúrbio endócrino metabólico crônico mais frequente na infância. O diagnóstico de DM1 ocorre principalmente na adolescência, mas sua incidência tem aumentado na infância. Com a manifestação clínica cada vez mais precoce, a perda da qualidade de vida desses jovens e o risco de morbidade e mortalidade são maiores, em decorrência à exposição prolongada a elevados níveis glicêmicos (MARQUES, *et.al.* 2011).

Objetivos: Apresentar os impactos que o Diabetes Mellitus tipo 1 pode causar na infância e na adolescência.

Relevância do Estudo: Sabe-se que o DM1 é uma das doenças mais prevalentes na infância, cuja incidência tem aumentado expressivamente nos últimos tempos. O acompanhamento desses grupos deve ser constante e é imprescindível, pois, diversas consequências podem ocorrer caso o paciente não realize o tratamento corretamente. O manejo do DM1 pode ser um desafio para os profissionais de saúde.

Materiais e métodos: Realizado estudo de revisão bibliográfica, com levantamento de artigos datados entre os anos de 2011 à 2018, na base de dados Scientific Electronic Library Online (Scielo). Foram selecionados artigos originais e de revisão que tratavam sobre o Diabetes Mellitus tipo 1 na infância e na adolescência, utilizando os seguintes descritores a partir do DeCS (descritores em ciências da saúde) para busca: Diabetes Mellitus Tipo 1; Nutrição da Criança; Doença; Criança.

Resultados e discussões: O Diabetes Mellitus tipo 1 é uma doença crônica metabólica caracterizada pela hiperglicemia, resultante da deficiência na secreção e/ou ação da insulina. A patologia pode ocorrer em qualquer idade, entretanto seu diagnóstico é prevalente em crianças, adolescentes e adultos jovens. Particularmente nesta faixa etária, existem relatos do desenvolvimento de doenças do comportamento alimentar (DCA), principalmente adolescente do sexo feminino que por conta das restrições alimentares acabam desenvolvendo patologias como: bulimia, anorexia e outras patologias que devem ser monitoradas periodicamente (ALVES, *et al.*, 2011). A transição da infância para a adolescência em jovens diabéticos tipo 1, deve ser minuciosamente observada, pois os fatores hormonais e a descoberta de alimentos novos causam um grande impacto na vida do mesmo. A partir desse momento, deve haver um cuidado redobrado, especialmente dos pais, por conta dos problemas que podem ocorrer caso os níveis de glicose não sejam corretamente monitorados (COLLET *et al.*, 2018). Segundo Bertin *et al.* (2016) nota-se que

as mães das crianças e os adolescentes estão atentos aos cuidados diários e enfrentam dificuldades no tratamento e controle do DM1, principalmente no que se refere à alimentação aliadas aos aspectos emocionais, conviviais e socioeconômicos. Estudo realizado por Corrêa *et al.* (2012) mostrou uma mudança nas dinâmicas familiares após o diagnóstico da doença e constatou por meio dos depoimentos que a maior dificuldade é em relação à refeição e às mudanças nos hábitos alimentares de toda a família. Os pais reportaram que não se sentem preparados para lidar e viver com a doença. Esses dados ressaltam a importância do conhecimento dos profissionais da saúde sobre a relação dos pais com a alimentação de seus filhos para auxiliar na terapia nutricional.

Conclusão: Conclui-se que o DM tipo 1 exige um acompanhamento rigoroso, principalmente na infância e na adolescência pois as consequências de um cuidado errôneo, causam um desequilíbrio no organismo e acarretam situações que não podem ser revertidas como a disfunção e falência em vários órgãos. Portanto, é necessário que os profissionais da saúde busquem constantemente o conhecimento para que possam assistir o paciente diabético, além de criar estratégias que estimulem a busca de uma alimentação adequada que proporcione a manutenção e promoção da saúde.

Referências

ALVES, M., *et al.* Doenças do comportamento alimentar e diabetes mellitus tipo 1. **Act. Med. Port.**, v. 24, n. 3, p. 639-646, 2011. Disponível em: <<https://www.actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/viewFile/1550/1134#:~:text=A%20Diabetes%20mellitus%20tipo%201,vida%20j%C3%A1%20por%20si%20complicada.>> Acesso em: 12 set. 2021.

BERTIN, R.N., *et al.*, Percepções do cotidiano alimentar de crianças e adolescente com diabetes mellitus tipo 1. **Rev. Contexto e saúde**. v. 6, n. 30, p. 100-109, 2016. Disponível em: <<https://revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/5665>> Acesso em: 12 set. 2021.

CORRÊA, A. Diabetes mellitus tipo 1: vivência dos pais em relação à alimentação de seu filho. **BJFN**, v. 23, n. 4, p. 631-637, 2012. Disponível em: <<https://web.b.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnI=01034235&asa=Y&AN=90615783&h=kvGgrO19Z5jH3hflnRtsdapBHCCvfDhllKjZwP2MMS5x8Hvu4c59ljSXebdCpiT3nkcWQEO3XuG%2f%2f2CIYSyavw%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnI%3d01034235%26asa%3dY%26AN%3d90615783>> Acesso em: 12 set. 2021.

COLLET, N., *et al.* Auto cuidado apoiado no manejo da diabetes tipo 1 durante a transição da infância para adolescência. **Rev. Esc. Enferm.**, v. 52, n. 4, p. 1-9, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/z8fkXS849fBsTz9BTGVgjGz/?lang=pt>> Acesso em: 12 set. 2021.

MARQUES, R. M. B., *et al.* Fatores sócios econômicos, demográficos, nutricionais e de atividade física no controle glicêmico de adolescentes portadores de diabetes tipo 1. **Arq. Bras. Endocrinol. Metab.**, v. 55, n. 3, p. 194-202, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/abem/a/6FmrcmdmnNVswd6SGMwrcrJ/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 12 set. 2021.

ANÁLISE DE CAMPANHAS PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EMAGRECIMENTO EM REDES SOCIAIS

Izabela Estorino de Oliveira Maia¹; Natalia dos Santos Souza²; Letícia Maira Silva dos Santos³; Eliriane Jamas Pereira⁴.

¹Discente de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – belaestorino@hotmail.com

²Discente de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – na.souzza@outlook.com

³Discente de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – leticiass-maira@outlook.com

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Internet, dicas, emagrecer, blog, comunicação, imagem corporal

Introdução: Segundo Teles *et al.* (2020) as redes sociais são um meio de comunicação e informação que circulam em tempo real, sendo um hábito corriqueiro a necessidade de se expressar, tornando as pessoas propagadoras de notícias equivocadas que desconsideram o princípio da saúde e qualidade de vida. As temáticas da alimentação e dieta estão presentes na mídia digital, representando um espaço relevante de produção de sentidos. A circulação de informações no sistema midiático ganha impulso expressivo pelo uso dos *sites* de redes sociais (SRS) – serviços disponíveis na web que permitem aos indivíduos criar perfis e manter e compartilhar conexões com outros usuários do sistema. Essas informações e sua influência são um fenômeno relativamente recente e alvo de estudos de várias áreas do conhecimento para compreender os efeitos à sua exposição em diferentes populações (PASSOS *et al.*, 2020). Essas novas mídias reforçam o narcisismo e os padrões de beleza vigentes e alguns estudos avaliaram seu impacto sobre a imagem corporal (IC). A IC pode ser definida como a imagem do corpo construída na mente e os sentimentos, pensamentos e ações em relação ao corpo, portanto é influenciada por diversos fatores, e três deles têm maior importância: os pais, os amigos e a mídia, sendo o sinônimo de “meios de comunicação social”, a mais pervasiva das influências. (LIRA *et al.*, 2017).

Objetivos: O presente trabalho tem como objetivo analisar as campanhas feitas em redes sociais e seus malefícios para a população em relação a alimentação e emagrecimento

Relevância do Estudo: Sabe-se que o cotidiano está intimamente ligado ao mundo digital, onde as mídias se mostram totalmente presentes. Existe uma grande quantidade de informações, dicas, distribuição de dietas e métodos extremamente restritos, sem auxílio de profissionais, que visam como resultado o corpo perfeito, além da imposição de padrões corporais, e a formação de ideias altamente críticas e desfavoráveis às individualidades. Tudo isso se torna prejudicial à saúde de quem adere à essas informações distorcidas e sem embasamento.

Materiais e métodos: Foram utilizados artigos científicos com levantamento em pesquisas na base de dados Scielo, revistas e periódicos do período de 2017 a 2021. Os artigos supracitados são originais e abordam sobre o tema proposto do valor da influência da mídia e redes sociais em relação às dietas da moda e a alimentação.

Resultados e discussões: Alguns temas são muito visados, e dietas milagrosas estão frequentemente na barra de buscas das redes sociais. Essas atraem grande parte do público que tem como objetivo perder peso rapidamente (PASSOS *et al.*, 2020). Existe uma cobrança muito grande principalmente do público feminino, mas ambos os gêneros são atingidos, com relação ao corpo perfeito que muita das vezes é visto nas redes sociais e de forma massacrante cobrado pela sociedade. Ainda segundo Telles; Medeiros (2020) existe

a cobrança inclusive de mulheres que estão dentro do peso adequado. Vieira; Piovesan(2021) colocam que existem diversos cardápios disponibilizados nas redes e que são extremamente deficientes em nutrientes e vitaminas. São cardápios hipocalóricos que visam baixar o peso do indivíduo de forma rápida e milagrosa. Leigos, sem senso crítico acabam acreditando e tentando aderir ao cardápio proposto na idéia de perder a maior quantidade de peso possível. As dietas postadas, visando emagrecimento milagroso, são prejudiciais à saúde do paciente, além de não suprir necessidades individuais, elas deprimem o sistema imunológico e deixam o indivíduo com baixa disponibilidade de vitaminas e nutrientes. Existem casos com a exclusão de qualquer tipo de nutriente ou vitamina como também aqueles com sobrecarga de algum nutriente, como o excesso de proteína em algumas dessas dietas milagrosas (FARIA et al., 2021). As mídias de forma geral mostram que para chegar à forma corporal padrão da sociedade é necessário muito esforço e assim, quando uma pessoa não consegue alcançar tal objetivo a frustração vem logo em seguida. Sendo essa uma das grandes situações favoráveis para o surgimento ou forma de potencializar transtornos alimentares (LIRA et al., 2017). Segundo Vieira(2021) as dietas restritas, ou métodos restritos que prometem o emagrecimento em poucos dias, são extremamente desbalanceadas no quesito de macronutrientes e micronutrientes. Isso mostra como é importante o acompanhamento individual através de um profissional da nutrição, para que assim evite exageros ou restrições relacionadas à alimentação que é influenciada nas mídias.

Conclusão: Diante do exposto nota-se que esta influência da mídia é real e constante sobre a população, pois ressalta na maioria das vezes o padrão estabelecido pela sociedade objetivando o fator “ideal”, conseqüentemente contribuindo para impactos prejudiciais à saúde física e mental. Portanto, nutricionista tem o importante papel de divulgar conteúdos sobre a alimentação e nutrição sempre com respaldo científico, para auxiliar no combate as informações falsas que são amplamente divulgadas, além de que é o único profissional capacitado para acompanhamento e orientação sobre a alimentação.

Referências:

- FARIA, A. L.; ALMEIDA, S. G.; RAMOS, T.M. Impactos e conseqüências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. 1-13, Ago. 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19089>. Acesso em: 04 out. 2021.
- LIRA, A. G. et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, p. 1-8, Jul. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/?lang=pt>. Acesso em: 04 out. 2021.
- PASSOS, J. A.; et al. Curta e compartilhe: conteúdos sobre alimentação saudável e dietas em páginas do Facebook*. **Interface comunicação, saúde, educação**, Botucatu, v. 24, p. 1-18, nov. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/CsZrHQXHHzRGTMgYx8xKSpp/?lang=pt#>. Acesso em: 04 out. 2021.
- TELES, I. S.; MEDEIROS, J. F. B. **A influência das redes sociais no comportamento alimentar e imagem corporal em mulheres – uma revisão de literatura.** Monografia (Bacharelado em Nutrição) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, p. 1-22, Ago. 2020. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/14450>. Acesso em: 04 out. 2021.
- VIERA, V. B.; PIOVESAN, N. **Nutrição sob a ótica teórica e prática 2**. Editora Atena, 2021. 32 p.

CAROTENOIDES: PREVENÇÃO DA SÍNDROME METABÓLICA

Helen Maria Furini Cocito¹; Tais Baddo de Moura e Silva²;

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

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Alimentos funcionais; Carotenoides; Licopeno; Prevenção de comorbidades; Síndrome Metabólica.

Introdução: A população mundial vem passando por processos de transição demográfica, epidemiológica e nutricional. Esses procedimentos tiveram mudança no perfil das enfermidades, fazendo surgir um novo cenário epidemiológico. As doenças infecciosas e parasitárias, que sempre foram um problema em países menos desenvolvidos, deixaram de ser a causa principal de mortalidade a partir dos anos 1960, sendo substituídas pelas doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e cânceres (SALGADO, 2017). As modificações no estilo de vida são o principal componente da diminuição dos fatores de risco da síndrome metabólica e as terapias farmacológicas são indicadas em situações especiais para melhorar mais de um fator, entretanto, metabólitos vegetais tornaram-se de interesse especial devido ao seu papel potencial na prevenção e tratamento (LOBATO *et al.*, 2020). Neste contexto, a ingestão de alimentos funcionais é indispensável, pois estes contêm compostos químicos que agregam funcionalidades, produzindo efeitos metabólicos no organismo, que previnem doenças e ajudam a combatê-las de forma eficaz (MESQUITA; TORQUILHO, 2016). Com nutrientes capazes de suprir algo além da nutrição básica, os alimentos funcionais têm desempenho terapêutico específico à saúde (SALGADO, 2017). Os carotenoides são corantes naturais que são existentes em alimentos com pigmentação amarela, laranja ou vermelha (tomate, abóbora, pimentão, laranja). Seus principais constituintes são os carotenos, precursores da vitamina A e o licopeno (SILVA *et al.*, 2016). Os carotenoides executam nas plantas papéis importantes. Um deles está relacionado a ação antioxidante contra os radicais livres. O outro é relacionado à fotossíntese, pois são pigmentos responsáveis, entre outras coisas, por absorver a energia luminosa provenientes do sol para dar prosseguimento às reações seguintes (MESQUITA; TORQUILHO, 2016).

Objetivos: O objetivo do presente estudo foi associar os carotenoides, tipo de alimento funcional, com a prevenção de doenças como as comorbidades que atingem a maioria da população mundial.

Relevância do Estudo: A terapêutica com carotenoides na população que possui comorbidades se torna indispensável, principalmente, na diminuição da morbimortalidade, atuando na prevenção e tratamento.

Materiais e métodos: Para o presente estudo foram utilizados DECs e bases de dados eletrônicas BVS (Biblioteca Virtual e Saúde) e selecionados artigos de revisão e um livro do ano de 2016 a 2020 referente com o tema proposto e a relevância de estudo.

Resultados e discussões: A Síndrome Metabólica (SM) caracteriza-se por modificações metabólicas complexas e tem sido amplamente estudada no mundo por suas repercussões negativas à saúde da população. O fenótipo da SM permite detectar facilmente indivíduos em risco para a ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis, que no Brasil constituem a maior causa de morbimortalidade da população, sendo responsável por 76%

das mortes em 2017 no país (OLIVEIRA *et al.*, 2020). O predomínio mundial da doença é relatado entre 14% e 32%, que aumenta com o envelhecimento em ambos os sexos. Os antioxidantes diminuem o estresse oxidativo da síndrome metabólica, eliminando as espécies reativas de oxigênio e evitando lesões nos tecidos e os carotenoides são uma importante fonte alimentar de antioxidantes, visto que pacientes com síndrome metabólica têm níveis séricos mais baixos de carotenoides, no qual, uma dieta enriquecida com estes compostos está associada a menor prevalência da doença (LOBATO *et al.*, 2020). Seus mecanismos de ação envolvem tanto sua capacidade antioxidante, quanto a modulação do metabolismo carcinogênico, a regulação do crescimento celular, a inibição da proliferação celular e o aumento da diferenciação celular (SALGADO, 2017). O consumo de uma dieta rica em carotenoides mistos pode ser benéfico para a saúde cardiometabólica, além do que, podem também auxiliar na regulação do agrupamento de fatores de risco cardiometabólicos associados com a síndrome metabólica (LOBATO *et al.*, 2020).

Conclusão: Conclui-se que o consumo dos carotenoides em uma dieta equilibrada contribui para defesas do organismo, prevenindo o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis.

Referências:

LOBATO, J. M. et al. Carotenoides na prevenção e no tratamento da síndrome metabólica. Piauí, **Rev. Braz. J. Hea. Ver.**, v. 3, n. 5, p. 15594-15605. 2020. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/19200>> Acesso em: 08 junho 2021.

MESQUITA, G. F.; TORQUILHO, H. S. O uso dos carotenoides para promoção da saúde. Rio de Janeiro, **Rev. Perspectivas da Ciência e Tecnologia**, v. 8, n. 2, p. 1-28. 2016. Disponível em: <<https://revistascientificas.ifrj.edu.br/revista/index.php/revistapct/article/view/699>> Acesso em: 08 junho 2021.

OLIVEIRA, L. V. A. et al. Prevalência da Síndrome Metabólica e seus componentes na população adulta brasileira. Minas Gerais, **Rev. Cien Saúde Colet**, v. 25, n. 11, p. 4269-4280. 2020. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-33175036>> Acesso em: 08 junho 2021.

SALGADO, J. M. **Alimentos Funcionais**. 1. ed. São Paulo: Oficina de Textos, 2017.

SILVA, A. O. et al. Poder antioxidante de carotenoides, flavonoides e vitamina e na prevenção da arteriosclerose. Maranhão, **Rev. Ciência e Saberes**, v. 2, n. 4, p. 320-324. 2016. Disponível em: <<http://www.facema.edu.br/ojs/index.php/ReOnFacema/article/view/162>> Acesso em: 08 junho 2021.

OS PRECEITOS DE UMA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR

Juliana Guarnetti Fabbro de Camargo¹; Bruno de Oliveira Alves²; Geovane Persin Jandreice³; Renato de Oliveira⁴; Eliriane Jamas Pereira⁵

¹Aluna de nutrição - Juliana Guarnetti Fabbro de Camargo – FIB – julianaquarnetti03@gmail.com

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

³Aluno de nutrição - Geovane Persin – FIB – geovanepersin2@gmail.com

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

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: escola, alimentação escolar, PNAE, EAN.

Introdução: Com o passar dos anos, evidencia-se o crescimento e a grande variedade de alimentos e produtos que são ofertados a população diariamente, influenciando principalmente a população jovem que em seu caráter acaba obtendo um consumo exacerbado, sendo de fundamental importância a diversificada passagem de informações sobre a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) nessa faixa etária, respeitando os valores e situação financeira do aluno. Segundo Santos *et al.* (2019) a educação nutricional é influenciada por vários fatores, sendo eles: psicológicos, educacionais, sociais, econômicos e fisiológicos, que na conjunção dos mesmos é apresentado o comportamento nutricional das crianças/adolescentes e seus familiares.

Objetivos: O presente estudo tem por objetivo evidenciar a alimentação no âmbito escolar de forma que promova a autonomia dos estudantes em sua vida cotidiana através de atividades educativas que virão a refletir também em seu futuro.

Relevância do Estudo: a relevância do presente estudo é apresentar a importância da educação nutricional de forma sucinta nas escolas, para que uma alimentação saudável seja implementada na vida dos estudantes, que irão refletir posteriormente na vida adulta.

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

Resultados e discussões: o ambiente escolar, é uma área que apresenta uma vasta possibilidade de mostrar as variedades de alimentos existentes aos alunos, gerando através desse conhecimento uma preferência de ingestão alimentar mais adequada, e, através desses conhecimentos adquiridos na EAN, se tornam uma aprendizagem permanente na vida do aluno, que reflete no âmbito familiar tornando-o mais adequado dentro de suas possibilidades financeiras. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), é considerado um dos programas de saúde pública mais bem-sucedidos no mundo, e não é apenas um programa assistencialista e emergencial. As diretrizes do PNAE têm como um de seus princípios de que, as refeições preparadas na escola devem utilizar alimentos naturais ou minimamente processados, e indica outras estratégias para garantir a segurança alimentar e nutricional e o direito humano à alimentação adequada (OTTONI *et. al.*, 2019). Segundo Barbosa *et al.* (2013), no contexto do PNAE não se dá somente por desenvolver ações que garantem e assegurem a alimentação adequada em termos nutricionais e sanitários, mas também, por defender a discussão da produção agrícola familiar sem uso de agrotóxicos ao meio ambiente que por consequência garante uma alimentação segura.

Através dos anos foi observado que os ensinamentos referentes à saúde vêm sendo passados pelo saber popular, na maioria da população, mas as mudanças observadas mostram que o público infantil/adolescente tem aumentado seu interesse na educação nutricional evidenciando as mudanças em evolução de determinadas doenças (SANTOS *et al.*, 2019). A EAN promove a promoção da oferta de alimentação saudável e correta na escola, objetivando a utilização de metodologias diferenciadas para o trabalho pedagógico e desenvolvimento de tecnologias sociais voltadas para a alimentação escolar. Por esta razão, a alimentação escolar assume um caráter pedagógico, devendo estimular a integração de temas correlacionas à alimentação e nutrição na grade escolar. O programa representa um espaço para a promoção de atividades de promoção da saúde, construção de conhecimentos e de aprendizagem na escola com vistas ao cuidado alimentar e nutricional dos alunos (SILVA, *et al.*, 2018). Segundo Camozzi *et al.* (2015), a facilidade alimentar é influenciada fortemente por conta dos avanços tecnológicos na indústria de alimentos, tendo as escolas um papel importante para a promoção da saúde, evidenciando a autonomia dos estudantes para desenvolver uma melhor qualidade de vida, obtendo comportamentos saudáveis.

Conclusão: Conclui-se que existem diversas estratégias para a promoção de uma autonomia dos estudantes por meio de uma educação alimentar e nutricional de modo que a alimentação saudável se torne parte de uma rotina comum. Entende-se que a educação nutricional não se dá apenas pela maneira de se alimentar, e sim, desde o cuidado dos alimentos em sua produção até o quanto isso pode afetar o meio ambiente. É necessário que o tema não passe despercebido e seja levado em consideração em mesas de debate.

Referências

BARBOSA, N. V. S. *et al.* Alimentação na escola e autonomia – desafios e possibilidades. **Ciência e saúde coletiva**, v. 18, n. 4, p. 937-945, 2013. Acesso em: 21/08/2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/ds9bCsMtKWRjPcBW9zLsrcJ/?lang=pt&format=pdf>

CAMOZZI, A. B. Q. *et al.* Promoção da alimentação saudável na escola: realidade ou utopia? **Caderno saúde coletiva**, v. 23, n. 1, p. 32-37. Acesso em: 21/08/2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/PfKmnDSTmq3gGH3ggT4gLLv/?format=pdf&lang=pt>

OTTONI, I. C. *et al.* Educação alimentar e nutricional em escolas: uma visão do Brasil. **Alimentação e nutrição em saúde coletiva**, v. 14, n. 1, p. 1-16, Rio de Janeiro, 2019. Acesso em: 21/08/2021. Disponível em:

<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/viewFile/38748/29894>

SANTOS, P. S. *et al.* Educação Alimentar e nutricional sob a ótica da promoção de práticas alimentares saudáveis com adolescentes: um relato de experiência. **Revista Saúde Coletiva**, v. 9, n. 1, p. 101-106, 2019. Acesso em: 21/08/2021. Disponível em: <http://periodicos.uefs.br/index.php/saudecoletiva/article/view/3510/4267>a

SILVA, S. U. *et al.* As ações de educação alimentar e nutricional e o nutricionista no âmbito de programa nacional de alimentação escolar. **Ciência e saúde coletiva**, v. 23, n. 8, p. 2671-2681, 2018. Acesso em: 21/08/2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/K5cbPVhd3tn4gPwQQmYg5km/?lang=pt&format=pdf>

A INDÚSTRIA 4.0 E SUSTENTABILIDADE: AS VERTENTES DA NUTRIÇÃO.

Bruno de Oliveira Alves¹; Geovane Persin Jandreice², Juliana Guarnetti Fabbro de Camargo³, Renato de Oliveira⁴, Lucélia Campos Aparecido Martins⁵

¹Aluno de nutrição – Bruno de Oliveira Alves – FIB – brunnooliveira58@outlook.com

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

³Aluna de nutrição - Juliana Guarnetti Fabbro de Camargo FIB – julianaquarnetti03@gmail.com

⁴ Aluno de nutrição - Renato de Oliveira – FIB – renato-oliveira@hotmai.com

⁵ Docente do curso de nutrição – Lucélia Campos Aparecido Martins – FIB – luceliacampos@uol.com.br

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: alimentação, evolução industrial, conservação ambiental, tecnologia.

Introdução: Diariamente a indústria mundial vem passando por grandes mudanças e atualizações em suas produções, criando a indústria 4.0. Esta é definida como sendo a quarta revolução industrial, a qual traz uma virada econômica, social e tecnológica, fazendo com que essas modificações tragam grandes benefícios. Essas alterações trazem uma gama tecnológica que é agregada com a inteligência artificial (IA), conciliando a sustentabilidade, modo de gestão e uma produção programada para conseguir atender a demanda, integrando tecnologia de ponta. Segundo Ribeiro *et al.* (2017) a sustentabilidade auxilia as indústrias na drenagem dessa demanda alimentar que aumenta cada vez mais, pois já é identificado que a procura por alimento é maior que a oferta, precisando de intervenções para que não seja prejudicial a nossa saúde.

Objetivos: apresentar as mudanças que estão ocorrendo na indústria e os novos modelos de sustentabilidade para economia de matéria prima alimentar.

Relevância do Estudo: sustentabilidade na atualidade é um dos assuntos mais citados em diversas áreas, sendo um dos maiores desafios da indústria 4.0, principalmente quando se fala em indústria alimentícia, sendo o presente estudo para compreender esses novos desafios e mudanças.

Materiais e métodos: realizado levantamento literário em base de dados como *Scielo* e em ferramentas para pesquisa como Google Acadêmico, no período 2011-2018. Foram incluídos artigos que tratam do tema abordado e que estavam disponíveis integralmente. O critério de utilização foram artigos que citavam indústria 4.0.

Resultados e discussões: Segundo Aires *et al.* (2017) a indústria 4.0, mostra para o mundo uma nova forma de se produzir, trazendo inovações e modernizações. Pela grande demanda em diversos setores, principalmente o alimentício, a indústria acabou passando por grandes revoluções tornando-a cada vez mais mecanizada e independente através da inteligência artificial (IA). A alimentação possui um longo processo até o produto final chegar nas casas. Tudo se inicia com as sementes plantadas nas fazendas, que quando colhidas, tornam-se matéria prima para as indústrias desenvolverem seus produtos, fazendo com que cada vez mais as indústrias adotem protocolos de sustentabilidade, para que em 2050 as mesmas consigam atender a demanda de aproximadamente 9 bilhões de pessoas consumindo diariamente toneladas de alimentos, sem destruir a qualidade e produtividade do solo. O desenvolvimento tecnológico da indústria trouxe grandes benefícios, pois faz com que várias doenças sejam evitadas e traz maior qualidade de vida para os trabalhadores de lavouras e fazendas. A sustentabilidade tem papel importante para auxiliar a indústria quanto a produção em grande escala, pois a demanda existente ultrapassa em alguns locais

a oferta disponível de alimentos, gerando uma escassez de determinados alimentos (RIBEIRO, *et al.* 2017). As interfaces apresentadas pela indústria 4.0 reflete nas grandes mudanças e adaptações no consumo de alimentos pela população, impactando diretamente na agroindústria. As reflexões sobre alimentação e nutrição costumam destacar um conjunto de questões como: segurança alimentar e nutricional, direitos humanos, desigualdades sociais no acesso à comida, políticas nutricionais e agrícolas, bem como a regulamentação da publicidade de alimentos. Podendo ocorrer no processo de sustentabilidade uma influência política que controla a globalização para que a destradicionalização alimentar e a produção de pequenos produtores não sejam prejudicadas (PORTILHO, *et al.* 2011). A produção desenfreada acaba degradando o solo gerando perda de seus minérios e vitaminas necessárias para nossa saúde, tendo como principal fator de controle disso a agronomia e a nutrição que analisam esses materiais verificando suas qualidades e processos produtivos (SINEIS, 2018). Ao analisar o padrão de consumo domiciliar dos brasileiros por regiões geográficas com base na Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) 2008-2009, observou-se que o hábito de consumir produtos artificiais aumenta proporcionalmente em relação aos crescimentos de indústrias de alimentos (ANDRIOLLI, *et al.* 2017). Segundo TERTULIANO, *et al.* (2019) a indústria 4.0 promove atualmente uma série de vantagens na produção industrial, trazendo um ponto de vista muito mais elaborado em relação ao uso da tecnologia, amplificando a automatização para um estágio bem acima do que a indústria está acostumada. Apesar disso, é necessário que as indústrias se beneficiem de tecnologias avançadas, mas de forma sustentável, para que além do faturamento, as empresas possam enxergar que podem fazer isso aliado a preocupação com o meio ambiente. Segundo Cano *et al.* (2018) o setor logístico teve um crescimento muito grande referente a rastreabilidade de produtos, fazendo com que haja menos desperdício e maior uso dos materiais, observando-os desde a colheita até a chegada dos mesmos nas prateleiras dos supermercados com a melhor qualidade e durabilidade possível.

Conclusão: Conclui-se que a indústria 4.0 instala-se com uma nova visão de demanda global de produção, fazendo com que a qualidade do solo e dos produtos que chegam na mesa do consumidor sejam de extrema qualidade, pois através da IA é possível monitorar todos os passos e diminuir o trabalho excessivo nas lavouras, dando maior qualidade de vida as pessoas, tendo em vista a diminuição de proliferação de doenças e pragas que tanto afetam a sociedade global.

Referências

- AIRES, R. W. A. *et al.* Indústria 4.0: desafios e tendências para a gestão do conhecimento. **SUCEG**, v. 1, n. 1, p. 224-247, 2017. Disponível em: <https://anais.suceg.ufsc.br/index.php/suceg/article/view/49/17>. Acesso em: 27. Fev. 2021.
- CANO, G. *et al.* **O novo paradigma da indústria 4.0 e sua aplicação a indústria agro-alimentar**, IV Jornada de Investigación y Postgrado en la EPS, p. 47- 53, 2018. Disponível em: <https://idus.us.es/handle/11441/88922> Acesso em: 27. Fev. 2021.
- PORTILHO, F. *et al.* A alimentação no contexto contemporâneo: consumo, ação política e sustentabilidade. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 16, nº 1, p. 99-106, 2011. Disponível em: https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csc/v16n1/v16n1a14.pdf . Acesso em: 27. Fev. 2021.
- RIBEIRO, H. *et al.* Alimentação e sustentabilidade. **Estudos Avançados**, v. 31, n. 89, p. 185-198, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ea/v31n89/0103-4014-ea-31-89-0185.pdf> . Acesso em: 27. Fev. 2021.
- SINEIS, E.O. **As dimensões da sustentabilidade aplicadas em uma indústria de alimentos na cidade de Juazeiro do norte-CE**. 2018. 19 f. Trabalho de Conclusão de Curso – Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, 2018.

SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM ÉPOCA DE PANDEMIA

Bárbara dos Santos Alves¹; Lucélia Campos Aparecido Martins²

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – bsalves.97@hotmail.com

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Pandemia; Segurança Alimentar; Alimentos; PANC; Desperdício; Aproveitamento Integral.

Introdução: A pandemia trouxe grande impacto na saúde e nas condições de vida da população, a qual, passou a viver em situação de vulnerabilidade social. Dados obtidos em 2018 mostram que mais de 13,5 milhões de pessoas viviam em situação de pobreza extrema, e em meio a pandemia esse número aumentou ainda mais (CFN, 2020). Este cenário trouxe novamente o aumento dos casos de desnutrição e a dificuldade de acesso à alimentação básica, obrigando milhares de brasileiros a viverem em uma situação de insegurança alimentar (SILVA *et al.*, 2020). No Brasil, estima-se que cerca de 25 milhões de toneladas de alimentos são descartados todo ano. O aproveitamento integral dos alimentos e a utilização de plantas alimentícias não convencionais (PANC) constituem boas alternativas no enfrentamento da fome. Neste contexto o nutricionista exerce um papel importante ao compartilhar seus conhecimentos técnicos e ao mostrar a importância de adaptações alimentares, com o objetivo de ensinar a sociedade que é possível ter uma alimentação com qualidade nutricional a partir de alternativas alimentares (GASPAR *et al.*, 2017).

Objetivos: Apresentar à população alternativas alimentares de alto valor nutritivo e baixo custo como forma de reduzir insegurança alimentar em tempos de pandemia.

Relevância do Estudo: Em meio a pandemia estamos presenciando um aumento da insegurança alimentar em milhares de famílias. Desta forma este trabalho pretende ressaltar a relevante contribuição que o uso dos alimentos não convencionais e a utilização integral dos alimentos possui no combate à fome.

Materiais e métodos: A presente revisão ocorreu a partir das bases de dados eletrônicas Scielo, BVS, revistas e sites do governo e a ferramenta Google Acadêmico. As palavras chaves utilizadas foram: Pandemia, Segurança Alimentar, Alimentos, PANC, Desperdício, Aproveitamento Integral.

Resultados e discussões: Segundo (NASCIMENTO, 2018) podemos identificar que em todas as etapas de manuseio dos alimentos tem-se uma quantidade considerável de descarte de alimentos, no qual, o desperdício é um fator de insegurança alimentar e nutricional, porém a dificuldade ao acesso dos alimentos ainda é uma das principais causas da fome. É citado ainda que, uma porcentagem de 20% do volume de desperdício, além de interferir no resultado final de entrega do produto, acaba causando prejuízo aos produtores e consumidores, em função de que com as perdas tem-se uma produção maior que o necessário, causando prejuízos futuros na produção agrícola mediante a ter uma maior demanda na produção refletindo na segurança alimentar e nutricional. De acordo com (ZARO, 2018) a utilização integral dos alimentos, contribui para a redução de resíduos, além disso, o aproveitamento é uma alternativa capaz de proporcionar uma alimentação nutricional mais adequada, e conseqüentemente uma diminuição de custos (TULER *et al.*, 2019). Outra alternativa para o enfrentamento da fome são as PANC, estes alimentos são

muitas vezes encontrados no quintal de casa e apresentam um grande aporte nutricional constituindo um bom aliado no combate à insegurança alimentar. De um modo geral, as PANC auxiliam na ingestão diária de vitaminas e minerais, na qual, são essências para um bom desenvolvimento do organismo, além de poder ser comercializada, e deste modo gerando uma fonte de renda para o indivíduo (LIBERATO *et al.*, 2019)

Conclusão: A promoção à redução de desperdício de alimentos é um papel fundamental do nutricionista, para uma maior conscientização da população e ensino de alternativas alimentares e obter-se um maior aproveitamento dos alimentos e redução da insegurança alimentar.

Referências:

CONSELHO FEDERAL DE NUTRIÇÃO - **RESOLUÇÃO CFN**. Garantir o direito à alimentação e combater a fome em tempos de coronavírus: a vida e a dignidade humana em primeiro lugar! 2020. Disponível em: <<https://www.cfn.org.br/wpcontent/uploads/2020/03/Recomenda%C3%A7%C3%B5es-SAN-e-Combate-a-fome-em-tempos-de-Coronav%C3%ADrus-correto.>> Acesso em: 23 abr.2021

GASPAR, I. *et al.* O desperdício alimentar em Portugal: qual o papel do Nutricionista? **Acta Portuguesa de Nutrição**, n. 11, p. 42-45, 2017. Disponível em: <<http://actaportuguesadenutricao.pt/wp-content/uploads/2018/01/n11a07>>. Acesso em: 26 mar. 2021

LIBERATO, P. da S. *et al.* PANCs - plantas alimentícias não convencionais e seus benefícios nutricionais. **ENVIRONMENTAL SMOKE**, [S. l.], v. 2, n. 2, p. 102–111, 2019. Disponível em: <<https://www.environmentalsmoke.com.br/index.php/EnvSmoke/article/view/64>> Acesso em: 17 set. 2021.

NASCIMENTO, S. P. Desperdício de alimentos: fator de insegurança alimentar e nutricional. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, SP, v. 25, n. 1, p. 85–91, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8649917>>. Acesso em: 4 set. 2021.

SILVA, R. *et al.* Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro Set.2020, v. 25, p. 3421-3430, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25n9/3421-3430>>. Acesso em: 23 abril.2021.

TULER, A. *et al.* Plantas alimentícias não convencionais (PANC) na comunidade rural de São José da Figueira, Durandé, Minas Gerais, Brasil. **Rodriguésia**, Rio de Janeiro, v. 70, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2175-78602019000100271&script=sci_arttext> Acesso em: 16 abr.2021

ZARO, M. **Desperdício de alimentos [recurso eletrônico]: velhos hábitos, novos desafios**. 2.ed. p. 331-332. Caxias do Sul: EDUCS, 2018. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Armando-Fornazier/publication/348235556_O_desperdicio_de_alimentos_e_as_politicas_publicas_no_Brasil_entre_acoes_produtivistas_e_politicas_alimentares> Acesso em: 03 set. 2021

BENEFÍCIOS DO USO DE PROBIÓTICOS NAS ALERGIAS ALIMENTARES

Isabella Coube Gobbi¹; Eliriane Jamas Pereira²

¹Aluna de Nutrição– Faculdades Integradas de Bauru – FIB – isabella.gobbi97@gmail.com

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: *Lactobacillus*; Intolerante; Alergia alimentar; Glúten; Lactose; APLV; Doença Imunológica.

Introdução: A microbiota intestinal é a população de microrganismos que existem no trato gastrointestinal, apresentando cerca de 1.014 células bacterianas. Normalmente a composição da microbiota é estável ao longo da vida do indivíduo, mas pode ser alterada por diversos fatores, como a microbiota materna, fatores genéticos, tratamento com antibiótico, estilo de vida, idade e dieta (GOMES, 2017). A alergia alimentar é definida como uma doença imunológica anômala, que surge após a ingestão e/ou contato com determinado (s) alimento (s). Na atualidade já é considerada um problema de saúde pública, sendo que sua prevalência tem aumentado no mundo todo. As alergias alimentares iniciam precocemente na vida com aparições clínicas variadas, conforme o mecanismo imunológico envolvido. Sendo a anafilaxia a forma mais grave de alergia alimentar mediada por IgE (SOLÉ *et al.*, 2018).

Objetivos: O presente estudo tem como objetivo identificar a importância do uso de probióticos em melhora das alergias alimentares.

Relevância do Estudo: O tema abordado possui grande relevância para mostrar os percalços enfrentados por aqueles indivíduos que apresentam alergias alimentares, tendo como aliado o uso de probióticos, manifestando grande melhora nos quadros dessas patologias.

Materiais e métodos: Foi realizada uma revisão de literatura descritiva de fonte primária, com resultados qualitativos sobre o uso de diversas cepas de probióticos na melhora das alergias alimentares. Para pesquisa foi utilizada as ferramentas do Lilacs, Scielo, PubMed e livros da biblioteca virtual e presencial da Faculdades Integradas de Bauru.

Resultados e discussões: As maneiras mais comuns de apresentações dos probióticos são: os produtos lácteos e os alimentos fortificados com probióticos. Entretanto, também possuem no mercado comprimidos, cápsulas e sachês contendo bactérias em forma liofilizada. A dose de probióticos vai variar muito de acordo com a cepa e do produto. Embora a maioria dos produtos proporcionem entre 1–10 bilhões de ufc/dose (WGO, 2017). A utilização de probióticos vem sendo apresentada como um importante mecanismo associado no tratamento de pacientes com intolerância à lactose, em busca de terapias para melhoria do quadro clínico. A inserção de probióticos na dieta para o tratamento desses pacientes intolerantes à lactose, com intuito de melhorar a qualidade de vida, é uma alternativa que deve ser amplamente divulgada (PINTO *et al.*, 2015). Segundo Netto *et al.* (2019), os probióticos atuam no organismo em especial ao inibir a colonização intestinal por bactérias patogênicas, estimulam os mecanismos imunes da mucosa, aumentando a ativação de macrófagos e como consequência a apresentação de antígenos aos linfócitos B. Os probióticos vem sendo recentemente usados em vários ensaios clínicos como tratamento extra aliado a uma dieta livre de glúten em pacientes com doença celíaca, especialmente *Bifidobacterium* e *Lactobacillus*. Diante dessas informações, a literatura atual indica uma

forte tendência para introduzir cepas de *Bifidobacterium breve* e *longum* na dieta, sendo eles atuantes como potentes moduladores da resposta imune periférica, diminuindo as citocinas pró-inflamatórias (JEDWAB *et al.*, 2021).

Conclusão: Conclui-se que há uma relação benéfica do uso de probióticos em alergias alimentares, como a intolerância ao glúten, intolerância a lactose e Alergia a proteína do leite de vaca. Existe uma melhora na resposta positiva em relação ao sistema gastrointestinal e na diminuição das citocinas pró-inflamatórias. Entretanto, ainda são necessários maiores estudos sobre o tema.

Referências –

GOMES, A. P.P. **A microbiota intestinal e os desenvolvimentos recentes sobre o seu impacto na saúde e na doença.** Tese (Mestrado integrado em ciências farmacêuticas) – Faculdade de Farmácia, Universidade de Lisboa. Lisboa, p.1-50. 2017. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/36100/1/MICF_Ana_Patricia_Gomes.pdf> Acesso em: 31. Mar.2021.

JEDWAB, C. F., *et al.* O papel dos probióticos na resposta imunológica e na microbiota fecal de crianças com doença celíaca, uma revisão sistemática. **Revista Paulista de Pediatria.** v. 1, n. 20, p. 1-9, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpp/a/cPFZrdv7V3bPXFZY34H9KVG/?lang=pt&format=pdf>> Acesso em: 31. Mar.2021.

NETTO, A.G. *et al.* A utilização de probiótico como terapia adjuvante no tratamento de intolerância à lactose uma revisão narrativa. **Revista Saúde multidisciplinar.** v. 6, n. 2, p. 1-7, 2019. Disponível em: <<http://revistas.famp.edu.br/revistasaudemultidisciplinar/article/view/82/80>> Acesso em: 31. Mar.2021.

PINTO, L. P. S. *et al.* O uso de probióticos par ao tratamento do quadro de intolerância à lactose. **Revista Ciência & Inovação.** v. 2, n.1, p. 56-65. 2015. Disponível em: <http://faculadadedeamericana.com.br/revista/index.php/Ciencia_Inovacao/article/view/229> Acesso em: 31. Mar.2021.

SOLÉ, D. *et al.*, Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar: 2018 - Parte 1 - Etiopatogenia, clínica e diagnóstico. Documento conjunto elaborado pela Sociedade Brasileira de Pediatria e Associação Brasileira de Alergia e Imunologia. **Arquivos de Asma, Alergia e Imunologia,** v. 2, n. 1, p. 7-38, 2018. Disponível em: <<file:///C:/Users/Recepcao/Downloads/v2n1a04.pdf>> Acesso em: 31 mar. 2021.

WGO - World Gastroenterology Organization. Probióticos e Prebióticos. Diretrizes mundiais da Organização Mundial de Gastroenterologia: 2017. Milwaukee, 2017. Disponível em: <https://www.worldgastroenterology.org/guidelines/probiotics-and-prebiotics/probiotics-and-prebiotics-portuguese>. Acesso em: 31. Mar. 2021.

DISBIOSE INTESTINAL E O USO DE PROBIÓTICOS COMO TERAPÊUTICA.

Helen Maria Furini Cocito¹; Tais Baddo de Moura e Silva²;

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

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Disbiose, Mucosa intestinal, Obesidade, Probióticos, Inflamação.

Introdução: A obesidade é uma enfermidade crônica não transmissível estreitamente relacionada a comorbidades, como síndrome metabólica, diabetes e doenças cardiovasculares. Além disso, a sua crescente predominância em todo o mundo evidencia que é um dos principais problemas de saúde pública atualmente (FROTA *et al.*, 2015). Estudos recentes associam a microbiota intestinal (MI) ao estado de infecção que ocorre na obesidade, sugerindo que alterações na sua composição e na sua diversidade em obesos podem desempenhar papel valioso no desenvolvimento de desordens metabólicas (FROTA *et al.*, 2015). Através de estudos, demonstrou-se que a amplificação da obesidade em humanos pode estar relacionada com a *Disbiose*, uma alteração na MI, em que bactérias patogênicas têm o domínio sobre as bactérias benéficas, alterando assim a absorção de nutrientes no intestino, promovendo o aumento de gordura corporal e o ganho de peso (DURÇO; MAYNARD, 2018). A microbiota pode propiciar o fortalecimento da barreira intestinal e a proteção contra patógenos por meio da exclusão competitiva na ocupação de locais de fixação. Por outro lado, a quebra da integridade da barreira intestinal promove o ataque de moléculas potencialmente envolvidas no disparo de resposta inflamatória (OLIVEIRA; HAMMES, 2016). O controle da microbiota intestinal (MI) com probióticos resulta em vários benefícios ao hospedeiro. Eles já são utilizados na medicina humana, tanto na prevenção quanto na terapêutica de doenças, através do monitoramento da MI (GADELHA; BEZERRA, 2019).

Objetivos: O objetivo do presente estudo foi associar uma doença metabólica com um processo inflamatório que ocorre na microbiota intestinal, apontando a terapêutica com probióticos.

Relevância do Estudo: A terapêutica com probióticos em pacientes obesos é crucial para a melhora, principalmente, da microbiota intestinal que está inflamada, oferecendo tratamento que fortaleça a barreira intestinal e a proteção contra patógenos.

Materiais e métodos: Para o presente estudo foram utilizados DECs e bases de dados eletrônicas BVS (Biblioteca Virtual e Saúde) e selecionados artigos de revisão e de revistas do ano de 2015 a 2019 referente com o tema proposto e a relevância de estudo.

Resultados e discussões: Pesquisas com microorganismos intestinais apresentaram um novo avanço a partir da suplementação de probióticos (bactérias vivas que geram benefícios à saúde quando ingeridos) para a modulação intestinal, que contribui na saúde do hospedeiro. A obesidade é uma doença inflamatória mediada pelo estresse oxidativo e agentes inflamatórios que mudam a estrutura intestinal alterando bactérias boas e aumentando bactérias obesogênicas como as *Bacteroidetes* e as *Firmicutes*, respectivamente. Assim a ação de microorganismos benéficos como os probióticos das espécies *Lactobacillus* e *Bifidobacterium* seriam importantes para a redução destas manifestações sistêmicas (SOARES, 2019). Estudo utilizando suplementação com prebióticos e probióticos, produto conhecido como simbiótico, em pessoas com síndrome

metabólica com duração de 28 semanas mostrou melhora do perfil lipídico e de marcadores inflamatórios, além de diminuir a resistência à insulina e os níveis de glicose circulante. Os autores atribuíram tais resultados ao fato de esses compostos modularem a microbiota intestinal e assim interferirem positivamente na absorção de carboidratos. Além disso, demonstraram que os probióticos modulam a microbiota intestinal ao diminuírem o número de bactérias patogênicas e suas toxinas e, conseqüentemente, a produção de citocinas pró-inflamatórias (FROTA *et al.*, 2015).

Conclusão: Conclui-se que *Lactobacillus* e *Bifidobacterium* são espécies de bactérias que irão ajudar na resposta inflamatória que a Disbiose causa em indivíduos obesos.

Referências

DURÇO, G. M.; MAYNARD, D. C. **Obesidade, firmicutes e bacteroidetes: uma revisão de literatura.** Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2018. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13278/1/21409741.pdf> Acesso: 18 abr. 2021.

FROTA, K. M. G. *et al.* Efeito de prebióticos e probióticos na microbiota intestinal e nas alterações metabólicas de indivíduos obesos, **Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr**, v.40, n.2, p. 173-187. 2012. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/hansen/resource/pt/biblio-881942?src=similardocs> Acesso em: 18 abr. 2021.

GADELHA, C. J. M. U; BEZERRA, A. N. Efeitos dos probióticos no perfil lipídico: uma revisão sistemática. Fortaleza, **Jornal Vascular Brasileiro**, v.18. 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1677-54492019000100408&script=sci_arttext&lng=pt Acesso em: 18 abr. 2021.

OLIVEIRA, A. M; HAMMES, T. O. Microbiota e barreira intestinal: implicações para obesidade. Porto Alegre, **Clinical and biomedical research**, v. 36, n. 4, p. 222-229. 2016. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/158718> Acesso em: 18 abr. 2021.

SOARES, D. K. N. S. Modulação da microbiota intestinal com probióticos e sua relação com a obesidade. Distrito Federal, **Revisa**, v. 8, n. 3, p. 356-366. 2019. Disponível em: <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/432> Acesso em: 18 abr. 2021.

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR EM TEMPOS DE COVID-19.

Izabela Estorino de Oliveira Maia¹; Leticia Maira Silva dos Santos²; Natalia dos Santos Souza³; Adriana Aparecida Santos Portas⁴; Eliriane Jamas Pereira⁵;

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru - FIB - belaestorino@icloud.com

²Aluna de Nutrição– Faculdades Integradas de Bauru - FIB - leticiass-maira@outlook.com

³Aluna de Nutrição– Faculdades Integradas de Bauru - FIB - na.souzza@outlook.com

⁴Aluna de Nutrição– Faculdades Integradas de Bauru - FIB - adriana-portas@hotmail.com

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Coronavírus, PNAE, merenda, qualidade nutricional.

Introdução: A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou emergência em saúde pública em decorrência da pandemia do coronavírus (COVID-19), em razão disso, através do Decreto Legislativo nº 6, de 20 de março de 2020, o Brasil reconheceu o estado de calamidade pública. O Ministério da Saúde recomendou medidas de isolamento social e quarentena e governos estaduais e municipais decretaram estado de emergência interrompendo as aulas na rede pública de ensino como forma de evitar a disseminação do vírus. (PORTAL, *et al.* 2021). Segundo Rocha *et al.* (2021) com a redução do trânsito de pessoas, especialmente nos centros urbanos, houve consequências sociais graves, afetando a renda da população, acentuando assim a miséria e a fome. A alimentação escolar mediante ao relatado ficou prejudicada, tendo como resultado milhares de estudantes em risco de insegurança alimentar, uma vez que para muitos deles, a alimentação escolar é a principal refeição do dia. A ordem dos nutricionistas em 2020 informa que em média, os alunos passam 6 horas do seu dia na escola, onde fazem uma parte significativa das suas refeições, o que corresponde a 35 a 50% do valor energético total diário, podendo para alguns representar o acesso à única refeição quente do dia. Com isso o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que é um dos mais antigos programas de alimentação e nutrição no Brasil, passou uma estratégia pontual e assistencial, realizada apenas em alguns municípios, para fins de minimizar a problemática da fome e de carências nutricionais, para o maior programa universal de acesso à alimentação, totalmente desenvolvido com custeio público. (SPERANDIO, 2021).

Objetivos: Este trabalho trata-se de uma revisão de literatura sobre a ação das políticas públicas no fornecimento de alimentos para os alunos da rede pública em meio ao caos da pandemia causada pelo COVID 19.

Relevância do Estudo: Muitas crianças e adolescentes tem como único meio de se alimentar a merenda escolar. A alimentação escolar pode ser considerada um mecanismo de garantia da saúde nutricional dos estudantes, pois promove a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), atende uma classe da população de baixa renda que não tem acesso aos alimentos em quantidade e qualidade suficientes.

Materiais e métodos: Os estudos foram buscados nas bases de dados Scielo Brasil, revistas e periódicos de agosto de 2020 a junho de 2021. Os materiais relataram a ação do PNAE frente as diferentes realidades encontradas para distribuir os alimentos com os alunos fora da unidade escolar e a vulnerabilidade das crianças e adolescentes que dependem desse recurso para se alimentar.

Resultados e discussões: A resolução CD/FNDE nº 02/2020, informa que cada entidade executora, pode traçar a melhor estratégia para realizar a distribuição dos alimentos à cada uma das famílias dos estudantes. As regras para essa distribuição são feitas através dos gestores locais (SPERANDIO, 2021). Segundo Portal (2021), uma das estratégias no período crítico de

isolamento, foi a entrega dos alimentos através de kits individualizados, devidamente higienizados. Nessa forma de abordagem, o nutricionista chefe fica responsável por organizar, planejar e definir os gêneros alimentícios. Além disso, o nutricionista deve fazer os cálculos *per capita* para que seja feita a entrega quantitativa adequada dos alimentos às famílias. Quando a gestão local decidir por receber seus alunos no local, as refeições devem ser feitas seguindo regras para que haja controle, essas regras englobam: reduzir a capacidade do refeitório mantendo o distanciamento mínimo de 1,5 metros entre um aluno e outro segundo a lei vigente, ajuste na entrada e saída no refeitório para evitar encontros e consequentemente aumentar o fluxo de pessoas circulando no mesmo local, disponibilizar álcool 70% para higienização pessoal e orientar antes a lavagem das mãos com sabonete antisséptico, promover a distribuição individual de talheres e garantir a segurança e distanciamento físico, além de placas e sinalizadores informativos sobre higiene e conduta pessoal ressaltando a importância dos cuidados para evitar a propagação do vírus (ORDEM DOS NUTRICIONISTAS, 2020). O PNAE incentiva o consumo de aquisição alimentícia local. Essa é uma das principais estratégias que foram ressaltadas no período crítico, auxiliando não somente na nutrição, mas também na economia local (ROCHA, 2021). Segundo Sperandio (2020) o PNAE é internacionalmente conhecido pelo suporte dado aos alunos e suas famílias, porém é necessário que o governo amplie suas possibilidades para que todas as famílias dos estudantes sejam alcançadas, suprimindo a necessidade mínima nutricional.

Conclusão: Diante disso, nota-se que a pandemia da covid 19 evidenciou a importância do PNAE, que reforça os princípios e recomendações sociais, nutricionais e sanitárias permitindo a adoção de medidas e caráter emergencial em defesa da soberania e segurança alimentar e nutricional. Portanto, os desafios impostos e consequências da situação reforça que tudo deve ser feito de maneira ágil e apropriada, ofertando aos alunos o mais amplo e variado alimento dentro de uma área escolar, primordialmente com o propósito de qualidade, saúde e prazer ao se alimentar em objetivo de redução do índice de insegurança alimentar e o contexto de proteção escolar no cenário atual.

Referências:

- AMORIM, A. L. B. *et al.* Programa Nacional de Alimentação Escolar: estratégias para enfrentar a insegurança alimentar durante e após a COVID-19. **Revista de administração Pública**, Rio de Janeiro, v.4, p.1134-1145, jul-ago 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rap/a/3M5gJhkvYCFvmJKZqZyCYQ/?lang=pt>. Acesso em: 26 ago. 2021.
- ORDEM DOS NUTRICIONISTAS. Guia orientador” Alimentação escolar em tempos de Covid-19”. **GO 06/2020**, Porto, v.1, 2020. Disponível em: GO062020.V01.pdf (aepoiars.edu.pt). Acesso em: 26 ago. 2021.
- PORTAL, R. D. *et al.* Alimentação escolar no contexto da pandemia COVID-19 nas Instituições Federais de Ensino da Região Metropolitana de Belém/Pará. **Agricultura Familiar: Pesquisa, Formação e Desenvolvimento**, Belém, v.15, n.1, p.175-95, jan-jun 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/agriculturafamiliar/article/view/9798>. Acesso em: 26 ago. 2021
- ROCHA, G.C. *et al.* Execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar durante a pandemia: desafios e entraves. **Research, Society and Development**, v.10, n.8, jul 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17176>. Acesso em: 26 ago. 2021
- SPERANDIO, N.; MORAIS, D. C. Alimentação escolar no contexto de pandemia: a resignificação e o protagonismo do Programa Nacional de Alimentação Escolar. **SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL [Internet]**, Campinas, v.28, p.1-11, agosto 2021. Disponível em: Vista do Alimentação escolar no contexto de pandemia (unicamp.br). Acesso em: 26 ago. 2021.

A NUTRIÇÃO NA PERDA DE GORDURA CORPORAL

Arthur Henrique Ticianeli Agostinho¹; Taís Baddo de Moura e Silva²

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

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Alimentação; Composição Corporal; Estética; Hábitos Alimentares; Nutrição.

Introdução: A literatura científica tem demonstrado que a preocupação de homens e mulheres em relação à melhora da aparência física tem aumentado nos últimos anos. Isso pode ser explicado devido à grande ênfase de um modelo de corpo ideal magro para as mulheres e musculoso para os homens (BATISTA *et al.*, 2015). O padrão alimentar é definido como o conjunto de alimentos consumidos frequentemente por um determinado grupo. A dieta é avaliada de uma perspectiva mais ampla, o que possibilita intervenções mais eficazes em direção à promoção da alimentação saudável (CARVALHO *et al.*, 2020). A dieta cetogênica é uma estratégia para emagrecimento e para diminuição de massa corporal, e os indivíduos que se sujeitam ao déficit calórico, apresentam uma redução no peso corporal de maneira mais rápida (CALABRESE; LIBERALI, 2012; LAGE, 2011). As estratégias como jejum intermitente e low carb, vêm demonstrando resultados positivos em relação ao controle e perda de peso. Faz-se necessário investigar as dietas da moda e estabelecer intervenções e estratégias alimentares que solucionem ou amenizem os problemas decorrentes desta transição nutricional e contribuam para a obtenção dos resultados esperados (VARGAS *et al.*, 2018).

Objetivos: avaliar o manejo nutricional, visando a redução de gordura corporal.

Relevância do Estudo: A busca por uma aparência mais atraente na imagem corporal é um problema complexo e não pode ser encarado apenas sob a ótica dos regimes e dietas milagrosas. A educação nutricional deve ser planejada, orientada e apresentada aos indivíduos sujeitos a este tipo de intervenção, objetivando adequação à sua realidade para que assim estes novos hábitos sejam verdadeiramente aderidos e que os resultados estéticos sejam alcançados preservando a sua saúde.

Materiais e métodos: Revisão bibliográfica do tipo narrativa, descritiva e exploratória, foram pesquisadas nas bases de dados, científicos eletrônicos como, Scielo e LILACS. Foram utilizados artigos científicos nas bases de dados, publicados em português e indexados nos últimos dez anos.

Resultados e discussões: O emagrecimento é um processo multifocal e a dietoterapia é a base desse tratamento, pontuando as dietas de baixa caloria, baixo teor de gordura, baixo teor de carboidrato ou muito baixo teor calórico (LUCENA, TAVARES, 2018). A dieta low carb revelou ser eficaz na perda de peso e redução da massa gorda (CORDEIRO *et al.*, 2017). Gomes (2016) observou que a dieta cetogênica tem se mostrado uma alternativa eficaz para o emagrecimento, apresentando bons resultados na perda de peso, redução do índice de massa corporal, sem prejudicar a massa magra. O jejum intermitente é eficiente para redução de peso, possui efeitos benéficos na perda de peso e melhores efeitos sobre a composição corporal, como a redução de circunferência da cintura e de percentual de gordura (VARGAS *et al.*, 2018). A dieta hipocalórica gera um balanço energético negativo, com efetiva redução do peso corporal, reforçado pelo efeito do exercício físico

incrementando a redução do peso corporal. No processo de déficit calórico há uma grande relevância da prática de atividade física, pois o mesmo auxilia no aumento do gasto energético e altera a composição corporal (LAGE, 2011).

Conclusão: Dessa forma, conclui-se para o emagrecimento saudável, primeiramente deve-se identificar qual o objetivo do paciente e nível que se encontra. Uma dieta individualizada juntamente com o exercício físico são os pilares para perda efetiva de peso em gordura corporal, além da manutenção do estado nutricional a médio e longo prazo. A equipe multidisciplinar com conhecimento técnico e atualizada se faz essencial ao manejo nutricional na perda de gordura corporal.

Referências:

BATISTA, A. *et al.* Dimensão atitudinal da imagem corporal e comportamento alimentar em graduandos de educação física, nutrição e estética da cidade de juiz de fora – mg. **Rev. educ. fis.** UEM v. 26, n. 1. Maringá. jan./mar. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832015000100069> Acesso em: 10 set. 2021.

CALABRESE, J. C., LIBERALI, R. Dietas de baixo carboidrato para o emagrecimento. **Rev. Bras. de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 6. n. 34. p. 275-282, jul. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/304>> Acesso em 28 ago. 2021.

CARVALHO, C. A. *et al.* Fatores associados aos padrões alimentares no segundo semestre de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 2, p. 449-459, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020000200449> Acesso em: 20 ago. 2021.

CORDEIRO, R. *et al.* Benefícios e malefícios da dieta low carb. **Revista Saúde em Foco**, Edição n. 9, 2017. Disponível em: <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/080_beneficios.pdf> Acesso em: 28 ago. 2021.

GOMES, L. P. A. Dieta cetogênica para o emagrecimento: uma revisão da literatura. Universidade Federal de Pernambuco Centro Acadêmico De Vitória. **Atena Repositório Digital da UFPE**, 2016. Disponível em: <<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/18696>> Acesso em: 30 ago. 2021.

LAGE, L. A. Cálculo da dieta hipercalórica. **Serviços de Ciência e Cooperação - Universidade de Évora**, 2011. Disponível em: <<https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/15449>> Acesso em: 01 set. 2021.

LUCENA, S. L. M. C. G.; TAVARES, R. L. Estratégia low carb como facilitadora do processo de emagrecimento: uma revisão sistemática. **Revista Diálogos em Saúde**, n. 1, jan./jun. de 2018. Disponível em: <<https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/download/261/221>> Acesso em: 10 set. 2021.

VARGAS, A. J. *et al.* Jejum intermitente e dieta low carb na composição corporal e no comportamento alimentar de mulheres praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 12. n. 72, p.483-490. jul./ago. 2018. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1067>> Acesso em: 20 ago. 2021.

ANÁLISE DA ACEITAÇÃO ALIMENTAR DE PACIENTES INTERNADOS EM UMA UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA DE UM HOSPITAL PARTICULAR DE BAURU- SP.

Ana Maria de Souza¹; Lucélia Campos Aparecido Martins².

¹ Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – anamaria.24121999@gmail.com

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Pacientes, Aceitação, Dieta Hospitalar.

Introdução: A alimentação é de suma importância para a recuperação da saúde do paciente, além de se caracterizar como um elemento de conforto e qualidade. O papel da alimentação vai além de suprir as necessidades nutricionais e auxiliar na recuperação do estado nutricional dos pacientes. Ela também possui caráter afetivo, pois pode ajudar a amenizar o sofrimento gerado no período de internação. (RIBAS *et al.*, 2013). A comida de hospital comumente é alvo de críticas, pois é vista pelos pacientes e pela população em geral como sem sal, sem gosto, fria e cheia de restrições. (CAMPOS JÚNIOR *et al.*, 2019). Segundo Nascimento *et al.* (2017), o grande problema associado à redução da aceitabilidade das dietas hospitalares e qualidade do tratamento nutricional é a falta de qualificação profissional. São necessários nutricionistas capacitados e atualizados para que consiga atingir os objetivos traçados, aperfeiçoar o atendimento e garantir maior espaço no mercado de trabalho. A intervenção dos médicos na prescrição de dietas encontradas em muitos hospitais, assim como a contratação de pouco número de nutricionistas em relação ao número de leitos e a falta de reconhecimento de sua importância podem afetar negativamente a sua atuação.

Objetivos: analisar a aceitação alimentar de pacientes internados na UTI de um hospital particular na cidade de Bauru/SP.

Relevância do Estudo: A análise da aceitação da dieta hospitalar é fundamental para o processo de recuperação ou manutenção do estado nutricional dos pacientes. Desta forma torna-se importante e necessário a utilização ferramentas capazes de avaliar a ingestão alimentar dos pacientes.

Materiais e métodos: Para o presente estudo foi desenvolvida uma pesquisa com abordagem documental e bibliográfica nas bases de dados eletrônicas BVS (Biblioteca Virtual e Saúde), a ferramenta Google Acadêmico, além de leis e sites governamentais. Foram selecionados artigos referentes aos anos de 2013 a 2020, referente com o tema proposto e a relevância de estudo.

Resultados e discussões: Por definição, Unidade de Terapia Intensiva (UTI) consiste num ambiente hospitalar restrito, com alto nível de cuidado e supervisão, tecnologicamente equipado e dedicado ao tratamento de pacientes considerados graves, frequentemente com risco de morte, independentemente de sua afecção de base. Normalmente neste ambiente os pacientes são acompanhados por uma equipe multidisciplinar composta por (médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos, entre outros). (BRASIL, 2018). Foi destacado que pacientes que são internados abaixo de cinco dias podem sofrer menos com a redução do consumo nutricional. Podemos observar os pacientes que não ingerem uma boa parte da sua alimentação que lhes são oferecidos em razão não apenas das doenças, mas também por falta de apetite e das mudanças do paladar, hábitos e da insatisfação com as preparações hospitalar. (SOUSA *et al.*, 2011). Um estudo conduzido por Ribas *et al.*

(2013) cujo objetivo foi avaliar a aceitação da dieta hospitalar não de forma isolada, mas estratificada por tipo de refeição, observou que o alcance das necessidades nutricionais do paciente depende da aceitação de todas as refeições servidas. O estudo mostrou que a aceitação da dieta foi de boa a ótima na maioria dos casos. O sucesso da aceitação da alimentar pode estar atrelado à integração da equipe de enfermagem, seja pelo respeito na realização de procedimentos fora dos horários das refeições, seja pelo atendimento nutricional prestado pelo serviço de nutrição clínica e dietética, conforme observado durante a distribuição. Observou-se que as pequenas refeições tiveram melhor aceitação em relação às grandes refeições, exceto a ceia. Este fato é considerado importante para a equipe de nutrição, visto que nos lanches normalmente são realizadas as suplementações proteico-calóricas para recuperação nutricional dos pacientes criticamente enfermos. Ademais, observa-se que os lanches das dietas modificadas apresentam menor restrição do sabor, em comparação às grandes refeições, já que contam com a variedade de alimentos dietéticos existentes no mercado. Com relação à individualização da dieta, este aspecto parece ser um desafio para os profissionais envolvidos com a produção das refeições. Há dificuldades em se conciliar as preferências e a padronização das dietas, considerando os aspectos culturais emocionais e sociais ao ato de se alimentar de cada paciente (NASIMENTO, *et al.*, 2017).

Conclusão: conclui-se que a avaliação da dieta hospitalar deve ser realizada de forma contínua e abrangente, para que os fatores que influenciam na satisfação do usuário possam ser detectados e modificados, antes que comprometam seu estado nutricional.

Referências –

BRASIL. Portaria SES nº 0000, publicada no DODF nº 0000. **Protocolo de Atenção à Saúde – Assistência Nutricional de Adultos em Terapia Intensiva**, Distrito Federal. Disponível em: http://www.saude.df.gov.br/wp-conteudo/uploads/2018/04/3.Protocolo_Assistencia_Nutricional_do_Adulto_em_Terapia_Intensiva_versao_final_pdf.pdf. Acesso em: 14 abril. 2021.

CAMPOS JUNIOR, C. G. **Aceitabilidade da dieta hospitalar de um hospital municipal da cidade de Cuiabá, Mato Grosso**. Dissertação (Trabalho de conclusão de Curso) - Centro Universitário de Várzea Grande, 2019. Disponível em: <http://www.repositoriodigital.univag.com.br/index.php/nutri/article/view/463>. Acesso em: 27 abril. 2021.

NASCIMENTO, T. *et al.* Aceitabilidade das Dietas Oraís de um Hospital do Sul de Minas. **Revista da Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém**, v. 5, n. 5, p. 141-148, 2017. Disponível: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/14551-Texto%20do%20Trabalho-45092-1-10-20180522.pdf>. Acesso em: 10 setembro. 2021.

RIBAS, S. A. *et al.* Determinantes do grau de aceitabilidade da dieta hospitalar: ferramentas para a prática clínica. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v.8, n. 2, p. 137-148, 2013. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/3788>. Acesso em: 31 março. 2021.

SOUSA, A. A. *et al.* Aceitação de dietas em ambiente hospitalar. **Revista de Nutrição**, v. 24, n.2, p. 287 – 294, mar/abril, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/hNxmKnkqQsbvYmtn6YvB6WJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 março. 2021.

ATLETAS VEGETARIANOS X ATLETAS ONÍVOROS: EXISTE DIFERENÇA NO DESEMPENHO?

Mateus Murilo Menegassi¹; Fabiane Valentini Francisqueti-Ferron².

¹Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – mateusm.m26@gmail.com;

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: dieta vegetariana; atletas vegetarianos; desempenho.

Introdução: A definição de vegetarianismo se resume à pessoa que se abstém do consumo de qualquer tipo de proteína animal e produtos que possam contê-las. Existem alguns tipos distintos dessa prática, entre eles o ovolactovegetarianismo (consome ovos, leite e laticínios), o lactovegetarianismo (consome leite e laticínios), o ovovegetarianismo (consome ovos), o vegetarianismo estrito (não consome nenhum produto de origem animal), e por fim, os veganos que não consomem e nem utilizam nenhum produto derivado de origem animal (ALLENDE *et al.*, 2017).

Em abril de 2018, o IBOPE (Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística) conduziu uma pesquisa nas regiões metropolitanas, a qual estimou que 14% da população brasileira é adepta ao vegetarianismo, um crescimento de 75% comparado a 2012, quando o número de vegetarianos era de 8% (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2017).

O número de adeptos ao vegetarianismo vem crescendo também em meio aos esportistas. Estimativas mostram que 8% dos atletas internacionais são vegetarianos e 1% deles veganos. Com essa abordagem, os mesmos buscam melhorar seu estado de saúde e otimizar seu desempenho físico, mas a questão toda se resume em saber se a escolha de uma dieta com restrições prejudicará ou não o desempenho do atleta (LIS *et al.*, 2018).

Objetivos: O objetivo deste trabalho foi avaliar se atletas vegetarianos apresentam o mesmo desempenho esportivo que atletas onívoros.

Relevância do Estudo: Visto que a maioria das pessoas idealiza que os atletas que consomem proteína de origem animal têm um melhor desempenho em relação aos vegetarianos/veganos, faz-se necessário um estudo científico que demonstre se atletas vegetarianos são prejudicados quanto ao desempenho esportivo comparados a atletas onívoros.

Materiais e métodos: Trata-se de uma revisão de literatura realizada a partir de pesquisas em artigos científicos nas bases de dados online Pubmed (UsNational Library of Medicine NationalInstitutesof Health), Scielo (Scientific Eletronic Library Online) e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde). Foram incluídos documentos publicados entre os anos de 2016 a 2020, nos idiomas português, inglês e espanhol.

Resultados e discussões: A adoção da dieta vegetariana tem sido associada a diversos benefícios para a saúde da população humana, como baixas concentrações de lipídios séricos, baixos níveis de adiposidade corporal, menor incidência de infarto, diabetes e câncer, além de uma maior expectativa de vida. Entretanto, estudos mostram que a dieta vegetariana desbalanceada ou restritiva, particularmente em situações de altas demandas metabólicas (como durante o exercício), pode provocar deficiências nutricionais. Nesse sentido, o planejamento alimentar dos atletas vegetarianos deve ser cuidadosamente delineado e adequado para que não comprometa o rendimento desportivo, o bem-estar e a saúde, promova o crescimento e o desenvolvimento normais e forneça as quantidades

ideais de macronutrientes (especialmente proteínas) e micronutrientes (vitamina B12 e vitamina D, zinco, ferro, cálcio e iodo), nutrientes com baixa disponibilidade no reino vegetal (MONTEIRO *et al.*, 2020).

Em uma revisão sistemática de literatura, Craddock *et al.* (2016) buscaram evidências para comprovar a relação entre o consumo de uma dieta predominantemente vegetariana e a melhora do desempenho físico, um termo amplo, mas que no contexto da revisão incluiu força, velocidade, resistência e potência. Os autores justificaram a realização da revisão baseada em três hipóteses: 1- vegetarianos conseguem um melhor desempenho devido ao alto consumo de carboidratos, levando a melhores estoques de glicogênio no corpo; 2- a segunda teoria aposta no aumento de fitoquímicos e antioxidantes consumidos, podendo diminuir o estresse oxidativo associado a exercícios prolongados e melhora na imunidade geral; 3- a terceira teoria se vincula ao fato de que a acidez intramuscular pode limitar exercícios de alta intensidade. Sete ensaios clínicos randomizados e um estudo transversal atenderam aos critérios de inclusão do estudo e mostraram que dietas vegetarianas não melhoraram e nem prejudicaram o desempenho físico, necessitando de um número maior de pesquisas para ter de fato um resultado conclusivo.

Conclusão: Levando em consideração os artigos abordados neste estudo, pode-se comprovar que dietas vegetarianas não são empecilho no desempenho esportivo de atletas de alto rendimento, desde que o atleta faça um acompanhamento nutricional, para que assim consiga evitar carências nutricionais e garantir o aporte adequado de nutrientes, dessa forma estando apto a conseguir os melhores resultados nos treinos e consequentemente em competições. Ressalta-se que se fazem necessários um número maior de pesquisas abordando a temática, para se ter resultados mais sólidos.

Referências:

ALLENDE, R. *et al.* Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano. **Revista chilena de nutrición**, v. 44, n.3, p.1-8, 2017. Disponível em: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182017000300218&lang=pt Acesso em: 03 set. 2021.

CRADDOCK, J. C. Vegetarian and Omnivorous Nutrition - Comparing Physical Performance. **Int J Sport Nutr Exerc Metab**, v. 26, n. 3. p. 212-20, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26568522/> Acesso em: 03 set. 2021.

LIS, D. M., *et al.* Dietary Practices Adopted by Track-and-Field Athletes: Gluten-Free, Low FODMAP, Vegetarian, and Fasting. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**, v. 29, n. 2, p. 236-245, 2018. Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijsnem/29/2/article-p236.xml> Acesso em 03 set. 2021.

MONTEIRO, I. *et al.* Particularidades da abordagem nutricional no atleta vegetariano. **Acta Portuguesa de Nutrição**, v.1, n.20, p.32-37, 2020. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2183-59852020000100006&lang=pt Acesso em 03 set. 2021.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA (SVB). **Vegetarianismo**. Sociedade Vegetariana Brasileira, 2017. Disponível em: <https://www.svb.org.br/index.php> Acesso em: 03 set. 2021.

EIXO CÉREBRO-INTESTINO E SUA CORRELAÇÃO COM OS CASOS DE DEPRESSÃO: REVISÃO DE LITERATURA

Marceli Franco Camargo¹; Fernanda Futino Gondo²

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

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Microbiota Intestinal; Dieta; Eixo Cérebro-Intestino; Depressão.

Introdução: O intestino é um órgão complexo responsável por funções como digestão, absorção de nutrientes e síntese determinadas vitaminas, favorecido pela presença de inúmeras bactérias em um ambiente chamado microbioma caracterizado pela função da microbiota intestinal que é a maior comunidade de microrganismos presentes no meio intestinal (VIEIRA; CASTRO, 2021). Estudos sugerem a importância da relação que o intestino tem com o cérebro, bem como o bom funcionamento desse eixo cérebro intestino, baseado na comunicação de várias partes que permitem a passagem de metabolitos e neurotransmissores produzidos no trato gastrointestinal (TGI) (SOUZEDO *et al.*, 2020). A condição de disbiose que altera a homeostase do intestino pode desencadear transtornos mentais ou psiquiátricos, podendo ser suportado pelo fato de que quando comparado com um indivíduo saudável, a microbiota intestinal é capaz de sofrer a influência do estresse ocasionado por algumas doenças como a depressão que tem grande relação com o eixo (SOUZEDO *et al.*, 2020; SALOMÃO *et al.*, 2021). A dieta apresenta múltiplas funções no TGI, sendo responsável por metabolizar nutrientes dietéticos como ácidos graxos, glicose, digerir polissacarídeos e sintetizar vitaminas que podem modular as funções intestinais e o eixo cérebro intestino (ORIACH *et al.*, 2016).

Objetivos: Reunir dados da literatura em estudo de revisão sobre o eixo cérebro-intestino e sua correlação com os casos de depressão.

Relevância do Estudo: Considerando a elevada frequência dos casos de depressão na população e da importância do bom funcionamento intestinal para as funções cerebrais, torna-se imprescindível o estudo da correlação entre o eixo cérebro-intestino que ainda não é tão esclarecido. Sabe-se ainda que uma dieta rica em alguns nutrientes pode ser fundamental na prevenção e nos cuidados destas funções e para o bom funcionamento da microbiota intestinal

Materiais e métodos: Para o presente estudo foi utilizado as bases de dados SciELO, PubMed, BVS e LILACS, publicados entre os anos de 2013 à 2021, utilizando as palavras chaves como “depressão”, “eixo cérebro intestino”, “dieta e influencia no intestino”, “disbiose intestinal”.

Resultados e discussões: Algumas alterações nas funções, variedade bacteriana e mutações que desequilibram a microbiota intestinal podem causar a disbiose, condição que pode alterar as ligações que a microbiota faz com o restante do corpo (OLIVEIRA *et al.*, 2017). As bactérias que colonizam o intestino exercem sua função principal no cérebro a partir da produção de substâncias neuro ativas. Por exemplo, *Lactobacillus reuteri* é uma bactéria intestinal produz indol-3-aldeído a partir do Triptofano que é responsável por regular o estado inflamatório e exercer influência sobre o cérebro. A diminuição do número desta cepa, ocasionada pela disbiose intestinal pode desencadear uma resposta imune,

sustentada por inflamação, que implica em prejuízos na função cerebral (CERDÓ *et al.*, 2019) A influência com que a microbiota tem sobre o eixo cérebro intestino é relevante alterando funções e comportamento, e relevante para a compreensão das doenças mentais como a depressão. Sendo uma patologia que altera ciclo sono-vigília, apetite, libido, anedonia e humor (SOUZEDO *et al.*, 2020).

Conclusão: Conclui-se que a relação do ambiente intestinal saudável e o cérebro tem grande ligação, sendo que o mesmo em desequilíbrio pode ocasionar casos de depressão. A dieta pode ser um fator relevante para que esse desequilíbrio não ocorra.

Referências

CERDÓ, T. *et al.* Early nutrition and gut microbiome: interrelationship between bacterial metabolism, immune system, brain structure, and neurodevelopment. **Am J Physiol Endocrinol Metab**, v. 317, n. 4, p. E617-E630, 2019. Disponível em <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/ajpendo.00188.2019?rfr_dat=cr_pub++0pubmed&url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Aacrossref.org> Acesso: 20/05/2021

OLIVEIRA, G. L. V., *et al.* Intestinal dysbiosis and probiotic applications in autoimmune diseases. *Immunology*, v. 152, n.1, p. 1-12, 2017. Disponível em <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28556916/>>. Acesso: 20/05/2021

ORIACH, C. S. *et al.* Food for thought: The role of nutrition in the microbiota-gut-brain axis. **Clinical Nutrition**, v. 6, p. 25-38, 2016. <https://www.clinicalnutritionopenscience.com/action/showPdf?pii=S2352-9393%2816%2900004-X> Acesso: 20/05/2021

SALOMÃO, J. O. *et al.* Influência da microbiota intestinal e nutrição sobre a depressão em mulheres: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, 2021. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/26403>> Acesso: 20/05/2021

SOUZEDO, F. B. *et al.* O eixo intestino-cérebro e sintomas depressivos: uma revisão sistemática dos ensaios clínicos randomizados com probióticos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n. 4, p. 269-276, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852020000400269&script=sci_arttext&tlng=pt> Acesso: 20/05/2021

VIEIRA, G. C.; CASTRO, F. F. S. Aspectos fisiopatológicos da disbiose intestinal em estudantes de uma instituição de ensino privada do Distrito Federal. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 1, p. e5249-e5249, 2021. Disponível em <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/5249/3421> Acesso: 20/05/2021

NUTRIÇÃO ESPORTIVA VOLTADA PARA O VÔLEI: ATLETAS TAMBÉM PRECISAM DE UM BOM DESEMPENHO.

Guilherme Ap. Ribeiro Menezio¹; Helen Maria Furini Cocito²; Marcell Franco Camargo³; Tais Baddo de Moura e Silva⁴.

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

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

³Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – marcelicarmago123@hotmail.com;

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: voleibol, atletas de vôlei e dieta, nutrição e vôlei, hidratação.

Introdução: O voleibol é um esporte de equipe realizado em todos os níveis competitivos e coloca uma ênfase em movimentos como saltar, bater e bloquear (FACCIN *et al.*, 2017). A modalidade requer ações intermitentes de alta intensidade, seguidos de períodos de baixa intensidade. Para atingir bons níveis competitivos são necessários treinamentos com elevados volumes e intensidades, que por consequência irão gerar desgastes físicos e psicológicos. No entanto, para que o perfil antropométrico seja adequado à modalidade e permita ao atleta atingir seu potencial máximo, a nutrição do atleta é de fundamental importância (RIBAS *et al.*, 2019) e para uma melhor performance, a prática deste esporte está diretamente vinculada a alimentação adequada quanti e qualitativamente (MELO *et al.*, 2017). Esta modalidade demanda recomendações energéticas específicas para cada atleta dentro do time, visto que ocupam posições diferentes em quadra, funções características em cada posição (MELO *et al.*, 2017) e devido às diferentes atuações dentro de quadra os atletas necessitam e desenvolvem diferentes aptidões físicas e perfis antropométricos (SILVA *et al.*, 2020). Assim, o planejamento nutricional do atleta deve levar em consideração o treinamento a ser executado, buscando sincronizar a ingestão calórica com a demanda energética imposta pelas diferentes fases e sessões de treinamento visando um melhor desempenho (FACCIN *et al.*, 2017). Além do perfil alimentar ser importante, a hidratação dos atletas também é levada em consideração pois a hipoidratação afeta a maioria dos atletas após os jogos (MACÊDO *et al.*, 2019).

Objetivos: Avaliar o perfil antropométrico dos atletas de vôlei e o consumo alimentar dos mesmos buscando sincronizar os treinos e competições com uma alimentação adequada e equilibrada.

Relevância do Estudo: Abranger sobre o perfil alimentar, riscos nutricionais e algumas opções que ajudam na performance do desempenho dos atletas nos jogos de vôlei.

Materiais e métodos: Para o presente estudo foram utilizadas as bases de dados Pub Med, Scielo e a ferramenta Google Acadêmico e selecionados artigos de revisão de literatura e pesquisa de campo do ano de 2017 a 2020 referente com o tema proposto e a relevância de estudo.

Resultados e discussões: Os atletas de voleibol têm grandes demandas de energia, participando de jogos com mais de 90 minutos, movimentos explosivos, fortes e frequentes, com grandes treinamentos precisando de uma alimentação, plano alimentar objetivo para não causar resultados indesejáveis no desempenho físico (HOSSEINZADEH *et al.*, 2017). A alimentação dos jogadores precisa conter quantidades necessárias dos alimentos fontes de carboidratos, proteínas e lipídeos, para ter uma resposta imunológica, equilíbrio do sistema endócrino, mantendo a homeostase corporal, melhora do desempenho e boa performance

nos treinos (RIBAS *et al.*, 2019). Estudos mostram que um atleta apresenta gasto calórico em relação a uma pessoa comum até quatro vezes maior, por isso o consumo correto de macronutrientes vai ser essencial para o reabastecimento de glicogênio nos músculos, para que a energia não acabe e proporcione o crescimento das fibras musculares, além de manter o peso corporal do atleta (MELO *et al.*, 2017). A ingestão adequada de carboidratos é um fator nutricional importante para lidar com as demandas de formação e recuperação dos atletas entre os treinamentos e competições (FACCIN *et al.*, 2017). Alguns nutrientes que não têm benefícios quando consumidos pode levar ao balanço energético negativo, o que ocasiona perda de massa muscular, lesões e até aparecimento de algumas patologias (MELO *et al.*, 2017). O quadro de desidratação dos atletas em quadra pode afetar seus desempenhos. A hipoidratação se dá quando a ingestão de líquidos não é suficiente e se junta com a sudorese, onde durante os jogos são poucas oportunidades de ingestão hídrica prejudicando a habilidade, desempenho físico e até perda de massa corporal por isso é fundamental a ingestão regularmente de líquidos. (MACEDO *et al.*, 2019). Reconhecendo a importância do conhecimento nutricional para fazer escolhas acertadas na alimentação, torna-se importante que os atletas possuam o domínio deste tema (FACCIN *et al.*, 2017).

Conclusão: Conclui-se que o desempenho de um atleta de vôlei depende principalmente de seu estado de saúde, e isso implica diretamente com a alimentação ingerida e ingestão hídrica. Uma boa alimentação, dosada e equilibrada faz com que o corpo se mantenha em homeostase e que responda aos estímulos e movimentos de forças utilizados em uma partida de vôlei.

Referências –

- FACCIN, A. P. *et al.* Perfil antropométrico, alimentar e o conhecimento nutricional de atletas de vôlei. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 11, n. 63, p. 259-264, maio/jun. 2017. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/776>. Acesso em: 11 set. 2021.
- HOSSEINZADEH, J. *et al.* Evaluation of Dietary Intakes, Body Composition, and Cardiometabolic Parameters in Adolescent Team Sports Elite Athletes: A Cross-sectional Study. **Adv Biomed**. v. 28, n.6, p. 107, 2017. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28904935/>. Acesso em: 11 set. 2021.
- MACÊDO, M. R. C. *et al.* Avaliação do estado de hidratação após uma partida de vôlei masculino. In: 13º CONGRESO ARGENTINO Y 8º LATINOAMERICANO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y CIENCIAS, 8, 2019, Buenos Aires. **Anais...** Buenos Aires: p. 1-9. Disponível em: https://repositoriosdigitales.mincyt.gov.ar/vufind/Record/MemAca_093c63924b94c27a3f486da49b425655. Acesso em: 11 set.2021.
- MELO, A. M. *et al.* Avaliação do estado nutricional e consumo alimentar de jogadores de voleibol masculino da categoria adulta em uma cidade no interior do estado de São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11. n. 65. p. 593-602, set./out. 2017. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/862>. Acesso em: 06. Set. 2021.
- RIBAS, M. R. *et al.* Comportamento alimentar de atletas de categorias de base na modalidade Voleibol. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 79, p. 347-353, maio/jun. 2019. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1351>. Acesso em: 11 set. 2021.
- SILVA, E. F. A. *et al.* Análise comparativa do perfil antropométrico e aptidão física de atletas do vôlei em diferentes posições. In: FILHO, F. S. L. V.; AQUINO, L. S. D. **Educação Física e Esportes: Pesquisa e Práticas Contemporâneas**. 1. ed. Guarujá: Científica Digital, 2021, p. 123-133. Disponível em: <https://downloads.editorcientifica.org/articles/210504877.pdf>. Acesso em: 11. Set. 2021.

FATORES DE RISCO E CONSEQUÊNCIAS À SAÚDE DA ANOREXIA NERVOSA EM ADOLESCENTES: REVISÃO DE LITERATURA

Railly Torres Balarin¹; Fernanda Futino Gondo²

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – Balarin70@gmail.com;

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Anorexia Nervosa; Adolescência; Jovem; Fenômenos Fisiológicos da Nutrição do Adolescente.

Introdução: A adolescência corresponde ao período de desenvolvimento que começa na puberdade e termina na fase adulta. Esta etapa possui aspectos singulares no estágio de vida do indivíduo, ocorrendo também mudanças biopsicossociais essenciais que determinam o crescimento da autonomia e a construção da identificação (MARQUES *et al.*, 2016). Segundo Fortes *et al.* (2013) grande é a insatisfação corporal relacionada ao peso e à forma/aparência física no público adolescente, caracterizando um “descontentamento normativo”, que parece fazer parte de um subcomponente do conhecimento da imagem corporal. Nesse sentido, o desgosto com a imagem do corpo parece ser o gatilho para o desenvolvimento de comportamentos alimentares inadequados, que pode contribuir para o aparecimento de transtornos alimentares (TAs) como a Anorexia Nervosa.

Objetivos: O objetivo foi reunir dados da literatura em estudo de revisão sobre os fatores de risco e as consequências à saúde de adolescentes com Anorexia Nervosa.

Relevância do Estudo: Considerando a adolescência como um período de intensas transformações, principalmente relacionadas à forma física no contexto de padrões impostos pela sociedade e o desenvolvimento dos transtornos alimentares, é indispensável estudar e identificar as implicações associadas à Anorexia Nervosa nesta população.

Materiais e métodos: Realizado estudo narrativo de revisão da literatura, com artigos pesquisados nas bases científicas: *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), *National Library of Medicine* (Pubmed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs). Foram selecionados artigos de revisão e originais, com textos completos nas bases de dados, publicados entre 2014 a 2021, nos idiomas inglês, espanhol e português que condiziam com o assunto de Anorexia Nervosa em adolescentes, suas causas, sintomas, consequências para o corpo e o tratamento.

Resultados e discussões: A maturação do corpo causada por mudanças hormonais durante a adolescência leva a mudanças dramáticas, associadas não somente a maturação dos órgãos sexuais, como também, alterações na composição corporal que determinam a aparência física (BITTAR; SOARES, 2020). Nesta fase, os adolescentes ficam mais vulneráveis a internalizar o ideal do corpo, sendo um fator negativo para a insatisfação com o próprio corpo (FORTES *et al.*, 2013). A pressão que a sociedade, familiares e amigos exercem para obter um corpo magro, juntando à exerceção negativa de influências da mídia, elevam as possibilidades de se formar distúrbios de imagem corpórea e conseqüentemente TAs em adolescentes (UZUNIAN; VITALLE, 2015). Anorexia Nervosa (AN) caracteriza-se pela perda de peso, ocasionada pela restrição alimentar auto imposta pelo jovem e a negação do seu quadro nutricional, bem como a sua gravidade. As implicações para o adolescente são múltiplas e principalmente atribuídas à inanição (AMERICAN

PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014). Westmoreland *et al.*, (2015) acrescenta que várias são as consequências nutricionais para o organismo de jovens com AN, dentre elas: alterações gastrointestinais, cardíacas, hematológicas, musculoesqueléticas, neurológicas e dermatológicas. De acordo com Allande e Sánchez (2021), nenhum sistema corporal é poupado das sequelas adversas dessa doença, especialmente à medida que a anorexia nervosa se torna mais grave e crônica, além de ser considerada uma doença com alto índice de morbimortalidade.

Conclusão: A Anorexia Nervosa é um transtorno alimentar grave, que pode trazer consequências severas, levando ao risco de vida, por ter alto índice de mortalidade. O público jovem é o mais afetado pois, é na adolescência que começam a ocorrer mudanças físicas, comportamentais e hormonais. Suas consequências afetam todo o organismo do jovem, acarretando em doenças cardiovasculares, endócrinas, gastrointestinais, hormonais, nutricionais, aumentando os riscos à vida se não tratada a tempo.

Referências:

ALLANDE, M. F. M.; SÁNCHEZ, G. G. Características clínicas de anorexia nervosa extrema. Reporte de caso, Ciudad de México, **Revista de la Facultad de Medicina (México)**. v. 64, n. 2, p. 26-29. 2021. Disponível em: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422021000200026&lang=pt. Acesso em: 08 jun. 2021.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico der transtornos mentais: DSM-5. 2014. Disponível em: <http://www.niip.com.br/wp-content/uploads/2018/06/Manual-Diagnostico-e-Estatistico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5-1-pdf.pdf> Acesso em: 25 abr. 2021.

BITTAR, C.; SOARES, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. São Paulo, **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**. v. 28, n. 1, p. 299-301. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTpzZ6F3YhywBGx5tVLkgx/?lang=pt>. Acesso em: 02 jun. 2021.

FORTES, L. S., *et al.* Autoestima, insatisfação corporal e internalização do ideal de magreza influenciam os comportamentos de risco para transtornos alimentares?. Campinas, **Rev. Nutr.**, v. 28, n. 3, p. 253-264. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rn/v28n3/1415-5273-rn-28-03-00253.pdf>. Acesso em: 01 abr. 2021.

MARQUES, M. I., *et al.* (In)Satisfação com a imagem corporal na adolescência. Porto, **Rev. Nascer e Crescer**, v. 25, n. 4, p. 217-21. 2016. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0872-07542016000600004&lang=pt. Acesso em: 06 abr. 2021.

UZUNIAN, L. G.; VITALLE, M. S. S. Habilidades sociais: fator de proteção contra transtornos alimentares em adolescentes. São Paulo, **Ciênc. saúde colet**, v. 20, n. 11, p. 3496-3497. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/hXdq3ndc6NLrBGQdJxxYHzh/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 31 jun. 2021.

WESTMORELAND, P., *et al.* Medical Complications of Anorexia Nervosa and Bulimia. Colorado, **The American Journal of Medicine**, v. 129, n. 1, p. 30-37. 2016. Disponível em: [https://www.amjmed.com/article/S0002-9343\(15\)00582-3/fulltext](https://www.amjmed.com/article/S0002-9343(15)00582-3/fulltext). Acesso em 22 abr. 2021.

DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS NO PRÉ-PREPARO DAS REFEIÇÕES DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO (UAN) NO MUNICÍPIO DE BAURU- SP

Helen Maria Furini Cocito¹; Lucélia Campos Aparecido Martins²;

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

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: desperdício de alimentos, pré-preparo, hortaliças e frutas, fator de correção, índice de parte de comestível.

Introdução: As Unidades de Alimentação e Nutrição (UANs) são áreas destinadas ao preparo e distribuição de refeições, que tendem assegurar a qualidade nutricional e providenciar uma refeição segura aos comensais no ponto de vista higiênico-sanitário. Para que isso ocorra, a garantia da segurança do alimento deve ser desde o pré-preparo até o instante da distribuição (BRITTO; OLIVEIRA, 2017). A fim de inspecionar as perdas ocorridas no pré-preparo utiliza-se o fator de correção (FC), também conhecido como Índice de Parte Comestível (IPC). O IPC é utilizado para determinar a quantidade de alimento que será desprezado na alimentação, devendo ser utilizado para o planejamento quantitativo do cardápio e seus gêneros, e para monitorar a existência de desperdício excessivo dos alimentos (WEIS *et al.*, 2018). Esse indicador é uma constante para alimentos determinados da mesma qualidade subsequente da relação entre o Peso Bruto (PB) adquirido do alimento e o Peso Líquido (PL) do alimento, após limpo e pronto para o preparo (BEZERRA *et al.*, 2017). Visto vários fatores que influenciam o IPC, cada UAN deve definir o seu próprio indicador referente ao tipo de alimento, mão de obra do serviço, utensílios e equipamentos utilizados, controlando assim o planejamento dos cardápios e, conseqüentemente, o processo de compras (BEZERRA *et al.*, 2017).

Objetivos: Analisar e identificar as possíveis causas do desperdício de alimentos na etapa do pré-preparo das refeições em uma Unidade de Alimentação e Nutrição.

Relevância do Estudo: As UANs são estabelecimentos que sofrem com o desperdício de alimentos, principalmente no processo de pré-preparo, onde são descartados talos, folhas e outras partes nutritivas dos alimentos as quais poderiam ser aproveitadas no preparo de receitas. Cabe ao nutricionista utilizar recursos que possam minimizar o desperdício de alimentos contribuindo para a redução dos custos e diminuição do impacto ambiental.

Materiais e métodos: Para o presente estudo foram utilizados DECs, bases de dados eletrônicas BVS (Biblioteca Virtual e Saúde) e Google Acadêmico e foram selecionados artigos de revisão e de revistas do ano de 2008 a 2020 referente com o tema proposto e a relevância de estudo.

Resultados e discussões: O serviço de alimentação coletiva é um lugar potencial para o desperdício de alimentos. A maior geração de resíduos na UAN, com relação ao desperdício dos alimentos, ocorre no descarte de partes não comestíveis, sobras e resto de ingestão (BORGES *et al.*, 2019). Os fatores de correção altos podem caracterizar desperdício das hortaliças dentro da UAN, que pode ter acontecido devido a falhas no recebimento e nos processos de pré-preparo (GOES *et al.*, 2013). Fatores que influenciam no processo de pré-preparo dependem do funcionário que está em atuação, do equipamento, do tempo do uso desse equipamento no pré-preparo. Tal fato permite que a UAN melhore o treinamento dos

colaboradores no intuito de reduzir, eliminar ou prevenir perdas (BEZERRA *et al.*, 2017). Para o funcionário, esta padronização auxilia a execução de tarefas sem a necessidade de instruções frequentes, além de propiciar mais segurança no ambiente de trabalho (WEIS *et al.*, 2018). O fato de não acontecer variação no FC contribui para que estas perdas sejam menores, ajudando a manter a padronização durante a manipulação chegando a um produto final de alta qualidade e baixo custo (BEZERRA *et al.*, 2017). Deve-se tentar aproveitar ao máximo os alimentos em relação às aparas e espessuras das cascas removidas e, quando possível, desfrutar dos talos e partes folhosas para outros fins, subdividindo-os ou mesmo utilizando-os em outras preparações (CAPELETTI; RICALDE, 2014).

Conclusão: Cada serviço de alimentação deve criar e rever regularmente sua lista de FC de acordo com a qualidade da matéria-prima adquirida, isso trará maior segurança na elaboração das compras e permitirá detectar e controlar possível desperdício no pré-preparo.

Referências:

BEZERRA, A. N. *et al.* Avaliação do Desperdício de Frutas e Verduras Através do Fator de Correção em Unidade de Alimentação e Nutrição Hospitalar. In: CONEXÃO FAMETRO 2017: ARTE E CONHECIMENTO XIII SEMANA ACADÊMICA, 5., 2017, Fortaleza, **Resumos do V Encontro de Monitoria e Iniciação Científica...** Fortaleza: FAMETRO, 2017.

BORGES, M. P. *et al.* Impacto de uma campanha para redução de desperdício de alimentos em um restaurante universitário. Montes Claros, **Rev. Eng Sanit Ambient**, v. 24, n. 4, p. 843-848. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/esa/a/sYcfbXPXyvwRHY8XK3RzZDS/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 06 set. 2021.

BRITTO, A. D. P.; OLIVEIRA, F. R. G. Desperdício alimentar: conscientização dos comensais de um serviço hospitalar de alimentação e nutrição. São José do Rio Preto, **Rev. Arquivos de Ciência da Saúde**, v. 24, n. 2, p. 61-64, ago. 2017. Disponível em: <https://www.cienciasdasaude.famerp.br/index.php/racs/article/view/694>. Acesso em: 16 abril 2021.

CAPELETTI, R.; RICALDE, S. R. Análise do Fator de Correção de hortaliças em uma Unidade de Alimentação e Nutrição, em Caxias do Sul, RS. **Rev. Higiene Alimentar**, v. 28, n. 230/231, p. 85-89. 2014. Disponível em: <https://higienealimentar.com.br/230-2/>. Acesso em: 17 ago. 2021.

GOES, V. F. *et al.* Determinação e Avaliação do Fator de Correção de Hortaliças em uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Guarapuava – PR. **Journal of Health Sciences**, v. 15, p. 349-342. 2013. Disponível em: <https://journalhealthscience.pgsskroton.com.br/article/view/568>. Acesso em: 17 ago. 2021.

WEIS, G. C. C. *et al.* Avaliação do desperdício de hortaliças em um restaurante universitário da região central do Rio Grande do Sul. Rio Grande do Sul, **Rev. Nutrição Brasil**, v. 17, n. 2, p. 136-142. 2018. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoobrasil/article/view/1173>. Acesso em: 16 abril. 2021.

ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA NA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA

Viviane Paula Menezes Medeiros¹; Eliriane Jamas Pereira².

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

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Núcleo de apoio a saúde da família, atenção básica, equipe multidisciplinar, doenças crônicas não transmissíveis,

Introdução: O Sistema Único de Saúde (SUS) foi fundado após vários anos de movimento sanitário, em meio à crise do setor da saúde, com suas contradições, desarticulações e dificuldades em prestar assistência razoável à maioria da população. Sua criação é de 1988, após a 8ª Conferência Nacional de Saúde, e desde então ocorre a luta para que seus fundamentos de universalidade, equidade e descentralização sejam respeitados. Por motivo de necessidade de consolidação do SUS, teve início, em 1994, a implantação do Programa Saúde da Família – PSF como instrumento para reorganização do SUS e da municipalização (SANTOS *et al.*, 2015). Os atendimentos dentro do PSF, atualmente chamado de Estratégia de Saúde da Família – ESF, são realizados por meio de equipes de saúde, sendo estas multidisciplinares. O Ministério da Saúde propõe que seja que a equipe de Saúde da Família seja composta por no mínimo, por médico da família ou generalista, enfermeiro, auxiliar de enfermagem e agentes comunitários da saúde. Outros profissionais de saúde poderão ser incluídos a estas unidades de saúde de acordo com a procura pelos seus serviços de saúde pela comunidade, necessitando apenas que possuam iniciativa para trabalhos comunitários e em grupo para a ESF (COSTA, 2014). A atuação do nutricionista é importante nas áreas da saúde, considerando que a alimentação e a nutrição são fundamentais e fazem parte nos Direitos Humanos. É incoerente pensar em promoção, proteção e recuperação da saúde e não admirar os profissionais incluídos direto e indiretamente na atenção Básica, o nutricionista, ele é de grande influência na alimentação e na saúde. A obesidade, por exemplo, é um dos fatores que levam o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como a diabetes mellitus e a hipertensão arterial (SANTOS *et al.*, 2019).

Objetivos: Analisar a presença do nutricionista nas unidades de estratégia saúde da família (ESF) e relacionar o trabalho deste profissional nas atividades de prevenção a doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

Relevância do Estudo: A importância do nutricionista na ESF fortalece a atenção do cuidado em rede, com desenvolvimentos de atividades e ações nutricionais, promovendo seus cuidados nas diversas fases da vida, contribuindo na garantia da integralidade das ações na saúde.

Materiais e métodos: Realizada busca nas principais bases de dados científicas e revistas Eletrônicas, com a utilização dos seguintes descritores: importância do nutricionista, estratégia da saúde da família, núcleo de apoio a saúde da família e nutricionista na atenção básica. Foram selecionados artigos científicos do período compreendido entre 2011 e 2021.

Resultados e discussões: O profissional nutricionista juntamente com a equipe da ESF, tem o dever de monitorar os programas e ações de alimentação e nutrição que constituem uma agenda programática na Atenção Primária à Saúde (APS), como o Bolsa Família na

Saúde, o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, o Programa Nacional de Suplementação de Ferro (PNSF), o Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A, a Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil dentre outros programas pactuados a nível municipal de saúde. Através das principais atribuições que o nutricionista da estratégia saúde da família tem, devemos destacar seus atendimentos individuais, a realização das visitas domiciliares, consultas compartilhadas, como monitorar o andamento dos programas do ministério da saúde (Provit-A, NutriSUS, Programa Bolsa Família, suplementação de ferro entre outras), além de coletar e organizar os dados do sistema de vigilância alimentar e nutricional – SISVAN (LINHARES *et al.*, 2020). A não inserção do profissional nutricionista na composição do Programa Saúde da Família (PSF) pode contribuir com o baixo percentual de nutricionistas que atuam em Saúde Coletiva. Quando este profissional está presente na equipe multiprofissional mínima do PSF, nota-se que suas habilidades e competências são de extrema importância na segurança alimentar e atenção dietética assim como seu comprometimento social com melhorias em seu estado de saúde e nutrição e com melhor qualidade de vida da população brasileira. A inclusão do nutricionista na saúde está conectada em Programas de Alimentação e Nutrição no Brasil os quais são fundamentais e de requisitos básicos para a prevenção de doenças, promoção, manutenção e recuperação da saúde, para uma qualidade de vida para todos os brasileiros (TADDEI *et al.*, 2016).

Conclusão: Conclui-se que a presença do nutricionista nas equipes multiprofissionais da Estratégia Saúde da Família (ESF), é fundamental para a promoção, proteção e recuperação da saúde, possibilitando assim o crescimento e desenvolvimento do ser humano com qualidade de vida mais saudável.

Referencia:

COSTA, F. F. I. **Atuação do Nutricionista na Estratégia de Saúde da Família, um Comparativo entre Sistema Único de Saúde e Saúde Suplementar**. 2014. 29f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) – Universidade Federal do Paraná, UFPR, Curitiba, 2014. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/50648/R%20-%20E%20-%20FRANCISLENE%20FIORITI%20LIRIA%20COSTA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 19 mar. 2021.

LINHARES, A. M. R. L. C. *et al.* Atuação do Nutricionista na Estratégia Saúde da Família: Uma Revisão Integrativa. **Revista Desafios**, v.7, n 3, p. 158-169, agosto 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.20873/uftv7-6503>. Acesso em: 06 mar. 2021.

SANTOS, I. G. *et al.* Residência Multiprofissional em Saúde da Família: concepção de profissionais de saúde sobre a atuação do nutricionista. **Interface**, Botucatu, v. 19, n. 53, p. 349-360, junho 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1807-57622014.0330>. Acesso em: 15 mar. 2021.

SANTOS, L. *et al.* Inserção do Nutricionista na Equipe Mínima da Estratégia Saúde da Família: Relato de Experiência. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 43, n. 1, p. 222-229, jan/mar 2019. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/12/1140360/rbsp_v43supl1_artigo_15.pdf. Acesso em: 26 fev. 2021.

TADDEI, J. A *et al.* **Nutrição em Saúde Pública**. Editora Rubio: Rio de Janeiro, 2. ed. 2016, p. 363-364.

RISCOS E BENEFÍCIOS DE CULTIVOS VEGETAIS GENETICAMENTE MODIFICADOS PARA CONSUMO HUMANO: REVISÃO DE LITERATURA

Ana Paula Albertini Silvestre¹; Fernanda Futino Gondo²

¹Ana Paula Albertini Silvestre – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – anaalbertini1@gmail.com;

²Fernanda Futino Gondo – Faculdades Integradas de Bauru – FIB fernandagondo@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Alimentos modificados geneticamente; Alimentos transgênicos; Organismos modificados geneticamente; Transgênicos; Agro biodiversidade.

Introdução: Os organismos geneticamente modificados ou transgênicos são considerados inovações da biotecnologia e da engenharia genética. Esta cultura vem crescendo gradativamente no país e no mundo. A produção dos de origem vegetal é baseada na utilização de sementes modificadas que ocorre através da transferência de um ou mais genes responsáveis por determinada característica de um organismo para outro ao qual é esperado incorporar aspectos desejados (CAMPOS *et al.*, 2017). Entretanto, pouco se sabe quais os possíveis efeitos a saúde a partir dos consumos destes alimentos, que podem ser benéficos por meio do incremento da qualidade nutricional ou prejudiciais à saúde (KRAMKOWSKA *et al.*, 2013; KUMAR *et al.*, 2020).

Objetivos: O objetivo é reunir dados em estudo de revisão da literatura sobre os potenciais riscos e benefícios dos alimentos de origem vegetal geneticamente modificados para consumo humano.

Relevância do Estudo: Essa revisão aborda estudos atuais sobre alimentos transgênicos que mesmo com tamanho crescimento nos últimos anos tanto no Brasil quanto em diversos países pelo mundo, ainda torna-se questionável alguns pontos como possíveis efeitos benéficos e pró-saúde, assim como, alérgicos ou de toxicidade, além das implicações no meio ambiente.

Materiais e métodos: Para este estudo foi realizado uma revisão bibliográfica com busca de artigos originais, de revisão e resoluções entre os anos de 2013 a 2020. Para obtenção dos resultados, utilizou-se base de dados como Publisher Medline (PubMed), Scientific Electronic Library Online (Scielo), Literatura Latino-Americana e do Caribe em ciências da saúde (Lilacs), Research Gate e Science Direct com as seguintes palavras-chaves e os respectivos descritores em inglês: Alimentos modificados geneticamente (Genetically Modified Food); Alimentos transgênicos (Transgenic food); Organismos modificados geneticamente (Genetically Modified Organisms); Transgênicos (Transgenes). E com auxílio de operadores booleanos (And ou Or). Os critérios de inclusão para os estudos foram a relação destes com evidências científicas relacionadas aos benefícios ou riscos do consumo dos alimentos geneticamente modificados em seres humanos, dentro de 10 anos. Foram excluídos estudos experimentais realizados com genes modificados em animais.

Resultados e discussões: Alimentos geneticamente modificados (GM) correspondem a produtos cujo genoma é transfigurado utilizando técnicas de engenharia genética que melhoram traços existentes ou introduzem um novo que não ocorre naturalmente nas espécies de cultivo. Atualmente, praticamente todas as fontes vegetais vêm sendo submetidas ao processo de transgênese. Plantações frequentemente transformadas geneticamente incluem soja, milho, batatas, tomates e algodão. Desde o princípio da inserção dos alimentos transgênicos no mercado existem inúmeras contestações sobre

possíveis riscos ou benefícios do consumo deste tipo de alimento (KRAMKOWSKA *et al.*, 2013). Opiniões sobre os transgênicos são divididas sobre seu consumo e aceitação em relação a população mundial. Parte dessas opiniões se dá por meio das informações contidas nas embalagens dos produtos comercializados. Atualmente no Brasil é considerado obrigatório por lei, que todos os produtos comercializados incluindo alimentos transgênicos como parte de sua produção, possuam em suas embalagens o informativo ao consumidor (PONCE *et al.*, 2014). Há a preocupação sobre riscos de toxicidade e alergenicidade aos seres humanos, e potenciais riscos ambientais (KUMAR *et al.*, 2020). O gene não pode ser inserido com exatidão, a transferência pode interromper a rede do DNA de um organismo e qualquer mudança pode ter efeitos inesperados, produzindo alterações descontroladas no genoma. A ingestão de GM que contenham genes marcadores pode desencadear o surgimento de resistência a antibióticos em bactérias no intestino. Outra provável implicação refere-se ao desenvolvimento de alergias associado a reações adversas do sistema imunológico a algum componente ou proteína dos alimentos decorrente da inserção de materiais genéticos. Por outro lado, modificações genéticas têm como foco o enriquecimento dos produtos obtidos, fornecendo alimentos com concentração considerável de nutracêuticos como as vitaminas A, C e E ou substâncias que carregam alto valor terapêutico e pró-saúde. Estudos comprovam que eles podem promover benefícios à saúde e seu consumo está em constante crescimento (CARDOSO, 2016; MACHADO *et al.*, 2019).

Conclusão: O melhoramento da qualidade nutricional dos vegetais GM pode proporcionar o incremento de nutrientes e assim possível benefício à saúde dos consumidores. Entretanto, poucas informações sobre o consumo destes alimentos em longo prazo e seus efeitos nocivos à saúde foram identificadas. Mais estudos devem ser conduzidos a fim de comprovar estes efeitos.

Referências:

- CAMPOS, S. M. *et al.* Alimentos transgênicos: conhecimento entre acadêmicos de nutrição. **Revista de Investigação Biomédica**, São Luís, 9:31-39, 2017. Disponível em https://www.researchgate.net/publication/321402562_Alimentos_transgenicos_conheciment_o_entre_academicos_de_nutricao. Acesso em: 04 abr. 2021.
- CARDOSO, D. N. Alimentos transgênicos – uma abordagem de ciência, tecnologia e sociedade. **Instituto federal de educação, ciência e tecnologia de goiás campus inhumas**, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ifg.edu.br/handle/prefix/176>. Acesso em: 25 abr. 2021.
- KRAMKOWSKA, M. *et al.* Benefits and risks associated with genetically modified food product. Publicado em: **Annals of Agricultural and Environmental Medicine** 2013, Vol 20, No 3, 413–419. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24069841/>. Acesso em: 18 abr. 2021.
- KUMAR, K. *et al.* Genetically modified crops: current status and future prospects. **Planta**, vol. 251, nº 91, 2020. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00425-020-03372-8#citeas>. Acesso em: 11. Set. 2021
- MACHADO, G. *et al.* Nutracêuticos: aspectos legais e científicos. **Revista Eletrônica de Farmácia**, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/REF/article/view/47950>. Acesso em: 25 abr. 2021.
- PONCE, S.I.M., *et al.* Los usuarios ante los alimentos genéticamente modificados y su información en el etiquetado – Os usuários frente aos alimentos geneticamente modificados e a informação na etiqueta. **Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo**, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/yCrc9rbDKtX7pmWGwbzyk8P/?lang=es>. Acesso em: 27 jul. 2021.

COMPULSÃO ALIMENTAR RELACIONADA AO ESTRESSE E ANSIEDADE

Melina Murça Pires Al-Haj¹; Adriana Terezinha de Mattias Franco²;

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

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Transtornos Alimentares. Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica, Transtorno de Ansiedade, Estresse.

Introdução: Na atualidade muitos indivíduos sofrem com a compulsão alimentar, ela faz com que a pessoa mesmo não estando com fome sinta necessidade de comer e mesmo satisfeita não para. Essas pessoas acabam ingerindo grandes quantidades de alimentos em pouco tempo, perdendo o controle da quantidade, ou seja, se alimenta sem apreciar o sabor. Quando o ato de se alimentar de forma desenfreada acontece, em alguns casos até mesmo sem sentir fome, acaba gerando sentimento de culpa e angústia. Ao se tornar um hábito acaba acarretando prejuízos físicos e mentais. Ainda, a compulsão alimentar pode estar relacionada com hábitos alimentares errados, transtornos de imagem corporal e até disfunções hormonais. (ATTIA; TIMOTHY, 2020) Quanto ao desequilíbrio do organismo, podemos citar o principal causador, o estresse que é associado às reações fisiológicas, o seu excesso contribui para que os indivíduos expostos a essa reação apresentam de forma natural uma necessária adaptação as novas situações e comportamentos, nem sempre benéficos à saúde. O estresse ocorre principalmente nas pessoas que trabalham muito e têm pouco tempo para se divertir, cuidar da saúde e praticar atividade física. Vários estudos comprovam que uma alimentação balanceada, associada a atividades físicas, podem colocar um fim, ou ao menos, melhorar bastante as crises de estresse (CERQUETANI, *et al.*, 2019). Os transtornos alimentares mais conhecidos são anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno da compulsão alimentar (TCA) geralmente tem início na adolescência ou na idade adulta jovem com alta taxa de mortalidade com presença de alto risco de suicídio.

Objetivos: O objetivo desse estudo foi realizar uma revisão da literatura sobre o transtorno da compulsão alimentar e a relação com a ansiedade e o estresse, para avaliar a frequência em que elas se relacionam.

Relevância do Estudo: Segundo estudos epidemiológicos o TCA está aumentando em diferentes grupos populacionais, sendo assim, viu-se a necessidade de investigar a partir de artigos científicos e bibliografias publicadas qual é a etiologia do TCA e como ele se desenvolve, a fim de auxiliar no diagnóstico, tratamento e conduta nutricional correta, evitando assim possíveis danos à saúde da população diagnosticada.

Materiais e métodos: Para realizar esta pesquisa foi adotado o delineamento de levantamento bibliográfico entre 2018 a 2021, utilizando materiais de apoio como fontes de pesquisa em revistas, endereços em plataformas virtuais Scientific Eletronic Library Online (Scielo), trabalhos científicos, bem como, teses. Os critérios de exclusões foram não utilizar revistas e artigos com mais de 10 anos de publicações.

Resultados e discussões: A prevalência do transtorno de compulsão alimentar entre indivíduos que participaram de programas de perda de peso foi relatada na literatura como variando entre 16% a 51,6%. Os fatores que contribuem para o comportamento compulsivo, o estresse aparece de forma destacada, já que ativa o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal.

Esta ativação leva ao aumento de cortisol no plasma, o que aumenta o metabolismo energético, estimulando a ingestão de alimentos. A condição de ansiedade causada pelo estresse tende a levar à busca do alimento como conforto, numa tentativa de atender a necessidade energética da rede de resposta ao estresse crônico (FUSCO *et al.*, 2020). Além disso, a ansiedade e sintomas depressivos mediaram a relação entre a presença de sintomas de insônia e compulsão alimentar periódica, apontando a importância do humor, ansiedade e dificuldades de sono na compreensão e tratamento da compulsão alimentar. Acredita-se que esta relação entre os transtornos de ansiedade com o ganho de peso seja decorrente de desordens do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal que contribuem para a desregulação do apetite e para o aumento de peso subsequente em indivíduos estressados. Esses sintomas podem não só aumentar o apetite, mas estimular a vontade de ingerir alimentos com elevados teores de açúcar e gordura (PALAVRAS *et al.*, 2011). O estresse é um fator que pode levar ao aumento das compulsões alimentares. Durante situações estressantes, o cortisol é liberado estimulando a ingestão de alimentos e o aumento do peso (PETRIBU *et al.*, 2011). A incidência é maior nas mulheres (3,5%), e menor nos homens (2%), essa incidência pode estar relacionada com a tripla jornada feminina. O nutricionista se torna uma peça fundamental para quem luta contra a compulsão alimentar. É primordial que nesse processo a pessoa seja orientada sobre os alimentos, sobre seu organismo e sua saúde; e reconheça quais os problemas emocionais e físicos que ela enfrentará.

Conclusão: Após a leitura dos artigos supracitados conclui-se que o transtorno alimentar acontece por causa da baixa autoestima, ansiedade, falta de aceitação. E a ansiedade e o estresse têm sensações subjetivas de medo, apreensão e sintomas físicos. Seu diagnóstico prima em verificar e detectá-lo com urgência, pois pode provocar ganho de peso, levando a obesidade, o diabetes e doenças cardiovasculares. O tratamento deve ser acompanhado por especialistas da área emocional, em equipe multidisciplinar. Tão logo haja o resultado do diagnóstico e controle.

Referências Bibliográficas:

- ATTIA, E.; TIMOTHY, W. Transtorno da compulsão alimentar periódica. **Manual Mds**, 2020. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/transtornos-alimentares/transtorno-da-compuls%C3%A3o-alimentar-peri%C3%B3dica>. Acesso em: 06 de jun. de 2020.
- CERQUETANI, A.; SAMANTHA, N. Estratégias para lidar com a compulsão alimentar e reduzir os seus sintomas. **Uol**, 2019. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2019/12/18/11-estrategias-para-lidar-com-a-compulsao-alimentar-e-reduzir-seus-sintomas.htm>. Acesso em: 18 de dez. de 2019.
- FUSCO S.F.B. *et al.* Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/VbCfRCz8XWkBF7bTnXhS44G/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 16 de setembro de 2021.
- PALAVRAS, M. A., *et al.* Uma revisão dos estudos latino-americanos sobre o transtorno da compulsão alimentar periódica, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/wSbnV4n8xLpxRpxRbx3wBfq/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 16 de setembro de 2021.
- PETRIBU K. *et al.* Transtorno da compulsão alimentar periódica em uma população de obesos mórbidos candidatos a cirurgia bariátrica do Hospital Universitário Oswaldo Cruz, em Recife-PE, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abem/a/bFvcMqbVByfzP6L3r3nqTkt/?lang=pt>. Acesso em: 16 de setembro de 2021.

ANÁLISE SENSORIAL FÍSICO-QUÍMICO DE UM PÃO DE INHAME

Guilherme Aparecido Ribeiro Menezio¹; Eliriane Jamas Pereira².

¹ Discente de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – Guilherme.rib17@gmail.com

² Docente do curso de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB eliriane@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Pão; Dioscorea, Lactose; Fibras; Tubérculos.

Introdução: Segundo Noronha (2009) observou que o inhame é uma planta herbácea da família das *Dioscoreaceae*, originária da África. A sua produção no Brasil se destaca na Região Nordeste, tendo como referência na produção os estados da Paraíba, Pernambuco, Alagoas, Bahia e Maranhão. A Anvisa (2005) afirma que “farinhas são os produtos obtidos de partes comestíveis de uma ou mais espécies de cereais, leguminosas, frutos, sementes, tubérculos e rizomas por moagem e ou outros processos tecnológicos considerados seguros para produção de alimentos”. O pão é o produto obtido pela cocção da massa preparada com farinha de trigo, fermento biológico, água e sal consideradas matérias-primas essenciais, enquanto as não essenciais correspondem a açúcar, gordura, leite, enzimas, entre outros (MAIA, 2015). De acordo com a definição da Associação Brasileira de Normas Técnicas (PREVIATTI, 2019), análise sensorial é uma ciência utilizada com fins de evocar, medir, fazer análises e interpretar respostas características de alimentos e materiais aos sentidos do corpo, sendo eles a visão, o tato, o olfato, a audição e o paladar.

Objetivo: Realizar a análise de composição centesimal dos pães elaborados enriquecidos com inhame.

Relevância do Estudo: Como o pão é a base de muitas mesas pela manhã, assim o desenvolvimento de um pão com farinha de inhame seria um opção para melhorar o aporte de vitaminas, especialmente do complexo B, e também de antioxidantes, sendo a farinha de inhame com maior potencial contra os radicais livres. O desenvolvimento do pão também é importante para consumidores alérgicos ao leite de vaca, aos ovos por não conter estes ingredientes, e ainda assim ter a maciez de pão convencional sem alterar a palatabilidade por adição de inhame.

Materiais e métodos: Para o presente estudo foram utilizadas as bases de dados e ferramentas do Lilacs, Scielo, PubMed e livros da biblioteca virtual e presencial da Faculdade Integradas de Bauru, foi selecionado artigos de literatura e pesquisa de campo referente ao tema proposto e a relevância do estudo

Resultados e discussões: Oliveira (2018) em estudos produziu um pão com inhame isento de glúten com boa aceitação e intenção de compra por parte dos provadores demonstrando que é possível fazer a comercialização deste produto Nos testes foram feitos três tipos de pães de inhame isentos de glúten com adição de diferentes farinhas, assim sendo: farinhas de inhame, arroz e soja (F1), farinhas de inhame, de arroz e fécula de batata (F2) farinhas de inhame, integral de soja e fécula de batata (F3). Em relação ao aspecto global, a aceitação dos pães variou de 72% a 91%, em relação à composição nutricional dos pães, obteve variação de 0,4 a 0,5 g de fibras por cada 50 gramas de pão. De um modo geral, as três receitas de pão de inhame obtiveram um bom índice de aceitação. Pode-se observar também que é possível preparar um pão sem glúten com boa aceitação sensorial. Também trabalhando com a propriedade sem glúten Parteka *et al* (2019) elaboraram cookies a base de inhame, polvilho e biomassa de banana verde nos sabores banana, maçã e

banana+maçã e verificaram que os cookies eram de alta qualidade nutricional, porém são necessários ajustes de formulação para ampliar a aceitabilidade frente aos consumidores, os cookies tiveram aceitação do público, todos acima de 4.5.

Conclusão: Conclui-se que o inhame como base em receitas tiveram boa aceitação dos participantes das análises sensoriais, como visto no pão isento de glúten e no cookie, ainda que, no cookie tenha que ter ajustes na formulação, mesmo assim os produtos finais eram de alto valor nutricional.

Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 1.399. de 15 de dezembro de 1999. Regulamenta a NOB SUS 01/96 no que às competências da União, estados, municípios e controle de doenças define a sistemática de financiamento e dá providências. **Diário Oficial da União**, Brasil, DF, 16 dez. 199. p. 30. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2005/rdc0263_22_09_2005.html acesso em: 22 de setembro de 2021.

MAIA, G. A. O. Elaboração de pão delícia com adição de inhame. In: II Congresso Internacional das Ciências Agrárias. 2017. Salgueiro, PE. 2017. p. 4-8. Disponível em: <https://cointer-pdvagro.com.br/wp-content/uploads/2018/02/Elabora%C3%A7%C3%A3o-de-P%C3%A3o-Delicia-com-adi%C3%A7%C3%A3o-de-Inhame-Dioscorea-sp...pdf> acesso em: 22 de setembro de 2021.

NORONHA, M. A. Principais Doenças do Inhame (Dioscorea Cayemem) nos Trabalhos Costeiros do Nordeste, **EMBRAPA: Comunicado Técnico** 150. Aracaju, dez., p. 1 - 11, 2014. Disponível em: <http://repositorio.saolucas.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/2647/Nuesimar%20Alves%20de%20Oliveira%20-%20Desenvolvimento%20do%20p%C3%A3o%20de%20inhame%20isento%20de%20gl%C3%BAten.pdf?sequence=1&isAllowed=y> acesso em: 22 de setembro de 2021.

OLIVEIRA, N. A. **Desenvolvimento de Pão de Inhame Isento de Glúten**. 2018. Trabalho de conclusão de curso (monografia em Nutrição). Centro Universitário São Lucas. Porto Velho. 2018. Disponível em: <http://repositorio.saolucas.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/2647/Nuesimar%20Alves%20de%20Oliveira%20-%20Desenvolvimento%20do%20p%C3%A3o%20de%20inhame%20isento%20de%20gl%C3%BAten.pdf?sequence=1&isAllowed=y> acesso em: 22 de setembro de 2021.

PARTEKA, A. B. *et al.* Biscoito à base de inhame sem glúten. 2019. Paraná. **ANAIS XIII SEMANA DA NUTRIÇÃO E III NUTRINDO SABERES**. Paraná: Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz. 2019. p. 1. Disponível em: <https://fjh.fag.edu.br/index.php/fjh/article/view/58/42> acesso em: 22 de setembro de 2021.

ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO ATÉ OS 6 MESES DE VIDA DO BEBÊ.

Caroline Salado Pola¹; Débora Tarcinalli Souza ².

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

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Amamentação; Recém-nascidos; Aleitamento Materno exclusivo.

Introdução: Segundo o Ministério da Saúde (MS) do Brasil recomenda-se que a amamentação seja iniciada na primeira hora de vida e exclusiva até o 6º mês, sendo contínua após esse período, por pelo menos 2 anos de idade, com a introdução da alimentação complementar (AC) de forma adequada e oportuna (AMARAL *et al.*, 2019).

Objetivos: apresentar a importância da amamentação exclusiva até os 6 meses, bem como os seus benefícios para o bebê e a mãe.

Relevância do Estudo: o aleitamento materno exclusivo é de extrema importância, pois apresenta benefícios tanto para o bebê como para a mãe, interferindo de forma positiva no crescimento e desenvolvimento da criança, além de contribuir para a involução uterina e perda de peso materno.

Materiais e métodos: Este é um trabalho de revisão de literatura, sendo a pesquisa realizada em bases de dados como Pubmed e Scielo e em ferramentas para pesquisa como Google Acadêmico. Escolheu-se o tema: aleitamento materno exclusivo até o 6 meses de vida, foram escolhidos artigos datados de 2013 a 2020. Após o levantamento dos dados, discorreu-se sobre o assunto.

Resultados e discussões: De acordo com Silva *et al.* (2016) os primeiros anos de vida são fundamentais para a formação dos hábitos alimentares, e por isso, o MS (BRASIL, 2014) recomenda o aleitamento materno (AM) exclusivo até os seis meses, pois até essa idade o leite materno (LM) é o único alimento que atende todas as necessidades nutricionais e emocionais do bebê, além de favorecer um intenso vínculo mãe-filho. Bueno (2013) complementa o que os autores anteriores mencionaram que o LM atende completamente aos aspectos nutricionais, imunológicos, psicológicos e ao crescimento e desenvolvimento apropriado de um bebê no primeiro ano de vida, sendo um período de grande vulnerabilidade para a saúde. O mesmo contém linfócitos e imunoglobulinas que ajudam no sistema imunológico, combatendo infecções e protegendo também contra doenças crônicas e infecciosas, além de promover o desenvolvimento sensor e cognitivo da criança. Entre os benefícios do LM estão: o baixo custo, a melhora na digestibilidade, nutrientes adequados para a faixa etária e ausência de princípios alergênicos. Sendo assim, um alimento completo e essencial adequando-se às mudanças e necessidades nutricionais. Vale ressaltar que estudos comprovam que o AM é excelente também para bebês prematuros, pois as propriedades nutritivas e imunológicas do LM, aumentam o desempenho neurocomportamental, reduzindo a incidência de infecção e melhora o desenvolvimento cognitivo e psicomotor (NEGRÃO; SILVA, 2020). Em relação ao LM e às fórmulas artificiais, elas não oferecem prevenção a uma série de doenças que o LM oferece, além do mais, são produzidas industrialmente e são muito mais caras, possuindo uma quantidade muito menor de nutrientes tendo impacto no ambiente pelo descarte de toneladas de embalagens. Por serem feitas geralmente de leite de vaca, podem provocar alergia. O ato de amamentar proporciona vantagens muito significativas para a mãe, como a perda gradual do peso,

involução uterina, proteção contra câncer de mama e atuação como método anticoncepcional (SOUSA, 2018). Para finalizar, Amaral *et al.* (2019) apresentam um estudo, no qual, rastrearam 1.377 mães sobre sua intenção ou não de amamentar, sendo que, verificaram que 74,3% relataram intenção de amamentar exclusivamente até os 6 meses, enquanto 91,1% almejavam prolongar o AM até pelo menos os 12 meses; sendo que 58,0% das crianças foram amamentadas até pelo menos 6 meses e a mediana da amamentação foi de 10,8 meses, no qual, os principais motivos relatados para desmame foram leite insuficiente (57,3%), retorno ao trabalho/escola (45,5%) e recusa inexplicável do bebê (40,1%).

Conclusão: Conclui-se que o AM é de suma importância na vida do bebê, sendo o alimento mais completo até o 6º mês de vida, sendo que traz inúmeros benefícios para o bebê e a mãe, garantindo uma melhor qualidade de vida.

Referências:

AMARAL, S. A. do *et al.* Intenção de amamentar, duração do aleitamento materno e motivos para o desmame: um estudo de coorte, Pelotas, RS, 2014. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 29, n. 1, p. 1-14, 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222020000100311&lng=en&nrm=iso>. Acesso 10/03/2021.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Dez passos para uma alimentação saudável guia alimentar para crianças menores de 2 anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica**. 1 ed.– 3ª reimpressão - Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 19 p.: il. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/passos_alimentacao_saudavel_menores_2anos_1edicao.pdf> Acesso 10/03/2021

BUENO, K. C. V. N. **A importância do aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade para a promoção da saúde da mãe e do bebê**. Monografia (Especialização) – Universidade Federal de Minas Gerais/NESCON, Campos Gerais - Minas Gerais. 2013. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lis-37269>> Acesso 10/03/2021

NEGRÃO, C. de O.; SILVA, M. C. P. “Conhecimento materno sobre a importância do aleitamento para o prematuro” **Desenvolvimento da Criança e do Adolescente: Evidências Científicas e Considerações Teóricas-Práticas** v. 28, p. 443-459, 2020. Disponível em: <<https://www.editoracientifica.org/articles/code/200801028>>. Acesso 22/03/2021. DOI: 10.37885/200801028

SILVA, G. A. P. *et al.* Infant feeding: beyond the nutritional aspects. **Jornal de Pediatria** [online]. 2016, v. 92, n. 3 Suppl 1, p. 2-7. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.jped.2016.02.006>>. ISSN 1678-4782. Acesso 20/05/2021

SOUZA, B. G. **Aleitamento materno: vantagens para a mãe e para o bebê e os porquês do desmame precoce**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) Faculdade de Ciências Gerenciais de Manhuaçu-2018. Disponível em: <<http://www.pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/repositorioctcc/article/view/913/805>> Acesso 21/05/2021

INTRODUÇÃO ALIMENTAR NA INFÂNCIA

Naara de Oliveira Silva¹; Debora Tarcinalli Souza ²;

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

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: introdução alimentar, hábitos alimentares, infância, alimentos *in natura*.

Introdução: A alimentação adequada na infância, principalmente nos primeiros meses de vida constitui-se uma medida fundamental na promoção da saúde, no crescimento e no desenvolvimento adequado da criança. Além disso, nessa fase a formação dos hábitos alimentares é de suma importância. Porém, as práticas alimentares neste período não têm acontecido conforme o recomendado, sendo introduzido alimentos inapropriados (industrializados), cada vez mais cedo. Isso é observado também no Brasil nos últimos anos, que tem sofrido um impacto enorme em relação as mudanças políticas, econômicas, culturais e sociais, influenciando no padrão alimentar dos brasileiros, com elevado consumo de produtos ultraprocessados e uma redução no consumo de alimentos *in natura* como frutas, verduras e legumes, o que tem favorecido ao excesso de peso em todas as fases da vida (ARAÚJO, 2015). Segundo Pereira (2018) os motivos, na qual, a ingestão de alimentos ultraprocessados deve ser evitada estão relacionadas à composição nutricional desses produtos, às características que os ligam ao consumo excessivo de calorias e ao impacto que suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo tem sobre a cultura, a vida social e sobre o meio ambiente.

Objetivos: Apresentar a importância da escolha dos alimentos *in natura* e minimamente processados que é a base para uma alimentação saudável.

Relevância do Estudo: A relevância desse artigo é mostrar que maus hábitos alimentares podem causar consequências durante a infância.

Materiais e métodos: Trabalho de revisão de literatura, com pesquisa realizada no Scielo e em ferramentas para pesquisa como Google Acadêmico, no período 2015-2019.

Resultados e discussões: É sabido que após os seis meses, as necessidades nutricionais da criança já não são mais alcançadas apenas com o leite materno (LM), recomendando a introdução da alimentação complementar para fornecer quantidades de energia e nutrientes adequados (LIMA *et al.*, 2020). Sendo assim, uma alimentação balanceada e saudável deve ser constituída com “comida de verdade” iniciando-se com o aleitamento materno (AM). Ela deve conter alimentos *in natura* ou minimamente processados (cereais, leguminosas, frutas, hortaliças, feculentos, carnes e ovos, entre outros). Os alimentos processados industrialmente (como enlatados, queijos e conservas), devem ser utilizados em pequenas quantidades e menor frequência. Já os alimentos ultraprocessados (AUP) (biscoitos, bolachas, sucos artificiais, refrigerantes, salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo, guloseimas, nuggets, entre outros) não devem fazer parte da alimentação da criança antes dos dois anos (BRASIL, 2019). Silva *et al.* (2016) dizem em seu estudo, que é responsabilidade da família de como a criança irá conhecer os alimentos e principalmente quais as técnicas desenvolvidas para incentivar a criança a se alimentar, sendo que reconhecer os sinais de fome e saciedade e compreender a capacidade de autocontrole da criança pequena em relação à ingestão alimentar pode contribuir para formação de um comportamento alimentar adequado. Os maus hábitos alimentares no início da vida podem

trazer consequências na infância com o atraso no desenvolvimento motor e cognitivo, assim como na vida adulta, pois favorece o desenvolvimento da síndrome metabólica, diabetes melittus (DM), obesidade, insônia, hipertensão arterial sistêmica (HAS), distúrbios alimentares, doença cardiovasculares e alguns tipos de câncer. Essas são algumas das principais doenças, relacionadas com a alimentação, devendo ser prevenidas e tratadas durante a infância para que essa criança seja um adulto saudável. Por este motivo a criança deve consumir mais frutas e hortaliças ricos em micronutrientes garantindo assim um crescimento saudável (PEREIRA, 2018).

Conclusão: Conclui-se que a alimentação adequada visa garantir a segurança nutricional da criança, na promoção da saúde, no crescimento e no desenvolvimento adequado da criança.

Referências

ARAÚJO, A. C. **Alimentos ultraprocessados na dieta de crianças: Introdução e fatores associados.** Dissertação (Mestrado) Faculdade de Nutrição - Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2015. 106 f. Disponível em: <<http://www.repositorio.ufal.br/bitstream/riufal/4848/1/Alimentos%20Ultraprocessados%20na%20Dieta%20de%20Crian%C3%A7as%20introdu%C3%A7%C3%A3o%20e%20fatores%20associados.pdf>> Acesso 20/02/2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos/** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde – Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 265 p. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf> Acesso 03/03/2021.

LIMA, A. T. A. *et al.* Influência da introdução alimentar precoce para o desenvolvimento da obesidade infantil: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, São Paulo, v. 9, n. 8, p. 5698- 4925, jun. 2020. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/342595789_Influencia_da_introducao_alimentar_precoce_para_o_desenvolvimento_da_obesidade_infantil_uma_revisao_de_literatura> Acesso em: 01/06/2021

SILVA, G. A. P. *et al.* Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais. **J. Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 92, n. 3, p. 2-7 jun. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S002175572016000400002&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 31/03/2021.

PEREIRA, A. S. **Consumo de alimentos processados e ultraprocessados em crianças até dois anos de idade no Brasil: uma revisão sistemática.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). UNB - Universidade de Brasília Faculdade de Ciências da Saúde - Departamento de Nutrição Graduação Em Nutrição Brasília, 2018. 28 f. Disponível em: <<https://bdm.unb.br/handle/10483/22428>> Acesso 10/03/2021.

A INFLUÊNCIA DAS PROPAGANDAS ALIMENTÍCIAS NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL E NO ESTADO NUTRICIONAL

Giovana Felicidade da Silva Braz¹; Debora Tarcinalli Souza²;

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

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Crianças, Nutrição, Comportamento Alimentar, Publicidade, Marketing.

Introdução: Um problema observado nos dois primeiros anos de vida, é que as crianças estão sendo expostas muito cedo aos alimentos processados e ultraprocessados, com pouca variedade de alimentos saudáveis como os *in natura* ou minimamente processados. Assim, o desmame precoce e a alimentação de baixa qualidade nutricional, podem trazer consequências à sua saúde, aumentando o risco de má nutrição e prejuízos no desenvolvimento. O índice de sobrepeso e obesidade também vem crescendo, devido as escolhas alimentares, hábitos sedentários e o estilo de vida, embora casos de desnutrição, anemia e deficiência de nutrientes continuam a existir (BRASIL, 2019).

Objetivos: apresentar como deve ser realizada a introdução alimentar (IA), além de mostrar como as propagandas alimentícias divulgadas pelos veículos de comunicação podem influenciar o público infantil, causando um impacto negativo na alimentação e no estado nutricional das crianças.

Relevância do estudo: as propagandas alimentícias podem influenciar muitas vezes negativamente nos hábitos alimentares (HA) infantis, por isso, a IA adequada e uma atenção dos pais com relação a alimentação da criança se faz necessário, para minimizar os desvios ponderais e as carências nutricionais.

Materiais e métodos: trabalho de revisão de literatura, com pesquisa realizada em bases de dados como PubMed e SciELO, e em ferramentas para pesquisa como Google Acadêmico, no período de 2016 a 2021.

Resultados e discussões: O marketing utiliza estratégias midiáticas com o objetivo de alcançar as crianças e adolescentes, pois nota-se que este público influencia as escolhas familiares, prometendo fidelidade às marcas a longo prazo. De acordo com pesquisadores, as crianças são um grupo de consumidores vulneráveis, e que geralmente não tem capacidade de detectar a intenção persuasiva das propagandas (LAPIERRE *et al.*, 2017). Lopes *et al.* (2018) reforçam que a alimentação adequada é fundamental na infância, pois é uma fase marcada por rápido crescimento e desenvolvimento, sendo que tanto a quantidade, quanto qualidade dos alimentos consumidos poderão repercutir ao longo da vida. Sendo assim o MS aconselha a IA a partir dos 6 meses, pois, nesta fase, o leite materno (LM) não atende mais todas as necessidades nutricionais. Já para Costa e Rabelo (2018) uma alimentação adequada durante a infância é muito importante na formação dos HA, pois quando inadequada pode causar problemas no crescimento, transtornos alimentares como anorexia, bulimia, além de poder comprometer o desenvolvimento futuro desta criança. Ressaltam que o comportamento alimentar pode ser influenciado por fatores externos e internos, mencionando que a mídia e os canais de comunicação têm grande influência no consumo dos alimentos, podendo determinar preferências alimentares, interferindo na formação dos HA, sendo que as estratégias da mídia utilizadas pelas indústrias alimentícias são muito usadas para o público infantil. Freitas e Nascimento (2019)

apresentam uma pesquisa, na qual, as propagandas alimentícias veiculadas estão em segundo lugar (24,37%), perdendo somente para as propagandas de brinquedos (47,05%), resultados estes preocupantes. Complementando Conde e Strauss (2021) verificaram que as crianças estão tendo contato precocemente e por grandes períodos aos programas de TV entre outros, levando ao consumo de alimentos não saudáveis, ao aumento do excesso de peso e carências nutricionais. Por isso, enfatizam a necessidade de intervenção do Estado nesse tipo de publicidade, com legislações, políticas públicas e programas, que atuem na proteção do direito da criança à uma alimentação de qualidade. Simultaneamente, a atuação do nutricionista deverá se basear em educação nutricional, conscientização da população e desmistificação dos anúncios e propagandas alimentícias, visando a promoção de alimentos nutritivos, para garantir o desenvolvimento e o crescimento adequado de crianças, evitando problemas de saúde na fase adulta (COSTA; RABELO, 2018).

Conclusão: Conclui-se que a mídia tem um poder muito forte de influência sobre as crianças, interferindo nas escolhas e HA. Diante disso, faz-se necessário um trabalho de educação nutricional, com os pais e profissionais da saúde, principalmente o nutricionista, a fim de melhorar esse cenário atual e minimizar os efeitos indesejáveis das publicidades e propagandas sobre o estado nutricional e seus hábitos.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 265 p. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf> Acesso 16/03/2021.

CONDE, S. R.; STRAUSS, J. M. Influência das mídias e eletrônicos no consumo alimentar e no estado nutricional de crianças: revisão integrativa. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar** - ISSN 2675-6218, [S. l.], v. 2, n. 1, p. 219–233, 2021. Disponível em: <<http://www.recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/69>> Acesso em: 16/05/2021.

COSTA, D. F. da; RABELO, C. A. C. The influence of media in children's feeding. **Fundação de Ensino e Pesquisa do Sul de Minas**. Disponível em: <<http://repositorio.unis.edu.br/handle/prefix/863>> Acesso 10/05/2021

FREITAS, G. G.; NASCIMENTO, A. de A. D. A Influência da Mídia na Alimentação Infantil. **Convenit Internacional 30** (Convenit Internacional coepta 1) Cemoroc-Feusp / IJI - Univ. do Porto / Colégio Luterano São Paulo, p. 145-154, mai-ago 2019. Disponível em: <<http://www.hottopos.com/convenit30/145-154Giulia.pdf>> Acesso 10/05/2021

LAPIERRE, M. A. *et al.* The effect of advertising on children and adolescents. **PEDIATRICS**, v. 140, n. s2: S152-S156. 2017. Disponível em: <https://pediatrics.aappublications.org/content/140/Supplement_2/S152.long> Acesso 16/03/2021.

LOPES, W. C. *et al.* Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida. **Rev. paul. pediatr.**, São Paulo, v. 36, n. 2, p. 164-170, jun. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822018000200164&lng=pt&nrm=iso>. Acesso 20/05/2021.

VEGETARIANISMO E VEGANISMO EM PACIENTES PEDIÁTRICOS

Mariana Della Coletta¹; Eliriane Jamas Pereira²

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB

mariana_dc99@hotmail.com

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

eliriane@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: infância, restrição de alimentos de origem animal, vegetais e vegetarianismo infantil.

Introdução: O vegetarianismo caracteriza os indivíduos que não consomem nenhum tipo de carne (ALI *et al.*, 2014). Já o veganismo tem como proposta o direito dos animais, tendo uma alimentação vegetariana, porém mais restrita, ou seja, não consumindo nenhum alimento que seja de origem animal (MAGALHAES; OLIVEIRA, 2019). A alimentação vegetariana pode ter continuidade em todos os ciclos de vida, e sendo bem planejada é saudável, nutricionalmente adequada e promove benefícios à saúde, prevenindo doenças (NAVOLAR, 2018). Para planejar a alimentação de um lactente vegetariano deve conter todos os grupos alimentares e nos lanches intermediários oferecer frutas. O aleitamento deve ser priorizado e mantido e, se necessário, o uso de fórmulas. Nessa alimentação as carnes, ovos e derivados não serão inseridos. Consequentemente, é inevitável aumentar as porções de leguminosas e adequar as porções de cereais para que a recomendação nutricional seja atingida (NAVOLAR, 2018). A adequação das dietas a base de vegetais para que seja apropriada ao crescimento infantil ainda é um assunto conflitante. Uma das causas que são de importância para esse tipo de alimentação seria que a nutrição vinda desses vegetais carece de alguns elementos essenciais como a vitamina B12 (ARAGÃO, 2017).

Objetivos: O presente trabalho tem como objetivo analisar a relação do consumo da alimentação infantil com as práticas alimentares de veganismo e vegetarianismo.

Relevância do Estudo: Devido ao crescente aumento de pessoas com a alimentação baseada em vegetais, faz-se necessário informar e conscientizar estes aspectos e descrevê-los em crianças vegetarianas e veganas para que possa contribuir, com maior embasamento científico, sobre as características nutricionais da população.

Materiais e métodos: Trabalho de revisão literária, onde foram selecionados artigos entre 2011 e 2021 nas bases de dados Scielo, BVS e Pubmed com as palavras chaves: veganismo, vegetarianismo, veganismo/vegetarianismo infantil, os quais abordassem assuntos sobre a influência do veganismo e vegetarianismo no desenvolvimento infantil. Foi escolhido o tema: veganismo e vegetarianismo na infância, sendo o trabalho iniciado em fevereiro de 2021.

Resultados e discussões: A alimentação vegetariana bem planejada promove a saúde e diminui riscos de doenças cardiovasculares (GUIMARÃES; REZENDE, 2020). Assim como uma dieta vegana adequada às necessidades das crianças que permite o desenvolvimento antropométrico saudável é controversa porque alguns autores acreditam que a implementação de uma dieta vegana requer monitoramento clínico frequente e suplementação de minerais e vitaminas, e eles indicam que as crianças veganas os dados são um aumento normal, mas costuma ser menor em comparação com crianças em uma dieta onívora (MOUTINHO *et al.*, 2020). Parizotti; Behling (2013) verificaram 16 crianças e adolescentes, sendo 8 meninos e 8 meninas. Apenas um deles apresentou consumo de carboidratos e proteínas abaixo do recomendado. Em relação aos lipídeos, três deles ficaram abaixo do recomendado e três ficaram acima do recomendado. Ao avaliar os micronutrientes, verificou-se adequação de da ingestão de vitamina C, ferro, zinco e vitamina B12 além de magnésio e selênio. Já a vitamina

D, vitamina E e cálcio ficaram abaixo do recomendado. A vitamina B12 é importante para a formação do sistema nervoso e dos glóbulos vermelhos, encontrada em alimentos de origem animal. Alguns alimentos vegetais contêm forma inativa de vitamina B12 e, portanto, não têm efeito sobre o metabolismo. Os sintomas neurológicos da deficiência de vitamina B12 em crianças são inespecíficos e incluem diminuição do tônus muscular (força), falta de interesse e indiferença e sua carência pode causar danos permanentes. Geralmente, recomenda-se iniciar a suplementação para bebês vegetarianos a partir da introdução dos alimentos (6 meses de vida). A avaliação e prescrição devem ser feitas por um pediatra ou nutricionista (NAVOLAR; VIEIRA, 2020).

Conclusão: Conclui-se que o vegetarianismo e veganismo infantil são possíveis de serem realizados, no entanto é necessário a adequação de uma dieta para que as crianças tenham os níveis adequados de macro e micronutrientes, principalmente de vitamina B12.

Referências –

- ALI, A. B. G. *et al.* Introdução alimentar em crianças vegetarianas – revisão de literatura. **Revista Uningá Review**, Minas Gerais, v. 20, n. 3, dez. 2014. Disponível em: <http://revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/1596>. Acesso em: 06 abr. 2021.
- ARAGÃO, A.C.C.C. **Vegetarianismo infantil**. 2017. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) - Uniceub - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2017. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/11155/1/TCC%20ANNA%20CLARA.pdf>. Acesso em: 7 abr. 2021.
- GUIMARÃES, J.A; REZENDE, P.A.F. **Análise da variação alimentar entre vegetarianos e veganos**. 2020. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso de Nutrição) - Uniceub - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2020. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14452/1/Jeovana%20Alves%20Guimar%C3%A3es.pdf>. Acesso em: 10 ago. 2021.
- MAGALHÃES, M. P.; OLIVEIRA, J. C. DE. Veganismo: aspectos históricos. **Revista Scientiarum História**, Rio de Janeiro, v. 2, n.68, p. 8, 13 dez. 2019. Disponível em: <http://revistas.hcte.ufrj.br/index.php/RevistaSH/article/view/68/92>. Acesso em: 20 mar. 2021.
- MOUTINHO, L. *et al.* Veganismo na Infância. In: 3ª Reunião Internacional da RACS, 2020, Lisboa. **Anais Eletrônicos...**Lisboa, 2020, p.1. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Lidia-Moutinho/publication/345614377_Veganismo_na_Infancia/links/5fa93ad1299bf10f73302169/Veganismo-na-Infancia.pdf . Acesso em: 24 ago.2021.
- NAVOLAR, T. S. Alimentação para bebês e crianças vegetarianas até 2 anos de idade: Guia alimentar para a família. **Sociedade Vegetariana Brasileira**, v.101, p. 1-56. 2018. Disponível em: <https://svb.org.br/images/livros/alimentacao-para-bebes-vegetarianos.pdf>. Acesso em: 8 abr.2021.
- NAVOLAR, T. S., VIEIRA, A. Alimentação vegetariana para crianças e adolescentes, Guia para a família. **Sociedade vegetariana brasileira**. 2020. Disponível em: https://svb.org.br/images/SVB-guia-infantil_2020-web.pdf. Acesso em: 16. Set. 2021
- PARIZOTTI, C.S; BEHLING, B.E. Estado nutricional e consumo alimentar de crianças vegetarianas. **Salão UFRGS**, n.10, p.1, 2013. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/93105?locale-attribute=en&show=full>. Acesso em: 25 ago. 2021.

A AÇÃO DA CREATINA NA HIPERTROFIA MUSCULAR E PERFORMANCE ESPORTIVA: REVISÃO DE LITERATURA

Ketlyn Cristine de Souza¹; Tais Baddo de Moura e Silva²;

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

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Creatina; Massa Muscular; Força; Suplemento

Introdução: O recurso ergogenico mais procurado pelos praticantes de musculação e exercícios de alta intensidade é a Creatina (Cr) (OLIVEIRA *et al.*, 2017). Uma das principais funções da Cr é o aumento de massa magra, pois o suplemento faz elevar a tolerância do atleta ao esforço e retardar a fadiga podendo contribuir para o aumento da creatina fosfato nos músculos, permitindo com que o indivíduo use cargas maiores e tenha um melhor desempenho no exercício (STÁBILE *et al.*, 2017).

Objetivos: Como objetivo geral este trabalho de revisão busca entender a ação da creatina na hipertrofia muscular e performance esportiva, também como protocolo de uso, tempo de suplementação e se há algum tipo de malefício a curto ou longo prazo.

Relevância do Estudo: A Relevância do exposto está relacionado a grande busca da suplementação de creatina dentro do meio esportivo com o objetivo de melhorar a performance nos treinos e também se obter um resultado estético positivo, onde por muitas vezes o uso da Cr pelos indivíduos é feita de forma indiscriminada sem a devida prescrição de um profissional qualificado. Este trabalho de revisão vem expor por meio de estudos a forma correta do protocolo de utilização do suplemento, bem como o tempo de uso e fases de sobrecarga, buscando mostrar a forma como o suplemento age no organismo, ganho de massa muscular e desempenho esportivo.

Materiais e métodos: Este é um trabalho de revisão de literatura sobre os efeitos da Cr combinada ao exercício físico, tendo como resultado a hipertrofia muscular, essa revisão foi realizada por meio de consultas em livros e consultas em bases de dados: Scielo (Scientific Electronic Library Online), Pubmed (UsNational Library of Medicine National Institutes of Health), ABNE (Associação Brasileira de Nutrição Esportiva) e RBNE (Revista Brasileira de Nutrição Esportiva).

Resultados e discussões: A grande procura por um melhor desempenho no treinamento esportivo e uma melhor aparência estética se tornou muito comum nas ultimas décadas, onde atletas de alto nível e nível intermediário recorrem a suplementação de recursos ergogenicos para se obter melhores resultados (NEMEZIO *et al.*, 2015). O suplemento nutricional mais popular e procurado atualmente e considerada como um recurso ergogenico é a creatina, ela é utilizada frequentemente entre os praticantes de musculação e exercícios de alta intensidade, devido a crença de que ela poderia levar a uma melhora no rendimento físico e ao aumento de massa magra (OLIVEIRA *et al.*, 2017). Uma das principais funções da Cr é o aumento de massa magra, pois o suplemento faz elevar a tolerância do atleta ao esforço e retarda a fadiga podendo contribuir para o aumento da Cr fosfato nos músculos, permitindo com que o indivíduo use cargas maiores e tenha um melhor desempenho no exercício. A Cr no nosso organismo está diretamente relacionada ao metabolismo energético, ou seja, caso haja uma deficiência dessa substância no corpo, o desempenho físico do atleta durante os exercícios pode ser limitado, especialmente em modalidades

que envolvem a força explosiva (STÁBILE *et al.*, 2017). De acordo com a revisão de Kreider *et al.* (2017) conclui-se que desde adolescentes até adultos mais velhos podem utilizar o suplemento sem efeitos colaterais significantes, recomenda-se consumir 0,3 g/kg/ dia de monohidrato de creatina por 5–7 dias seguido de 3–5 g/dia depois disso para manter os estoques elevados de creatina no músculo. Em um estudo com 30 pessoas que praticavam esportes de explosão, foram divididos em dois grupos (Creatina e Placebo), onde o grupo que fez o consumo de creatina durante o período de 6 dias com fase de sobrecarga e manutenção, obtiveram um resultado onde mostrou que o uso de creatina em combinação com um treinamento complexo potencializou a força muscular máxima e diminuiu as lesões musculares durante os treinamentos (WANG *et al.*, 2018).

Conclusão: Este trabalho possibilitou entender que a suplementação de Cr é um recurso ergogenico positivo quando se trata de exercícios de alta intensidade, a Cr age em uma das vias metabólicas de fornecimento e reposição de energia, propiciando que o indivíduo aumente o seu rendimento durante seus treinos, as repetições, a força durante a fase final do exercício retardando a fadiga e como resultado aumenta e favorece o desenvolvimento da própria massa magra. Vale destacar a segurança da suplementação, tendo em vista que não existem evidências científicas de que o uso a curto ou até mesmo longo prazo tenha efeitos prejudiciais à saúde do indivíduo.

Referências -

KREIDER, R. B. *et al.* International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 14, n. 18, p. 2-18, 13 jun. 2017. Disponível em: <<https://jissn.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12970-017-0173-z.pdf>.> Acesso em: 05 jun. 2021.

NEMEZIO, K. M. A. *et al.* Suplementação de creatina e seus efeitos sobre o desempenho em exercícios contínuos e intermitentes de alta intensidade, **Rev. Educ. Fís/UEM**, v. 26, n. 1, p. 157-165, 1. trim. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-30832015000100157&script=sci_abstract&lng=pt.> Acesso em: 19 mar. 2021.

OLIVEIRA, L. M. *et al.* Efeitos da suplementação de creatina sobre a composição corporal de praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 11. n. 61. p.10-15. jan./fev. 2017. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/618/600>.> Acesso em: 17 abr. 2021.

STÁBILE, L. *et al.* Uma breve revisão: a utilização da suplementação de creatina no treinamento de força. **Revista Odontológica de Araçatuba**, v. 38, n. 1, p. 14-18, jan/abr. 2017. Disponível em: <<https://apcdaracatuba.com.br/revista/2017/04/TRABALHO2.pdf>.> Acesso em: 20 mar. 2021.

WANG, C. *et al.* Effects of 4-Week Creatine Supplementation Combined with Complex Training on Muscle Damage and Sport Performance. **Nutrients**. v. 10, n. 11, p 1-10, Nov. 2018. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6265971/>.> Acesso em: 03 jun. 2021.

A INTOLERÂNCIA À LACTOSE

Anne Claire Giannini Vieira¹; Carolina Tarcinalli Souza²

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

²Professora do curso de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – caroltar11@hotmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO.

Palavras-chave: Lactose; Intolerância; Lactase.

Introdução: O leite é um alimento fundamental na alimentação humana, o mesmo é rico em proteínas. Ele é produzido pelas glândulas mamárias presentes em fêmeas de mamíferos, e tem ação muito importante na formação de uma criança. Esse alimento possui um carboidrato principal chamado de lactose, que quando quebrado por uma enzima chamada lactase, origina dois monossacarídeos: a glicose e a galactose (ZYCHAR *et al.*, 2017). A intolerância à lactose, resulta da deficiência ou ausência de uma enzima intestinal chamada lactase. Esta enzima possibilita decompor o açúcar do leite em carboidratos mais simples, para a sua melhor absorção, isso ocorre quando o corpo não produz lactase o suficiente para a quebra do carboidrato, assim se tornando um distúrbio que pode causar sintomas como: diarreia, dor abdominal, náuseas, vômitos, constipação, flatulência, dor de cabeça, tontura, cansaço, dor muscular, entre outros (SOUZA *et al.*, 2018).

Objetivos: Descrever sobre a intolerância à lactose.

Relevância do Estudo: A intolerância a lactose está presente em 65% da população mundial, ela causa alguns sintomas, devido algumas pessoas apresentarem a deficiência na produção da lactase, enzima que degrada a lactose.

Materiais e métodos: Foi realizado um estudo teórico de revisão da literatura baseado na contextualização do tema intolerância à lactose nos bancos de dados: SCIELO; PubMed e na ferramenta para pesquisa como Google acadêmico. Para isso foram utilizados os seguintes termos: intolerância à lactose, intolerâncias alimentares, tratamento. Foram escolhidos trabalhos publicados de maior relevância com o objetivo proposto.

Resultados e discussões: Atualmente observa-se que a cada dia, a intolerância à lactose, atinge um número maior de indivíduos, se tornando um problema mais comum em nosso meio social, no Brasil estudos apontam, que existe um maior número nas regiões sudeste e sul do país, isso pode estar associado com a domesticação de gado leiteiro e com o hábito do consumo de leite após o desmame e, nesse contexto a prevalência da intolerância à lactose varia conforme a região geográfica e os hábitos (BARBOSA *et al.*, 2020; SILVA, 2017). Segundo Barbosa (2020) existem três grandes tipos de deficiência em lactase: primária, secundária/adquirida e congênita. A deficiência em lactase primária é o tipo mais comum em adultos, as concentrações de lactase no corpo são normais no nascimento e declinam com o decorrer do tempo, principalmente após alcançarem a maioridade, isso se deve a causa genética e é determinada individualmente e entre grupos étnicos. No caso da deficiência em lactase secundária/adquirida é causada por desordens gastrointestinais, o que aumenta significativamente o tempo do trânsito intestinal no jejuno. A deficiência em lactase congênita é uma desordem rara que possui apresentação clínica severa, principalmente em neonatos. Essa condição é resultado de mutações no gene da Lactase-Florizina Hidrolase o que causa deficiência na atividade da lactase no intestino. Zychar *et al.* (2017) relatam que a intolerância a lactose, é uma reação alimentar adversa, portanto não relacionada ao sistema imunológico e sim a uma deficiência enzimática da lactase. Para

Santos e Zanusso Júnior (2015), um dos fatores para o desenvolvimento de intolerância a lactose é o leite de vaca, introduzido antes dos três meses de vida, na alimentação da criança, pois a composição do leite de vaca é metabolizada de forma diferente do leite materno e suas propriedades, são mais difíceis de absorção. A iniciação precoce do leite de vaca, trouxe um aumento no índice de determinadas patologias, sendo duas delas interligadas a amamentação e bastante confundidas no momento do diagnóstico e tratamento (SANTOS *et al.*, 2018). Para o tratamento recomenda-se restringir o consumo de laticínios, sempre fazendo a suplementação de cálcio para que não haja prejuízo nutricional ou fazer a reposição da enzima lactase. Também se estuda o uso de probióticos, pois diminuem a concentração de lactose em produtos fermentados (PIMENTEL, 2011).

Conclusão: A intolerância à lactose, tem várias formas de manifestação, ocorrendo majoritariamente em sua forma primária. Há ainda algumas indicações de que os probióticos possam melhorar a regularidade intestinal, juntamente com a redução do consumo de laticínios e a reposição da enzima lactase.

Referências:

BARBOSA, N. E. A. *et al.* Intolerância à lactose: revisão sistemática. **Pará Research Medical Journal**, v. 4, n. 33, p. 1-10, 2020. Disponível em: <<https://www.prmjournal.org/article/doi/10.4322/prmj.2019.033>>. Acesso em: 7 jun. 2021.

PIMENTEL, T. C. Probióticos e Benefícios à Saúde. **Saúde e Pesquisa**, v. 4, n. 1, p. 101-107, 2011. Disponível em: <<https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/1276>>. Acesso em: 7 jun. 2021.

SANTOS, K. W. P.; ZANUSSO JUNIOR, G. Análise da prevalência de portadores de intolerância à lactose por exames laboratoriais em Maringá-PR. **Revista Uningá**, v. 45, n. 1, p. 11-5, 2015. Disponível em: <http://34.233.57.254/index.php/uninga/article/view/1239>>. Acesso em: 7 jun. 2021.

SANTOS, M. F. *et al.* Avaliação da prevalência de crianças com alergia a proteína do leite de vaca e intolerância à lactose em um laboratório privado de Fortaleza-CE. **Revista Saúde**. v. 12, n. 1, p. 41-6, 2018. Disponível em: <<http://revistas.ung.br/index.php/saude/article/view/3466/2545>>. Acesso em 22 out. 2021.

SILVA, C. M. E. A intolerância à lactose e as consequências na absorção do cálcio. **Revista Atualiza Saúde revista eletrônica de divulgação científica**, v. 6, n. 6, p. 29-35, jul/dez., 2017. Disponível em: <<https://atualizarevista.com.br/article/intolerancia-lactose-e-as-consequencias-na-absorcao-do-calcio-v-6-n-6/>>. Acesso em: 7 jun. 2021.

SOUZA, D. S. *et al.* Perfil epidemiológico de crianças e adolescentes com intolerância à lactose. **Inova Saúde**, v. 7, n. 1, p. 60-76, 2018. Disponível em: <<http://periodicos.unesc.net/Inovasaude/article/view/2990>>. Acesso em: 7 jun. 2021.

ZYCHAR, B. C. *et al.* Fatores desencadeantes da intolerância à lactose: metabolismo enzimático, diagnóstico e tratamento. **Atas de Ciências da Saúde**, v. 5, n. 1, p. 35-46, 2017. Disponível em: <<https://revistaseletronicas.fmu.br/index.php/ACIS/article/view/1349>>. Acesso em: 7 jun. 2021.

A IMPORTÂNCIA DOS ALIMENTOS FUNCIONAIS NA CULINÁRIA BRASILEIRA PARA MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA

Gabrielly Cristine da Rosa¹; Roberta Fabron Ramos Mandelli²; Débora Tarcinalli Souza³

Discente de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – gabriellyrosa2002@gmail.com

Docente de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – rofabron@gmail.com

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Alimentos Funcionais, Nutrientes, Gastronomia Funcional, Alimentação Brasileira.

Introdução: Os alimentos funcionais possuem uma ou mais funções orgânicas, além da nutrição básica; eles melhoram a saúde, o bem-estar e minimizam os riscos de doenças. Podem ser considerados naturais ou processados, trazendo benefícios tanto físicos, quanto mentais à saúde das pessoas (TERRA *et al.*, 2018). Atualmente, os consumidores estão exigindo encontrar alimentos que, além de oferecerem uma alimentação básica, forneçam outros ingredientes com potencial fisiológico, que melhorem sua saúde. Nesse caso, surgem os chamados "alimentos funcionais", que trazem benefícios adicionais, como prevenir o risco de certas doenças (CAÑAS; BRAIBANTE, 2019). Silva e Orlandelli (2019) discorrem que os alimentos funcionais foram regulamentados e inicialmente utilizados na década de 80 no Japão, com o objetivo de desenvolver alimentos mais saudáveis para uma população que estava aumentando sua expectativa de vida e procurando uma alimentação mais saudável. Evidências científicas mostram que os alimentos funcionais são bons para a saúde, sendo que o consumo deles pode ser um caminho a ser seguido para melhorar a qualidade de vida.

Objetivo: Apresentar informações sobre os benefícios dos alimentos funcionais, com o intuito de agregar valor nutricional às preparações de baixo custo e expor novas possibilidades para a culinária brasileira.

Relevância do Estudo: Com o passar dos anos, as pessoas começaram a ter uma preocupação maior com sua saúde e, conseqüentemente, com sua alimentação. A busca por uma alimentação saudável fez com que essas pessoas aderissem a uma alimentação funcional, rica em nutrientes, com o objetivo de prevenir e combater diversas doenças.

Materiais e métodos: Trabalho de revisão de literatura, sendo a pesquisa realizada em bases de dados e em ferramentas para pesquisa, pois são eficazes na busca e recuperação de informação para trabalhos de revisão. Foram utilizados materiais atualizados e mais relevantes sobre o assunto datados de 2016 até o ano de 2019.

Resultados e discussões: A busca por saúde e uma vida mais saudável faz com que a população busque alimentos que promovam saúde e bem-estar. Assim, surgem os alimentos funcionais como alternativa, os quais possuem compostos bioativos que podem apresentar benefício na redução do risco de doenças como diabetes, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, consideradas como crônicas não transmissíveis. Entre esses compostos estão os carotenoides, os flavonoides, os ácidos graxos insaturados do tipo ômega, entre outros (CAÑAS; BRAIBANTE, 2019). Visando atender aos consumidores, a indústria de alimentos passou a utilizar alguns ingredientes funcionais na elaboração de novos produtos alimentícios (SILVA; ORLANDELLI, 2019). Soares e Goulart (2016) discorrem que de acordo com a "portaria nº 398 de 30/04/99, da Secretaria de

Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde, no Brasil”, alimento funcional é todo alimento ou ingrediente que possui funções nutricionais básicas, além de que, ao ser consumido, produza efeitos metabólicos e/ou fisiológicos e/ou efeitos benéficos à saúde, sendo seguro para o consumo. A gastronomia funcional vem crescendo mundialmente. Nela, gastrônomos procuram preparações que melhorem a qualidade de vida. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) reconhece como funcionais alimentos que possuam ácidos graxos, carotenoides, fibras alimentares, fitoesteróis, polióis, probióticos e proteína de soja. O Ministério da Saúde considera importante o consumo constante desses alimentos. A orientação indica o regular consumo de vegetais, frutas, cereais integrais na alimentação regular, já que grande parte dos componentes ativos estudados se encontra nesses alimentos (TERRA *et al.*, 2018). Ressalta-se que alimentos como grãos de cereais, oleaginosas e cascas de frutas, “*como a aveia, soja e linhaça, além das farinhas integrais ou farelo de trigo e de arroz integral*”, são consideradas excelentes fontes de fibra, podendo ser utilizadas na forma natural ou processada, possuindo propriedades funcionais, apresentando, assim, resultados positivos na prevenção de doenças crônicas degenerativas (SOARES; GOULART, 2016).

Conclusão: Conclui-se, portanto, que alimento funcional é aquele que fornece os nutrientes básicos de um alimento (carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais) e também apresenta um nutriente específico que trará um benefício exclusivo no organismo, no bem-estar ou na saúde, podendo ser utilizados em diversas preparações culinárias

Referências:

CAÑAS, G. J. S.; BRAIBANTE, M. E. F. A química dos alimentos funcionais. **Química Nova na Escola**, v. 41, n. 3, p. 216-223, 2019. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Mara-Braibante/publication/334639335_A_Quimica_dos_Alimentos_Funcionais/links/5d6ec25b45851542789f736a/A-Quimica-dos-Alimentos-Funcionais.pdf>. Acesso em: 20/09/2021.

DA SILVA, V. S.; ORLANDELLI, R. C.. Desenvolvimento de alimentos funcionais nos últimos anos: uma revisão. **REVISTA UNINGÁ**, [S.l.], v. 56, n. 2, p. 182-194, jun. 2019. ISSN 2318-0579. Disponível em: <<http://revista.uninga.br/index.php/uninga/article/view/1110>>. Acesso em: 20/09/2021.

SOARES, A.; GOULART, J. **Produção saudável na panificação e confeitaria**. Projeto de desenvolvimento do setor de panificação e confeitaria com atuação na qualidade, produtividade e sustentabilidade. ABIP / ITPC / SEBRAE, 2016. Disponível em: <[https://bibliotecas.sebrae.com.br/chronus/ARQUIVOS_CHRONUS/bds/bds.nsf/70caff630c23150174d49be324cbd3ce/\\$File/9964.pdf](https://bibliotecas.sebrae.com.br/chronus/ARQUIVOS_CHRONUS/bds/bds.nsf/70caff630c23150174d49be324cbd3ce/$File/9964.pdf)> Acesso em: 20/10/2021.

TERRA, Roberta Moreira; KAMIL, Joana de Mendonça; SILVA, Janaina Cardoso. Gastronomia funcional na contemporaneidade. **Revista de Gastronomia**, v. 1, n. 1, p. 1-13, 2018. Disponível em: <<https://seer.cesjf.br/index.php/revistadegastronomia/article/download/1849/1189>>. Acesso em: 24/10/2021.

DESENVOLVIMENTO DE CUPCAKE DE CHOCOLATE A BASE DE INHAME E ENRIQUECIDO COM FARINHA DE *TENÉBRIO MOLITOR* – ANÁLISE FÍSICO-QUÍMICA E SENSORIAL.

Juliano Luis Freneda¹; Eliriane Jamas Pereira²;

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

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Insetos como Comida; Alocasía; Doença Celíaca;

Introdução: A alimentação é um dos direitos humanos básicos, inerente à dignidade e cabe ao Estado o combate à fome. Segundo um estudo desenvolvido pela Organização das Nações Unidas (ONU) até 2050 a população mundial irá atingir mais de 9,7 bilhões de pessoas, o que exigirá maior produção de alimentos para humanos. Devido a elevada demanda de alimentos uma alternativa viável seria o consumo de insetos, também conhecido como entomofagia. Este hábito já praticado por mais de 2 bilhões de pessoas em todo mundo, principalmente na Ásia, África e América do Sul (BISCONSIN JUNIOR *et al.*, 2018). A FAO estima que os insetos fazem parte da dieta de 2 bilhões de pessoas no mundo e que existem mais de 1.900 espécies comestíveis, das quais destacam-se: escaravelhos (31%), lagartas (18%), abelhas, vespas e formigas (14%) e cerca de 80% dos países possuem insetos em seus cardápios, e 23 dessas nações ficam no continente americano (MINAS *et al.*, 2016). Mesmo não sendo considerado um alimento básico como o pão, o bolo tem uma formulação básica de farinha, fermento, ovos, leite, açúcar e fermento e é consumido por pessoas de diferentes faixas etárias (RECH; ZORZAN, 2017). A partir da receita do bolo, surgiu o *cupcake* ou bolo de copo, que é um pequeno bolo para servir uma pessoa (DUARTE, 2014). Estes produtos são ricos em lipídeos e açúcares, sendo assim o inhame pode ser utilizado nestes produtos, visto que uma boa fonte de energia, 30% dele é amido, o qual é lentamente digerido, provocando uma resposta lenta é dos níveis de glicemia e insulina no sangue após as refeições, além de ser riquíssimo em potássio de acordo com a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO, 2011).

Objetivos: o presente trabalho tem por objetivo desenvolver um produto livre de glúten com maior teor proteico e em seguida realizar análise de composição centesimal do *cupcake* de chocolate a base de inhame e enriquecida com farinha de *Tenebrio molitor*.

Relevância do Estudo: A importância dos insetos é fundamental para a existência humana por atuarem como decompositores na cadeia alimentar, reciclando matéria orgânica e como polinizadores, garantindo a reprodução de plantas. E mais recentemente começaram a serem vistos como uma solução sustentável para a crescente demanda por alimentos no planeta, pois o aumento da população e a escassez de recursos naturais justificam essa percepção. As larvas são, provavelmente, os insetos mais consumidos dentro de toda a gama de insetos, sendo que as provenientes do Bicho-da-farinha (*Tenebrio molitor*) fornecem proteína e nutrientes de alta qualidade (MINAS, 2016). Estudos elaborados por Romeiro *et al.* (2015), apontam que os hábitos alimentares se modificaram ao longo dos anos, com maior consumo de gorduras, carboidratos simples (farinha e açúcar) e menor ingestão de fibras.

Materiais e métodos: Trabalho de revisão de literatura, no qual, utilizou-se bases de dados como Scielo, Bireme e Biblioteca Virtual em Saúde, livros além de ferramentas de busca como o Google Acadêmico. Foram utilizados materiais datados de 2011 até o ano de 2021.

Resultados e discussões: As pesquisas com insetos comestíveis têm se concentrado em sua maior parte, para o uso dos mesmos em rações para animais de estimação, porém, é notável o interesse das empresas em competirem no ramo de insetos para alimentação humana. Um estudo elaborado por Filho (2018), com diferentes preparações gastronômicas, dentre elas, canapé, tortilha, brigadeiro e feijão tropeiro, foram elaborados diversos tipos de insetos comestíveis - Barata cinérea (*Nauphoeta cinérea*), grilo doméstico (*Acheta domesticus*), bicho-da-farinha (*Tenébrio molitor*) e tanajura *Atta sp. Hymenoptera: Formicidae*) - sendo utilizados em sua forma natural ou triturados como farinha. Os provadores deram notas mais altas quanto a à ingestão de preparações com tenébrio e grilo. A barata foi completamente desassociada da sensação de nojo enquanto a tanajura, após sua degustação teve emoções associadas aproximado do termo “nojento”. Por fim, o autor reportou que o emprego da análise sensorial foi capaz de mostrar as percepções dos comensais que podem ser alteradas após a degustação. No Brasil ainda não existe nenhuma legislação que oriente e regule o consumo de insetos na alimentação humana. Essas regulamentações são importantes, pois podem criar medidas de controle higiênico-sanitárias para garantir a qualidade e diminuir os riscos do consumo inadequado (MINAS *et al.*, 2016).

Conclusão: Pesquisas apontam que alimentar as populações futuras vai exigir o desenvolvimento de fontes alternativas de proteínas, como os insetos. Estes apresentam vantagens nutricionais associadas a um menor impacto ambiental.

Referências:

- BISCOSIN JUNIOR, A. *et al.* Composição de insetos comestíveis. **36 Congresso Brasileiro de Ciência e Tecnologia de Alimentos**. 2018. p. 5-6. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/profile/Antonio_Biconsin_Junior/publication/327118458_Co mposicao_de_insetos_comestiveis/links/5b7ae3d04585151fd123b839/Composicao-de-insetos-comestiveis.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Antonio_Biconsin_Junior/publication/327118458_Co_mposicao_de_insetos_comestiveis/links/5b7ae3d04585151fd123b839/Composicao-de-insetos-comestiveis.pdf)>. Acesso em: 20 out. 2020.
- DUARTE, M. **Receitas de Cupcakes & cia**. São Paulo, Editora Marco Zero, 2014. p. 24.
- FILHO, A. L. A. **Entomofagia: estudos de aceitação de insetos comestíveis e composição centesimal de formiga comestível da Serra da Ibiapaba**. (Dissertação graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Cultura e Arte, Curso de Gastronomia, Fortaleza, 2018. Disponível em: <http://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/51261/1/2018_tcc_alaraujofilho.pdf>. Acesso em: 16 fev. 2021
- MINAS, R. S. D. *et al.* **Antropoentomofagia e entomofagia: insetos, a salvação nutricional da humanidade**. Brasília. Editora Kiron, p. 7-21, 2016.
- RECH, K. P. M.; ZORZAN, V. **Aproveitamento de resíduos da indústria cervejeira na elaboração de cupcake**. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. 2017. Disponível em: <<http://riut.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/11614> >> Acesso em: 26 jan. 2021.
- ROMEIRO, E. T.; OLIVEIRA, I. D.; CARVALHO, E. F. Insetos como alternativa alimentar: artigo de revisão. **Revista de comportamento, Cultura e Sociedade**, v. 4, n. 1, p. 41-61, 2015. Disponível em: <http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2015/10/54CA_artigo_ed_Vol_4_n_1_15_2.pdf>. Acesso em: 01 fev. 2021.
- TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS / **NEPA – UNICAMP.- 4. ed. rev. e ampli.** Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011. 161 p. Disponível em: <http://www.nepa.unicamp.br/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=taco_4_versao_a_mpliada_e_revisada.pdf> Acesso em: 21 fev. 2021.

BENEFÍCIOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE *WHEY PROTEIN* NO TREINAMENTO RESISTIDO

Renan Tarcis Padilha¹, Fabiane Valentini Francisqueti-Ferron²

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

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO.

Palavras-chave: Nutrição, Suplementação, *Whey Protein*.

Introdução: Os suplementos alimentares, como o *whey protein*, são produtos especialmente formulados e destinados para complementar as necessidades nutricionais de indivíduos saudáveis, que por sua vez, possuem uma dieta insuficiente ou aumento dos requerimentos (PELEGRI, 2016). Existem populações que possuem maiores dificuldades de obterem todos os nutrientes pela alimentação, tornando necessário o uso de suplementos alimentares. Nessas classes, os atletas e esportistas são uns dos que mais necessitam devido à grande demanda fisiológica do corpo resultante dos treinamentos e competições realizadas (OPAS, 2019).

Objetivos: Apresentar os benefícios da suplementação de *whey protein* para praticantes de treinamento resistido (TR).

Relevância do Estudo: A suplementação desenfreada está cada vez mais comum entre atletas e esportistas. Desse modo, um estudo que reúna alguns dos benefícios de um dos suplementos mais utilizados que é o *whey protein* faz-se por necessário a fim de esclarecer algumas das dúvidas sobre os reais benefícios do suplemento.

Materiais e métodos: Trata-se de uma revisão de literatura realizada a partir de pesquisas em bases de dados online Pubmed (UsNational Library of Medicine NationalInstitutesof Health), Scielo (Scientific Eletronic Library Online) e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e livros. Foram incluídos documentos publicados entre os anos de 2010 à 2020, nos idiomas português, inglês e espanhol.

Resultados e discussões: O *whey protein* (WP) é um suplemento alimentar à base de proteínas do soro do leite, extraídas da porção aquosa do leite durante o processo de fabricação do queijo. A proteína do soro do leite é considerada de alta qualidade, rápida digestibilidade e a fonte mais concentrada em aminoácidos essenciais, como os de cadeia ramificada (BCAA), que incluem leucina, isoleucina e valina (CARRILHO, 2013). Diversas evidências sugerem que a suplementação de proteína do soro do leite associada a exercícios de força ou resistência é eficaz para hipertrofia muscular, pois atua na síntese da proteína miofibrilar (ZAMBÃO *et al.*, 2015). Consultando a literatura científica, Volek *et al.* (2013) realizaram um estudo com o objetivo de comparar se a suplementação com WP promove maiores aumentos na massa muscular em comparação com soja ou carboidrato. Para isso, homens e mulheres não treinados foram randomizados em grupos que consumiram suplementos isocalóricos diários contendo carboidratos (carb; n = 22), WP (whey; n = 19), ou proteína de soja (soja; n = 22). Além disso, eles também foram submetidos a um programa de treinamento resistido de 9 meses. Foi realizada avaliação da composição corporal ao início do protocolo, aos 3, 6 e no final aos 9 meses. Os resultados mostraram que a ingestão de proteína diária (incluindo o suplemento) foi de 1,1g/kg corporal para carboidrato, 1,4g/kg para WP e proteína da soja. Os ganhos de massa corporal magra foram significativamente maiores no soro de leite (3,3 ± 1,5 kg) do que no carboidrato (2,3 ±

1,7 kg) e na soja ($1,8 \pm 1,6$ kg). A massa gorda diminuiu ligeiramente, mas não houve diferenças entre os grupos. Assim, os autores concluíram que apesar de consumir calorias e proteínas semelhantes durante o treinamento de resistência, a suplementação diária com WP foi mais eficaz na promoção de ganho de massa corporal magra. Esses resultados destacam a importância da qualidade da proteína como um importante determinante das respostas da massa corporal magra ao treinamento de resistência. Kleiner e Greenwood-Robinson (2016) reuniram diversos achados da literatura científica, destacando um ponto crucial a respeito da proteína do soro do leite: a presença do aminoácido leucina. Vários aminoácidos e nutrientes são necessários para o desenvolvimento muscular, mas o aminoácido Leucina tem mostrado que em uma dosagem diária de 2,5g já é capaz de estimular as vias anabólicas de síntese proteica muscular, melhorando o crescimento e ajudando na manutenção da massa corporal magra. Devido a tais achados, ganhou o título de um dos aminoácidos com maior responsabilidade no crescimento e manutenção dos músculos. A Leucina está presente em uma quantidade considerável no WP (cerca de 14% das proteínas totais); em outras fontes proteicas de origem animal, os valores são menores, sendo que não ultrapassa 10% nas carnes vermelhas e 8% nas carnes brancas. Tais achados evidenciam que, para aumento e manutenção de massa magra, o WP pode ser considerado mais eficaz do que outras fontes proteicas devido seu alto valor biológico de aminoácidos.

Conclusão: Pode-se concluir que a proteína do soro apresenta benefícios quando consumida por praticantes de treinamento resistido, mostrando-se eficaz no estímulo à síntese de massa muscular. Tais achados parecem ser explicados devido às suas características bioquímicas, como a melhor qualidade biológica de aminoácidos essenciais.

Referências:

CARRILHO, L. H. Benefícios da utilização da proteína do soro do leite Whey Protein. **Rev. Brasileira de Nutrição Esportiva**. v. 7. n. 40. p.195-203, 2013. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/393/377>> Acesso em: 14 set. 2021.

KLEINER, S. M.; GREENWOOD-ROBINSON, M. **Nutrição para o treinamento de força**. 4ª Edição. São Paulo. Editora Manole. 2016. 400 páginas.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. **Alimentação Saudável**. 2019. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>> Acesso em: 14 set. 2021.

PELEGRI, P. Suplementos Desportivos. Revisión. **Rev. Asoc. Argent. Traumatol. Deporte**, v. 23, n. 1, p. 56-58, 2016. Disponível em: <<https://revista.aatd.org.ar/articulo/suplementos-deportivos-revision-2230-sa-j588554d0ea65e>> Acesso em: 14 set. 2021.

VOLEK, J. S. *et al.* Whey protein supplementation during resistance training augments lean body mass. **J Am Coll Nutr**. v. 32, n. 2, p. 122-35, 2013. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24015719/>> Acesso em: 14 set. 2021.

ZAMBÃO, J. E. *et al.* Relação entre a suplementação de proteína do soro do leite e hipertrofia muscular: uma revisão. **Rev. Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 50, p.179-192, 2015. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/517/464>> Acesso em 14 set. 2021.

FATORES NUTRICIONAIS DE RISCO E CONSEQUÊNCIAS DA OBESIDADE NA GESTAÇÃO: REVISÃO DE LITERATURA

Aline Fortes dos Santos¹; Fernanda Futino Gondo²

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – aline.fortesnutri@yahoo.com.br;

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Gestação; Obesidade; Alimentação; Nutrição; Consequências.

Introdução: A gestação é um período em que a mulher guarda por nove meses um ser que surgiu do encontro do espermatozoide e do óvulo e é caracterizado por diversas modificações que envolvem os variados sistemas e aparelhos (SILVA *et al.*, 2015). Sabe-se que os hábitos alimentares pré-gestacionais influenciam na gestação, sendo um fator determinante para o estado nutricional materno (ALMEIDA, 2015). O ganho de peso, embora comum nas gestações, deve ser controlado para que não se torne excessivo. O acompanhamento da gestante e o controle do seu peso são imprescindíveis para que haja saúde materna e fetal. Um desequilíbrio substancial entre a massa corporal da gestante e o ganho de peso pode levar a uma extensa vulnerabilidade de adoecer, ao aparecimento de complicações e elevar as chances de óbitos materno-fetais (SILVA *et al.*, 2014; MARANO *et al.*, 2012).

Objetivos: O objetivo do trabalho foi reunir dados em estudo de revisão da literatura sobre os principais fatores de risco e as consequências da obesidade na gestação.

Relevância do Estudo: Considerando que a obesidade na gestação pode implicar em significativas alterações e ser fator de risco para desfechos adversos, torna-se necessário compreender quais fatores de risco estão associados e as possíveis consequências tanto para a mãe quanto para o bebê.

Materiais e métodos: Foi realizada revisão bibliográfica nas principais bases de dados Scielo, Lilacs e PubMed. Foram coletados artigos em português e inglês, publicados entre os anos de 2012 à 2019, utilizando os seguintes descritores: obesidade na gravidez (*obesity in pregnancy*), obesidade (*obesity*), consumo alimentar na gravidez (*food consumption in pregnancy*) e riscos da obesidade na gravidez (*risks of obesity in pregnancy*).

Resultados e discussões: A gestação é um período que impõe necessidades nutricionais aumentadas, e a adequada nutrição é primordial para a saúde da mãe e do bebê. Gestantes devem consumir alimentos em variedade e quantidade específicas, considerando as recomendações dos guias alimentares e as práticas alimentares culturais, para atingir as necessidades energéticas e nutricionais, bem como as recomendações de ganho de peso (MERELE *et al.*, 2013). Foi sugerido que nos países ocidentais, a prevalência de obesidade em gestantes chega a 30%, e estima-se que mais de 40% ganhem peso acima da faixa recomendada para seu índice de massa corporal (IMC) durante a gestação (FERREIRA *et al.*, 2019). Quando presente na gravidez, a obesidade está associada a um risco aumentado de desfechos adversos e maior risco de complicações maternas e perinatais (GOMES *et al.*, 2013). Dentre as principais consequências para a mãe destacam-se: Diabetes Gestacional (DG), hipertensão arterial (HTA) induzida pela gravidez, pré-eclâmpsia, eclâmpsia, fenômenos tromboembólicos, infecções urinárias, hemorragia maciça pós-parto, infecção puerperal e morte materna. E dentre algumas complicações para o bebê: partos pré-termo,

partos distócicos, cesarianas, malformações fetais, macrosomia fetal e morte fetal (GOMES *et al.*, 2013).

Conclusão: A obesidade gestacional pode ocasionar múltiplas complicações tanto maternas como fetais, que podem ser momentâneas ou até mesmo duradouras. Assim, os cuidados nutricionais são necessários para que ocorra o ganho de peso adequado, obtendo saúde tanto para mãe quanto para o feto.

Referências

ALMEIDA, I. K. C. Hábito alimentar gestacional e intercorrências obstétricas: uma revisão de literatura. UFPB - Campus I - **Centro de Ciências da Saúde (CCS)**, 2015. Disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/956>> Acesso em: 25 maio 2021

FERREIRA, L. A. P. *et al.* Índice de massa corporal pré-gestacional, ganho de peso na gestação e resultado perinatal: estudo descritivo retrospectivo. **Einstein (São Paulo)**, v. 18, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/eins/a/Wb5LgDx3P63tGLGWwsPbqkm/abstract/?lang=pt>> Acesso em: 28 ago. 2021

GOMES, C. D. B. *et al.* Hábitos alimentares das gestantes brasileiras: revisão integrativa da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 06, p. 2293-2306, 2019. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/article/csc/2019.v24n6/2293-2306/pt/>> Acesso em: 28 ago. 2021

MARANO, D. *et al.* Adequação do ganho ponderal de gestantes em dois municípios do Estado do Rio de Janeiro (RJ), Brasil, 2008. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 34, n. 8, p. 386-393, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbgo/a/kLrPqtTYKQmKXSNRYS9G55g/?lang=pt>> Acesso em: 25 maio 2021

MELERE, C. *et al.* Índice de alimentação saudável para gestantes: adaptação para uso em gestantes brasileiras. **Revista de Saúde Pública**, v. 47, n. 1, p. 20-28, 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/86gtXtqX3cdsC6hnmTQwtNP/abstract/?lang=es>> Acesso em: 11 jun. 2021

SILVA, J. C. *et al.* Obesidade materna e suas consequências na gestação e no parto: uma revisão sistemática. **Femina**, p. 135-140, 2014. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-749130?src=similar docs>> Acesso em: 25 maio 2021

SILVA, L. S.; BORBA PESSOA, F.; PESSOA, D. T. C. Análise das mudanças fisiológicas durante a gestação: desvendando mitos. **Revista Eletrônica Faculdade Montes Belos**, v. 8, n. 2, 2015. Disponível em: <<http://revista.fmb.edu.br/index.php/fmb/article/viewFile/11/8>> Acesso em: 16 abr.2021.

A IMPORTÂNCIA DA BATATA DOCE NA CULINÁRIA BRASILEIRA

Izabela Estorino de Oliveira Maia¹; Natalia Laura Silva Sanches²; Denise Ferreira da Luz;³ Eliriane Jamas Pereira⁴, Roberta Fabron Ramos Mandelli⁵

¹Discente de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – belastorino@hotmail.com

²Discente de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – natalialaurasanches@gmail.com

³Discente de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB- Denise.fdaluz@gmail.com

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

⁵Docente do curso de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – rofabron@gmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: *Ipomoea batatas*, tubérculo, raiz, nutrientes.

Introdução: A batata doce (*Ipomoea batatas*) constitui um dos alimentos mais importantes do mundo para o consumo humano (SALASAR, 2019). É uma espécie de tubérculo, ou caule, sendo conhecida e consumida por diferentes culturas, apresentando diferentes denominações. No México, na América Central e nas Filipinas, o tubérculo é popularmente conhecido como “*Camote*”. Já na Espanha e no Uruguai, é chamada de “*Boniato*”; no Chile, de “*Kumar*”; na região da Polinésia e em outros países da Oceania é conhecida por “*Kumara*”; na Papua Nova Guiné, de “*Kaukau*” e, no Brasil, é popularmente chamada de “*Batata doce*”.

Objetivo: Apresentar os benefícios da utilização da batata doce na culinária brasileira com a finalidade de agregar mais saúde à alimentação.

Relevância do Estudo: A batata doce é um alimento que tem mais de uma parte comestível, incluindo folha, raiz e caule. Essas partes apresentam constituintes de importância nutracêutica como polifenóis, antocianinas e fibras dietéticas, e podem fazer parte do cardápio e do dia a dia da culinária brasileira. A maioria da população utiliza somente o caule para consumo, geralmente utilizado para alimentos salgados, mas pode-se desenvolver também receitas doces, como brigadeiro, bolo e até mesmo chantilly. A batata doce é uma cultura importante para alimentação da população, sendo rica em proteínas, fibras, nutrientes como potássio (K), fósforo (P), cálcio (Ca), magnésio (Mg), ferro (Fe), manganês (Mn), cobre (Cu), e compostos bioativos (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

Materiais e métodos: Para a pesquisa foram utilizados revistas e artigos das bases de dados Lilacs, Scielo e Pubmed, datados de 2012 a 2021. Por meio desses estudos, foi realizada uma revisão de literatura. Nestes materiais foram ressaltados e apontados a importância da batata doce, seus nutrientes e benefícios para a população.

Resultados e discussões: A batata doce tem origem nas Américas do Sul e Central, possui uma enorme capacidade de produzir energia por unidade de área e tempo (Kcal/ha/dia), sendo uma raiz muito utilizada na dieta das populações. Ela é rica em nutrientes e energia, possuindo um elevado teor de β -caroteno (precursor da vitamina A), de vitaminas do complexo B e C, dos sais minerais e de carboidratos (AZEVEDO *et al.*, 2018). A produtividade média nacional da batata doce tem apresentado uma curva ascendente ao longo dos anos, atingindo em 2019 um valor de 805,4 mil toneladas (FERNANDES *et al.*, 2021). A batata doce é a sétima mais importante cultura alimentar em todo o mundo, depois do trigo (*Triticum aestivum*), arroz (*Oryza sativa*), milho (*Zeamays*), batata (*Solanum tuberosum*), cevada (*Hordeum vulgare*) e mandioca (*Manihot esculenta Crantz*) (SALASAR *et al.*, 2019). Azevedo, *et al.* (2018) verificaram que por meio da batata doce desenvolveu-se uma farinha de batata doce biofortificada, a qual pode ser utilizada para fabricar bolos e pratos doces. O estudo ainda cita que um dos maiores problemas de saúde pública é a

desnutrição, que afeta grande parcela da população mundial, principalmente crianças. Nesse sentido, a biofortificação de alimentos apresenta-se de forma alternativa e complementar às condutas de combate a carências nutricionais existentes, pois oferece alimentos mais nutritivos, produzidos de forma sustentável e de baixo custo a populações carentes, que possuem acesso limitado a mercados e a sistemas de saúde formais. Segundo Camargo (2018), a composição nutricional varia conforme as condições climáticas, tipo de solo, nutrientes presentes no solo, sistema de cultivo, época da colheita, tempo, armazenamento e tipos de cultivares. A autora ainda cita que 100 gramas do alimento contém 118kcal de energia, 21 mg de cálcio, 17 mg de magnésio, 36 mg de fósforo, 0,18mg de manganês, 0,4 mg de ferro, 9mg de sódio, 340 mg de potássio, 0,11mg de cobre, 0,2mg de zinco, 0,06 mg de tiamina, e possui traços de riboflavina, 0,10mg de piridoxina, traços de niacina e 16,5mg de vitamina C.

Conclusão: Diante do exposto, é evidente o quão importante é o uso da batata doce para inúmeras refeições e preparações, tais como brigadeiro, sopa, bolos, torta. Além disso, ela possui uma grandeza de nutrientes disponíveis em um único alimento, sendo de baixo custo e muito consumida pela população brasileira, proporcionando, assim, uma alimentação mais saudável e melhor qualidade de vida.

Referências Bibliográficas:

AZEVEDO, N. C. *et al.* **Tecnologia de alimentos tópicos físicos, químicos e biológicos**, v. 3, p.151-169, 2018. Disponível em <<https://downloads.editoracientifica.org/articles/200901481.pdf>> Acesso em: 22 de set. 2021.

CAMARGO, V.C.S. **Avaliação *in vivo* de retinol em produtos (farinha e bolo sem glúten) oriundos de batata-doce (*Ipomoea batatas*) cultivar Beaugardbiofortificada com carotenoides**.2018. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde) - Pontifícia Universidade Católica de Campinas, 173 p. Campinas-SP, 2018. Disponível em <<http://tede.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br:8080/jspui/handle/tede/1128>>. Acesso em: 22 set. de 2021.

FERNANDES, A.M. Sistema de Produção de Batata-doce. **Embrapa Hortaliças**, Brasília, p.1-66, 2021. Disponível em: <https://www.embrapa.br/documents/1355126/8971369/Sistema+de+Produ%C3%A7%C3%A3o+de+Batata-Doce.pdf/4632fe60-0c35-71af-79cc-7c15a01680c9>. Acesso em: 23. set. 2021.

OLIVEIRA, L. O. F. *et al.* Adubação e nutrição da batata-doce: uma revisão. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 70–90, 2017. Disponível em: <http://www.faema.edu.br/revistas/index.php/Revista-FAEMA/article/view/569>. Acesso em: 22. set. 2021.

SALASAR, T. C. C. O. *et al.* Propriedades nutricionais e benefícios do consumo da polpa e folha de batata doce. **Desenvolvimento Agropecuário Sustentável**, ed. 1, cap. 8, p.149-163. Editora: Ilustração. 2019. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/329179163_Propriedades_nutricionais_e_beneficios_do_consumo_da_polpa_e_folha_de_batata_doce>. Acesso em: 22 set. 2021.

DESPERDÍCIO EM UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Letícia Maira Silva dos Santos¹; Izabela Estorino de Oliveira Maia²; Natalia dos Santos Souza³;
Lucélia Campos Aparecido Martins⁴

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

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

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

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: administração, desperdício, unidade de alimentação e nutrição, alimentos.

Introdução: Unidade de Alimentação e Nutrição é uma unidade de trabalho que desempenha atividades relacionadas à alimentação e nutrição, como o fornecimento de refeições que visa garantir a qualidade nutricional e uma refeição segura, seguindo as normas higiênico-sanitárias estabelecidas pela legislação. Em uma UAN, o desperdício é sinônimo de falta de qualidade. A preocupação com o desperdício não restringe apenas no alimento, mas também na água, energia e muitos outros fatores como materiais de higiene, materiais descartáveis, materiais de escritório, tempo, excesso de mão de obra, entre outros (PINTO, 2019). O Brasil é um dos maiores países produtores de alimentos, mas segundo Gustavo (2018, p.2) mediante a Secretaria da Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, o Brasil está entre os dez países que mais desperdiçam alimentos isso caracteriza o desperdício como parte da cultura da população que vive no país.

Objetivos: Abordar o desperdício em uma unidade de alimentação e nutrição (UAN) atualmente no país.

Relevância do Estudo: O desperdício alimentar vem sendo pauta em muitas discussões da atualidade, pois enfatiza não somente a cultura brasileira, mas também as causas econômicas, políticas e tecnológicas que dirigem as etapas da preparação dos alimentos. Dentro de uma uan sabemos que para evitar os desperdícios existem fatores como: fator de correção, sobras e resto ingestão, sendo que o presente estudo compreende os fatores e explicações do por que tanto desperdício.

Materiais e métodos: O estudo foi realizado por meio de cinco artigos científicos, com levantamento em pesquisas na base de dados Scielo, juntamente com apoio da ferramenta Google acadêmico do período de 2017 a 2019. Os artigos supracitados são originais e abordam sobre o tema proposto: o desperdício em uma uan. Utilizamos como critério de exclusão os artigos que não traziam nenhuma relevância diante ao estudo.

Resultados e discussões: Dentro de uma UAN o desperdício deve ser evitado, visto que o Brasil está entre os dez países que mais desperdiçam alimentos no mundo. Os cuidados para que isso não ocorra são muito importantes, pois eles tratam de uma preocupação técnica e político social (ARANHA, 2018, p.5). Segundo Heisler (2017, p.2), o desperdício de alimento corresponde a 39 milhões de toneladas de alimentos por dia, essa quantidade é suficiente para alimentar 78% dos 50 milhões de pessoas que passam fome no país. Essa quantidade exacerbada está associada ao descarte de algumas preparações através dos próprios funcionários, baixa qualidade do produto e grande falta de planejamento durante a aquisição de matérias-primas. É de suma importância sempre ressaltar aos funcionários a importância de não desperdiçar alimentos, pois a conscientização gera menos custos e leva mais benefícios para a UAN. O fator de correção (FC) é uma forma de análise de

desperdício, nele é identificado quanto se perde do alimento em relação ao peso inicial, como também identifica a qualidade daquilo que foi adquirido, dos utensílios, equipamentos utilizados e certa identificação em relação à qualidade de mão de obra da UAN. Além dos cuidados realizados no momento do pré-preparo, é importante, antes disso, ter os cuidados necessários para o momento da estocagem, controle de temperatura, higienização, rotatividade no estoque e ventilação do local. Todos esses ajustes são importantes para que se mantenha a qualidade dos alimentos e assim, diminuindo os desperdícios (ALVES, 2018). Segundo Abreu (2003-2011, p.4), as sobras e restos também são uma forma de identificar o quanto está se desperdiçando. Ambos são diferentes, sendo as sobras aquilo que foi preparado, porém não distribuído, já os restos é aquilo que foi preparado e distribuído, porém não consumido. Um estudo realizado por BRITTO e OLIVEIRA (2017) no estado de São Paulo, em uma UAN hospitalar, comparou o índice de FC antes e depois de campanhas para conscientização para o não desperdício de alimentos (desde o pré-preparo, até a distribuição). Após a campanha houve algumas alterações relevantes. O lixo orgânico diário reduziu 7 kg/dia, totalizando menos 203 kg/mês, além da redução do desperdício g/pessoa por haver intervenção em estratégias voltada ao consumo consciente dos comensais, houve também economia mensal de 7.000/mês para a UAN.

Conclusão: Diante do exposto nota-se que o fato de desperdiçar envolve perdas que variam desde alimentos de resto ingestão quanto de sobra limpa, o qual possui um parâmetro de custo significativamente alto. Atentar-se as melhores aceitações em relação ao cardápio seria consideravelmente de fácil aceitação, levando em consideração toda a questão regional, climática no qual de certo modo auxilia na minimização de perdas e consequentemente a melhora na produtividade e lucratividade, como também, realizações de treinamento aos funcionários envolvidos ao preparo e educação nutricional torna-se medidas de suma importância no qual beneficentemente haverá uma redução de produção de lixo orgânico e relevantemente uma ação ética, social, política e econômica.

Referências:

- ABREU, E. S.; SPINELLI, M. G. N.; PINTO, A. M. S. **Gestão de unidades de alimentação e nutrição: Um modo de fazer**. 7ª ed. Metha. São Paulo, 2019. Acesso em: 11 out. 2021.
- ALVES, A. S. C. **Desperdício de alimentos no sistema de distribuição em unidade de alimentação e nutrição hospitalar**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição). UNINOVAFAP, 18p, Teresina-PI, 2018. Disponível em: https://assets.uninovafapi.edu.br/arquivos/old/arquivos_academicos/repositorio_Biblioteca/nutricao/20182/DESPERDICIO%20DE%20ALIMENTA%C3%87%C3%83O%20NO%20SISTEMA%20DE%20DISTRIBUI%C3%87%C3%83O%20EM%20UNIDADE%20DE%20ALIMENTA%C3%87%C3%83O%20E%20NUTRI%C3%87%C3%83O%20HOSPITALAR.pdf. Acesso em: 11 out. 2021.
- ARANHA, F. Q.; SILVA, A. F.; G. Avaliação do Desperdício de alimentos em uma unidade de alimentação e nutrição na cidade de Botucatu, SP. **Higiene Alimentar**, v. 32, n. 276/277, 2018. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/04/882814/276-277-site-28-32.pdf>. Acesso em: 11 out. 2021.
- BRITTO, A. D. P.; OLIVEIRA, F. R. G. Desperdício Alimentar: Conscientização dos comensais de um serviço hospitalar de alimentação e nutrição. **Arquivos de Ciências da Saúde**, v.24, n. 3, p. 61-64, out. 2017. Disponível em: <https://www.cienciasdasaude.famerp.br/index.php/racs/article/view/694>. Acesso em: 11 out. 2021.
- OLIVEIRA, D. A.; OLIVEIRA, J. L.; PEREIRA, K. N. Análise dos principais fatores de desperdício em uma unidade de alimentação e nutrição – UAN. **South American Journal of Basic Education, Technical and Technological**, v. 1, n. 1, p. 234-239, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufac.br/index.php/SAJEBTT/article/view/1371/956>. Acesso em: 11 out. 2021.

O PAPEL DA NUTRIÇÃO NA SELETIVIDADE ALIMENTAR EM CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

Júlia Maria. Rodrigues¹; Eliriane James Pereira²

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

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: Nutricionist; TEA; Comportamento Alimentar; Exclusão de Alimentos.

Introdução: O transtorno do Espectro Autista (TEA) é um transtorno caracterizado por alterações cognitivas e no convívio social (CAETANO; GURGEL, 2018). É marcado por ser uma síndrome comportamental que compromete o desenvolvimento psicomotor e motor e ainda de causa desconhecida (PAULA *et al.*, 2020). Dentre as alterações comportamentais presente nos quadros de TEA destaca-se a seletividade alimentar (SA), sendo uma característica comum em crianças com TEA, variando de 46 a 89% dos casos (LAZÁRO, 2018). A seletividade alimentar pode ser entendida como um comportamento alimentar caracterizado pela exclusão de uma variedade de alimentos. Essa postura pode ser transitória, ou perdurar ao longo do desenvolvimento da pessoa (SAMPAIO *et al.*, 2013).

Objetivos: O presente artigo tem como objetivo demonstrar a importância e os benefícios da atuação do nutricionista na educação nutricional em casos de crianças com TEA que possuem a seletividade alimentar com a intenção de melhorar o seu estado nutricional.

Relevância do Estudo: O presente estudo relaciona a educação nutricional e a TEA (transtorno do espectro autista), com a intenção de auxiliar nas melhores abordagens para que a criança receba novos alimentos para a melhoria do estado nutricional da criança.

Materiais e métodos: Para a presente revisão de literatura para pesquisa foram utilizadas as ferramentas do Lilacs, Scielo, PubMed e livros da biblioteca virtual e presencial da Faculdades Integradas de Bauru. Ao final do levantamento bibliográfico, foram efetivamente utilizados artigos escritos em língua portuguesa, selecionados conforme a qualidade e relevância com o tema proposto, datados de 2013 a 2021.

Resultados e discussões: As crianças que possuem transtorno do espectro autista (TEA) geralmente são resistentes ao novo, não experimentando novos alimentos, texturas e sabores (LEAL *et al.*, 2015). Os autistas possuem a característica de alterações sensoriais que muitas das vezes não são notadas por possuírem dificuldade na comunicação que está ligada a uma modelação prejudicada no sistema nervoso central (POSAR; VISCONTI, 2018). O papel do nutricionista em ação da educação nutricional de crianças autistas está em compreender como o paciente se relaciona com o alimento e mediante a isso propor uma estratégia nutricional adequada tendo em vista a melhoria e promovendo a educação nutricional também dos pais e dos cuidadores (PAIVA; GONÇALVES, 2020). A seletividade alimentar é uma característica que deve ser trabalhada, pois pode acarretar deficiências nutricionais graves, dificultando o desenvolvimento da criança, com isso é indispensável a presença do nutricionista capacitado para oferecer o tratamento nutricional adequado (Leal *et al.*, 2015).

Conclusão: E dessa forma, conclui-se que a presença do nutricionista é indispensável, pois o profissional irá aderir uma estratégia para que haja uma adequação do comportamento alimentar da criança autista.

Referências –

CAETANO, M. V.; GURGEL, D, C. Perfil Nutricional de crianças portadoras do transtorno do espectro autista. **Revista Brasileira de Promoção à saúde**, Fortaleza, v. 31, n 1, p. 1-11, jan./mar. 2018. Disponível em: <<https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/6714>.> Acesso em: 12 abr. 2021.

LÁZARO, C. P. *et al.* Escalas de avaliação do comportamento alimentar de indivíduos com transtorno do espectro autista. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, Brotas, Salvador, BA., [s.v], p. 1-19, 7 dez. 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ptp/v20n3/pt_v20n3a02.pdf.> Acesso em: 12 abr. 2021.

LEAL, M. *et al.* Terapia nutricional em crianças com transtorno do espectro autista. **Uni Brasil centro universitário**, v. 1, n. 13, p. 1-13, 2015. Disponível em: <<https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/cadernossaude/article/view/2425>.> Acesso em: 24 ago. 2021

PAIVA, G. da S. J. de; GONÇALVES, É. C. B. de A. Educação nutricional e autismo: qual caminho seguir. **RAÍZES E RUMOS**, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 98–114, 2020. Disponível em: <<http://seer.unirio.br/raizeserumos/article/view/10245>.> Acesso em: 24 ago. 2021.

PAULA, F.M. *et al.* Transtorno do Espectro do Autismo: impacto no comportamento alimentar. **Brazilian Journal of health Review**, Curitiba, v. 3, n. 3, p. 5009-5023, maio, 2020. Disponível em: <http://seer.unirio.br/raizeserumos/article/view/10245/9095>. Acesso em: 16. Set. 2021.

POSAR, A.; VISCONTI, P. Sensory abnormalities in children with autismo spectrum disorder. **Jornal de pediatria**, v. 94, n. 4, p. 342-350, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/ijped/a/hGVMgzMtDYtgtGKsC68M7dR/?lang=en&format=pdf>.> Acesso em: 24 ago. 2021.

SAMPAIO, A. B. M. *et al.* Seletividade alimentar: uma abordagem nutricional. *In*: **Revista Brasileira de Psicologia**. 2013. Programa de Atenção aos Transtornos Alimentares (Proata) (Dissertação) - Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), [S. l.], 2013. Disponível: <<https://doi.org/10.1590/S0047-20852013000200011>.> Acesso em: 13 abr. 2021

ALEITAMENTO MATERNO PARA CRIANÇAS PREMATURAS

Izabela E. de O. Maia¹; Leticia M. S. dos Santos²; Natalia dos S. Souza³; Débora T. Souza ⁴;

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – [belaestorino@icloud.com](mailto:belastorino@icloud.com)

²Aluno de Nutrição– Faculdades Integradas de Bauru – FIB – leticias-maira@outlook.com

³Aluno de Nutrição– Faculdades Integradas de Bauru – FIB – na.souza@outlook.com

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO

Palavras-chave: recém-nascido; prematuridade; amamentação; leite materno

Introdução: A prematuridade leva a alterações em vários aspectos como modificação no vínculo entre mãe e filho, maiores cuidados intensivos, interferência na amamentação e possibilidade de comprometimento na qualidade de vida futura do bebê, da mãe e da sua família. O recém-nascido pré-termo (RNPT) tem mais morbidades, pois geralmente são de baixo peso, levando a uma maior vulnerabilidade, principalmente cognitiva, motora e neurológica, afetando os primeiros anos de vida e a fase escolar, podendo apresentar problemas de comportamento, psicológicos e educacional. Por isso, é necessário buscar estratégias que contribuam para o crescimento e desenvolvimento desses bebês, destacando a importância da amamentação, devido suas propriedades e benefícios, pois a prematuridade é um dos determinantes de morbidade Infantil (WALTY; DUARTE, 2017).

Objetivos: Mostrar a importância e a necessidade de estratégias nutricionais para amamentar RNPT.

Relevância do Estudo: Sabe-se que o leite materno (LM) é único e inigualável, sendo o alimento ideal para as crianças até os 6 meses de idade. É totalmente adaptado às necessidades do bebê, além de contribuir para o desenvolvimento cognitivo, promoção do crescimento, prevenção de obesidade e doenças metabólicas. Por isso, este estudo visa informar sobre a amamentação para os RNPT e suas dificuldades.

Materiais e métodos: trabalho de revisão de literatura que se baseia em artigos científicos da base de dados como Scielo, entre 2014 à 2020, incluídos artigos que abordam o tema, tendo como um método de exclusão artigos com mais de dez anos de pesquisa e que não continham o tema proposto como base.

Resultados e discussões: Baseggio *et al.* (2017) dizem que no Brasil vem aumentando os nascimentos prematuros nos últimos anos, tornando-se um fator importante para a ampliação e aprofundamento de estudos em torno deste tema, pois a prematuridade apresenta particularidades de internação, além de apresentar riscos e cuidados específicos para mãe e bebê, sendo necessário um olhar diferenciado, visando à qualidade e à melhoria do desenvolvimento do RNPT. Eles citam que para a Organização Mundial da Saúde, bebês com menos de 37 semanas de gestação e que tenham até 2,500 kg são considerados prematuro ou pré-termo, já os que nascem “entre 32 e 35 semanas de gestação são considerados bebês de risco, e os que nascem antes de 32 semanas são considerados de alto risco e com chances reduzidas de sobrevivência”. Perissé *et al.* (2019) mencionam que os prematuros são beneficiados ainda mais com a amamentação, pois o LM se ajusta ao RNPT e a sua idade gestacional, sendo ideal para o sistema digestivo, que ainda está imaturo, nutrindo-o melhor e reduzindo transtornos e doenças, como intolerâncias e enterocolites, já que o LM possui maior quantidade de nutrientes que os leites produzidos pelas mães de bebês a termo, além de maiores propriedades antifecciosas. Segundo Otto

e Almeida (2017) os RNPT necessitam de uma equipe multiprofissional especializada para receber o LM, um dos motivos seria a sucção que é uma importante função fisiológica que depende de coordenação com a deglutição e a respiração para que ocorra uma alimentação segura e bem-sucedida. Em conjunto, estas funções compõem a “via nutritiva” sendo responsáveis pelo transporte rápido e seguro do leite, a partir da cavidade oral ao estômago. Estas funções ainda estão imaturas e/ou incoordenadas nos RNPT, recomendando-se a nutrição por via parenteral ou enteral, até que tenham habilidades adequadas para alimentação por via oral (VO). Por este motivo, os RNPT são privados de experiências orais que favorecem as habilidades de coordenação sucção-deglutição-respiração, pois recebem alimentação exclusiva por via parenteral ou enteral. Para finalizar Silva *et al.* (2014) dizem que o LM de mães de bebês a termo e RNPT possuem composição diferentes, por isso, recomenda-se utilizar o leite da própria mãe para alimentar o bebê. Citam estudos que mostram que o LM da mãe de RNPT é mais concentrado em “*proteínas, sódio, cálcio, lipídeos, calorias, eletrólitos, minerais e várias propriedades anti-infecciosas*”, embora outros estudos discordem desta afirmação, dizendo que o LM de RNPT possui os níveis de proteína, cálcio, fósforo e vitamina D abaixo das necessidades para o crescimento sendo necessário acrescentar suplementos que forneçam maior dosagem desses nutrientes. Porém, devido à vários fatores as Agências internacionais de saúde recomendam o uso exclusivo da amamentação para RNPT, pois o mesmo é suficiente para satisfazer todas as necessidades nutricionais de todos os tipos de prematuros.

Conclusão: Diante deste panorama é evidente o quão importante é o aleitamento materno durante os primeiros meses de vida de um RNPT, pois é muito nutritivo e essencial à vida, sendo que a alimentação por via oral é um método de coordenação altamente eficaz para essa fase. Além disso, é de conhecimento geral a proteção à imunidade proporcionada pelo LM aos bebês, sendo recomendado o desenvolvimento de estratégias e aconselhamento às mulheres sobre a importância do leite materno para RNPT.

Referências:

BASEGGIO, D. B. *et al.* Vivências de mães e bebês prematuros durante a internação neonatal. **Temas psicol.** Ribeirão Preto, v. 25, n. 1, p. 153-167, mar. 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2017000100010&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 22 out. 2021.

OTTO, D. M.; ALMEIDA, S. T. Desempenho da alimentação oral em recém-nascidos prematuros estimulados pela técnica treino de deglutição. **Audiology – Communication Research**, São Paulo, v. 22, n.0, e1717, 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2317-6431-2016-1717>>. Acesso em: 14 maio 2021.

PERISSÊ, B. T. *et al.* Dificuldades maternas relatadas acerca da amamentação de recém nascidos prematuros: revisão integrativa. **Revista Nursing**. v. 22, n. 257, p. 3239-3248, 2019. Disponível em: <<http://www.revistanursing.com.br/revistas/257/pg69.pdf>> Acesso em: 14 maio 2021.

SILVA, R. K. C. *et al.* O ganho de peso em prematuros relacionado ao tipo de leite. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 16, n.3, p.535-541, 2014. Disponível em: <<https://revistas.ufg.br/fen/article/view/21748/17528>> Acesso em: 14 maio 2021.

WALTY, C. M. R. F; DUARTE, E. D. O aleitamento materno de recém-nascidos prematuros após a alta hospitalar. **Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro-RECOM**, v. 7, e1689, p. 1-13, 2017. Disponível em: <<http://www.seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/view/1689/1781>> Acesso em: 14 maio 2021.

A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO PARA O PACIENTE COM ATROFIA MUSCULAR ESPINHAL (AME)

Bianca Santos Barros¹, Fabiane Valentini Francisqueti Ferron²

¹Aluna de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – bianca.s.barros@hotmail.com

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

Trabalho: Nutrição

Palavras-chaves: Atrofia Muscular Espinhal; Nutrição; Doença Neuromuscular; Cuidado Paliativo.

Introdução: A atrofia muscular espinhal (AME) é uma doença genética de herança autossômica recessiva (INAME, 2019). É a causa mais frequente de morte infantil, apresentando uma prevalência de 1-2 em 100.000 pessoas e incidências de 1 a cada 6.000 até 1 a cada 11.000 nascidos vivos, conforme verificado em estudos realizados fora do Brasil (CONITEC, 2019). Trata-se de uma desordem neuromuscular rara, caracterizada por degeneração e perda de neurônios motores da medula espinhal e do tronco cerebral, culminando em fraqueza e atrofia muscular progressivas. Do ponto de vista clínico, a AME é subdividida em cinco tipos (tipo 0, tipo I, tipo II, tipo III e tipo IV) definidos pela idade de aparecimento dos sintomas e pelas habilidades motoras alcançadas. Desses, os tipos de AME mais comuns são os tipos 1, 2 e 3. Dentre os indivíduos que nascem com a doença, cerca de 60% desenvolvem o Tipo 1 e apresentam perda rápida e irreversível dos neurônios motores (INAME, 2019). Do ponto de vista nutricional, crianças com AME são mais suscetíveis a alterações do estado nutricional, como desnutrição e obesidade, com risco significativo de morbidade para ambas. A literatura reporta redução significativa da massa corporal magra e aumento da adiposidade, secundárias ao processo da doença (METHA *et al.*, 2016), além de deficiências nutricionais (DEGUISE *et al.*, 2021). Assim, o fornecimento eficaz de nutrientes e a vigilância nutricional devem ser priorizados em crianças com AME.

Objetivo: O presente artigo teve como objetivo descrever brevemente a atrofia muscular espinhal e a importância do acompanhamento de uma equipe multidisciplinar focando no nutricionista para um melhor desenvolvimento do paciente.

Relevância do estudo: O nutricionista tem um grandioso impacto para uma melhor qualidade de vida do paciente com AME, a fim de garantir equilíbrio nutricional, tendo em vista que é uma doença incurável e que deve ser tratada da forma mais humanizada possível.

Materiais e métodos: Para a presente revisão de literatura foram utilizadas bases de dados Scielo e PubMed e a ferramenta para pesquisa Google Acadêmico. Ao final do levantamento bibliográfico, foram efetivamente utilizados artigos escritos em língua portuguesa e inglesa, selecionados conforme a qualidade e relevância com o tema proposto, datados de 2016 a 2021.

Resultados e discussões: Problemas de alimentação e deglutição são relatados em todos os tipos de AME devido à disfunção bulbar. As alterações mais comumente encontradas são: problemas de mandíbula, fadiga associada à mastigação, engasgo, limitação para abertura da boca e dificuldade para mastigar. Assim, o cuidado nutricional tem como principais focos a redução de risco de broncoaspiração durante a alimentação e do risco de desnutrição devido à disfagia (ARAÚJO *et al.*, 2019). Muitos pacientes com AME necessitam receber alimentos com consistência modificada ou, até mesmo, se alimentam por meio de

sondas enterais (gastrostomia) devido ao risco de aspiração pulmonar e aos episódios recorrentes de asfixia (DEGUISE *et al.*, 2021). Há risco de baixa ingestão de vitaminas A, D, E e K, folato, cálcio e magnésio, resultando em déficit de crescimento, baixa densidade mineral óssea, redução da massa muscular e da deambulação (DEGUISE *et al.*, 2021). Em todos os pacientes, é importante o consumo de vitamina D e cálcio para saúde dos ossos, de forma a evitar problemas como osteopenia e osteoporose (ARAUJO *et al.*, 2019). Pode-se estimar que provavelmente uma criança com AME precise de 20 a 50% menos calorias do que uma criança sem AME. Uma boa indicação é que de 10 a 20% da ingestão total de calorias sejam provenientes de proteínas (INAME, 2019).

Conclusão: Conclui-se que o portador da atrofia muscular espinhal necessita de tratamento específico e individualizado, além de uma equipe multiprofissional para acompanhá-lo. Deve ser levado em conta a importância da suplementação de macronutrientes e micronutrientes, a forma de introdução do alimento, considerando se o paciente tem dificuldade para mastigação ou não, com isso, garantindo o modo mais seguro da via de alimentação.

Referências:

ARAUJO, A. P. Q. C. *et al.* **Guia da discussão sobre Atrofia Muscular Espinhal (AME) no Brasil: Trabalhando hoje para mudar o amanhã.** In: GUIA da discussão sobre Atrofia Muscular Espinhal (AME) no Brasil: Trabalhando hoje para mudar o amanhã. Biogen Brasil, 2019. p. 1-84. Disponível em: <https://br.biogen.com/content/dam/corporate/pt_BR/refresh_images/Livro_Brasil_novembro_2019.pdf> Acesso em: 14 mar. 2021.

CONITEC. Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias no SUS. **Protocolo clínico e diretrizes terapêuticas: atrofia muscular espinhar 5q Tipo I.** Brasília, 2019. Disponível em: <http://conitec.gov.br/images/Relatorios/2019/Relatorio_PCDT_AME.pdf> Acesso em: 15 mar. 2021.

DEGUISE, M. O. *et al.* Metabolic Dysfunction in Spinal Muscular Atrophy. **Int. J. Mol. Sci.**, v. 22, n. 5913, p.1-29, 2021. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1422-0067/22/11/5913>> Acesso em: 10 ago. 2021.

INAME. Instituto Nacional da Atrofia Muscular Espinhal. **Entenda a AME.** São Paulo, 2019. Disponível em: <<https://iname.org.br/quem-somos/sobre/>> Acesso em: 16 mar. 2021.

MEHTA, N.M. Nutritional Status and Nutrient Intake Challenges in Children With Spinal Muscular Atrophy. **Pediatric Neurology**, v. 57, n.1, p. 80-83, 2016. Disponível em: <[https://www.pedneur.com/article/S0887-8994\(15\)30306-4/fulltext#articleInformation](https://www.pedneur.com/article/S0887-8994(15)30306-4/fulltext#articleInformation)> Acesso em: 16 mar. 2021.

DIABETES TIPO 2 E ESTILO DE VIDA

Bruna Scattolin Garavelo¹, Tais Baddo de Moura e Silva²

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

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: Diabetes Mellitus, Diabete tipo 2, Hiperglicemia, obesidade e DM2.

Introdução: Diabetes Mellitus (DM) é uma doença crônica que consiste em um distúrbio metabólico caracterizado altas concentrações de glicose sanguínea resultantes de defeitos na secreção da insulina, na ação da insulina ou em ambos. O DM2 é considerado, epidemiologicamente, a doença do século XXI e representa 90% a 95% de todos os casos diagnosticados de diabetes e é uma doença progressiva que em muitos casos está presente muito antes do seu diagnóstico (FRANZ, *et al.* 2018). Segundo Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2020 a contribuição para o desenvolvimento do DM2 está relacionada a maus hábitos dietéticos, sedentarismo e obesidade.

Objetivos: O objetivo do presente estudo é avaliar a essencialidade da mudança do estilo de vida e hábitos alimentares além da importância da perda de peso para a prevenção e controle da diabetes.

Relevância do Estudo: O estudo foi realizado visando à importância do DM2 podendo ser retardado ou evitado por mudanças comportamentais, que incluem alimentação saudável, atividade física e o controle de peso corporal.

Materiais e métodos: O artigo trata-se de uma revisão de literatura utilizando bases de dados do Pubmed, Scielo e LILACS. Foram estudados artigos originais de pesquisas, incluindo editoriais, revisão de literatura e dissertações e artigos.

Resultados e discussões: Atualmente em torno de 425 milhões de adultos sofrem DM, esse número atinge dimensão epidêmica, o que significa que a prevenção e o tratamento do diabetes são hoje em dia um dos principais objetivos das políticas públicas de saúde. Estima-se que em 2035 afete 592 milhões de indivíduos, ou seja, 10,1% da população global. À, portanto a necessidade de ações preventivas para reduzir o avanço contínuo desta doença e suas complicações macro e microvasculares (PELÁEZ, 2020). O DM2 se manifesta por meio de desenvolvimento de hiperglicemia em jejum e pós-prandial. A causa da hiperglicemia no DM2 é uma ação multifatorial, no entanto pode ser uma deficiência progressiva na sensibilidade a insulina, ou seja, resistência à insulina. (JAVEED; MATVEYENKO, 2018). Nas últimas décadas, houve um aumento significativo no sobrepeso e obesidade, com esse respectivo aumento, a obesidade passou a ser considerada não só como uma doença crônica, mas também como uma epidemia global. O aumento do excesso de peso ocorreu, principalmente, devido ao advento das dietas rica em gorduras, açúcares, alimentos refinados e da redução em carboidratos complexos e fibras, juntamente com a diminuição da atividade física, sendo observado principalmente durante a infância e a adolescência. A obesidade é um fator de risco para o desenvolvimento da DM2 (MONTEIRO, 2016). O DM2 é uma das doenças crônicas que pode ser retardada ou evitada por meio de mudanças no estilo de vida que inclui uma alimentação saudável e prática de atividade física. Segundo estudos epidemiológicos a perda de peso é a principal forma de reduzir o risco de diabetes. Incentivar a perda de peso estruturada em um plano alimentar reduzido em calorias associado a prática de atividade física é essencial para indivíduos com

alto risco de desenvolver DM2 com sobrepeso ou obesidade (DIRETRIZES DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2020).

Conclusão: Conclui-se que o cuidado nutricional em DM é um dos pilares que trazem o maior desafio ao paciente pois se refere a mudança no estilo de vida e está envolvido na prevenção e/ou controle das complicações em pacientes diabéticos.

Referências

FRANZ, M. J. *et al.* Terapia de Nutrição Médica para Diabetes Mellitus e Hipoglicemia de Origem não Diabética. In: KATHLEEN, M. L.; JANICE L. R. **Krause Alimentos, nutrição e Dietoterapia**. 14.ed. – Rio de Janeiro: Elsevier, 2018. p. 586-618.

JAVEED, N. *et al.* Circadian Etiology of Type 2 Diabetes Mellitus. **Physiology (Bethesda)**, v. 33, n. 2, p. 138-150, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5899235/>. Acesso em: 01 set. 2021.

MONTEIRO, A. R. *et al.* Excesso de peso entre jovens de um município do semiárido brasileiro: estudo de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.21, n.4, p.1157-1164, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2016.v21n4/1157-1164/>. Acesso em: 30 ago. 2021.

PELÁEZ, M. D. *et al.* Mediterranean diet effects on type 2 diabetes prevention, disease progression, and related mechanisms. A Review. **Nutrients**, v. 12, n. 8, p.1-15, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7468821/>. Acesso em: 29 ago. 2021.

SBD – SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019/2020**. São Paulo, 2020. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/DIRETRIZES-COMPLETA-2019-2020.pdf>. Acesso em: 04 set. 2021.

DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DA INTOLERÂNCIA À LACTOSE – REVISÃO DE LITERATURA

Mateus Murilo Menegassi¹; Guilherme Aparecido Ribeiro Menezio²; Taís Baddo de Moura e Silva³.

¹Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – mateusm.m26@hotmail.com;

²Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – guilherme.rib17@gmail.com;

³Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB taisbaddo@hotmail.com.

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO.

Palavras-chave: intolerância à lactose; diagnóstico; tratamento e probióticos.

Introdução: A intolerância à lactose é um tema importante a ser abordado nos dias atuais, tendo em vista que cerca de 70% da população mundial adulta é intolerante, devido a baixos níveis de lactase intestinal. A lactase é uma enzima produzida pelo organismo humano, responsável pela digestão da lactose (em uma molécula de glicose e outra de galactose). Durante o crescimento, a maioria dos indivíduos diminui a capacidade de produção da lactase, e na fase adulta, a maioria das pessoas não produz níveis detectáveis de lactase. Os sintomas são relacionados ao consumo de alimentos lácteos contendo lactose, sendo essa a fonte mais comum desse dissacarídeo, já se tratando das manifestações apresentadas pelos sintomas as mais comuns são diarreia, distensão abdominal, flatulência e dores abdominais (UGIDOS-RODRIGUEZ *et al.*, 2018). O tratamento vai depender do grau das manifestações clínicas apresentadas dessa forma optando pela melhor abordagem, podendo incluir uma dieta com redução de lactose e reposição enzimática, uso de probiótico sendo que o foco primário não deve ser na melhora da absorção da lactose, mas sim no alívio dos sintomas e melhoria na qualidade de vida do paciente (DI CONSTANZO; CANANI, 2018).

Objetivos: O trabalho possui como objetivo destacar os sintomas, possíveis diagnósticos e tratamentos para indivíduos que possuem intolerância à lactose.

Relevância do Estudo: Devido à alta prevalência de casos de intolerância à lactose em âmbito mundial, se faz necessário um estudo científico que aborde a temática trazendo possíveis diagnósticos e tratamentos aos pacientes.

Materiais e métodos: Este trabalho é uma revisão de literatura, no qual, foi realizada uma busca nas bases de dados Google Acadêmico e PubMed, foram utilizados artigos atualizados e mais relevantes sobre o assunto datados de 2015 até o ano de 2019.

Resultados e discussões: Os principais mecanismos geradores de sintomas em intolerantes à lactose são conseqüências da má absorção e presença de moléculas íntegras de lactose no lúmen intestinal. Muitos métodos já foram utilizados para fazer o diagnóstico, causando certa confusão, o método considerado padrão ouro para diagnóstico é a avaliação da atividade da lactase na borda em escova do enterócito por biópsia, porém o método também conta com problemas, podendo ocorrer um diagnóstico falso-positivo. As duas maneiras mais utilizadas para se diagnosticar a intolerância à lactose são o teste de hidrogênio expirado e o teste de intolerância a lactose, sendo utilizado também o teste genético para verificar uma tendência à diminuição da produção enzimática, porém é um método caro e com aplicação limitada (SZILAGYI; ISHAYEK, 2018).

O consumo de probióticos surge no tratamento como uma maneira de aliviar os sintomas clínicos da intolerância a lactose, sendo esse caracterizado como bactérias vivas e leveduras que complementam a flora gastrointestinal, sendo comprovado com base em

estudos, que possuem várias propriedades benéficas à saúde, inclusive na melhora da saúde intestinal e aumento das respostas imunológicas (OAK; JHA, 2019).

Em uma revisão bibliográfica sistemática Leis *et al.* (2020), utilizou nove artigos para abordar os efeitos da suplementação de probióticos na deficiência de lactase e na intolerância a lactose, chegou ao resultado de que a suplementação melhorou os resultados dos pacientes, reduzindo significativamente as cólicas abdominais, diarreia, vômitos, distensão abdominal e / ou flatulência. Para escolher o gênero, espécies e cepas de microrganismos probióticos, alguns critérios são comumente utilizados, incluindo a tolerância ao ambiente intestinal, capacidade de aderir à mucosa intestinal e exclusão competitiva de patógenos; as espécies de probióticos administrados nos estudos foram a *L. acidophilus*, *L. reuteri*, *L. rhamnosus* e *L. bulgaricus*, *S. thermophilus* e *B. longum*, todas foram eficazes na redução dos sinais clínicos.

Conclusão: Com o alto número de pessoas que possuem intolerância à lactose, o presente estudo mostrou a importância do diagnóstico precoce e possíveis intervenções para controle da doença e redução dos sintomas. Vale destacar que a privação dos laticínios merece atenção, já que leite e derivados são excelentes e acessíveis fontes do mineral cálcio essencial à saúde humana. A utilização de probióticos no controle da doença é uma esperança aos pacientes que sofrem com o comprometimento da qualidade de vida e impacto social através da restrição alimentar e possíveis sintomas intensos.

Referências –

DI CONSTANZO M.; CANANI, R. B. Lactose Intolerance: Common Misunderstandings. **Ann Nutr Metab**, v. 73, n. 4, p. 30-37, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30783042/>. Acesso em: 05 out. 2021.

LEIS, R. *et al.* Effects of Prebiotic and Probiotic Supplementation on Lactase Deficiency and Lactose Intolerance: A Systematic Review of Controlled Trials. **Nutrients**, v. 12, n. 05, p.1487, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32443748/>. Acesso em: 11 out. 2021.

OAK, S. J.; JHA, R. The effects of probiotics in lactose intolerance: A systematic review. **Crit Rev Food Sci Nutr**, v. 59, n. 11, p. 1675-1683, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29425071/>. Acesso em: 08 out. 2021.

SZILAGYI, A.; ISHAYEK, N. Lactose Intolerance, Dairy Avoidance, and Treatment Options. **Nutrients**, v.10, n. 12, p. 1994, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30558337/> Acesso em: 05 out. 2021.

UGIDOS-RODRÍGUEZ S. *et al.* Lactose malabsorption and intolerance: a review. **Food Funct**, v. 09, n. 08, p. 4056-4068, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29999504/> Acesso em: 07 out. 2021.

UTILIZAÇÃO DA VITAMINA C NO COMBATE AO ENVELHECIMENTO CUTÂNEO

Mateus Murilo Menegassi¹; Guilherme Aparecido Ribeiro Menezio²; Taís Baddo de Moura e Silva³.

¹Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – mateusm.m26@hotmail.com;

²Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – guilherme.rib17@gmail.com;

³Professora do curso de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - taisbaddo@hotmail.com.

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO.

Palavras-chave: vitamina C, ácido ascórbico, antioxidantes e envelhecimento cutâneo.

Introdução: O envelhecimento é um fenômeno natural que acontece em todos os órgãos, na pele não é diferente, por ser nosso maior órgão visível podemos notar com clareza os processos das fases da vida, com o envelhecimento cutâneo ocorrendo em todos, cresce a busca por alimentos funcionais que possuem poder de auxiliar no objetivo de melhorar qualidade da pele (DA SILVA *et al.*, 2016).

A vitamina C é uma substância caracterizada hidrossolúvel; por possuir ação antioxidante é constantemente utilizada na elaboração de cosméticos no mundo todo, tendo seus resultados comprovados cientificamente. Levando em consideração as razões para o envelhecimento temos dois fatores, são eles: intrínsecos e extrínsecos, sendo o primeiro relacionado à genética ou decorrente da idade, já o segundo diz respeito a fatores externos como radiação solar, hábitos de vida, poluição e cigarro (OLIVEIRA, 2020).

Por se tratar de uma vitamina antioxidante, os alimentos fonte possuem o poder de desacelerar o processo de envelhecimento, combatendo e/ou inativando os radicais livres, que aparecem no corpo humano; a indústria utiliza a vitamina C como matéria prima para vários produtos cosméticos (ROCHA *et al.*, 2016).

Objetivos: Revisar artigos científicos relacionados aos benefícios que a vitamina C pode trazer ao envelhecimento cutâneo, de modo que fiquem claro os mecanismos utilizados no processo e se a algum malefício em seu uso.

Relevância do Estudo: No Brasil, assim em como na maioria dos países a estética é tratada como algo a se preocupar, visto que a população não quer ver seu corpo envelhecendo, com isso os estudos e novos produtos surgem de forma constantemente no mercado, sendo assim, este trabalho visa elucidar os benefícios que a vitamina C pode trazer no controle do envelhecimento cutâneo.

Materiais e métodos: Este trabalho é uma revisão de literatura, no qual, foi feita uma busca eletrônica em diferentes bases de dados, sendo incluídas somente aquelas que apresentaram artigos referentes ao tema proposto. As bases de dados consultadas foram Google Acadêmico, SciELO e PubMed, foram utilizados artigos atualizados e mais relevantes sobre o assunto datados de 2016 até o ano de 2021, utilizando as palavras-chave: vitamina C, ácido ascórbico, antioxidantes e envelhecimento cutâneo.

Resultados e discussões: A pele pode ser denominada como um grande escudo de proteção, pelo fato de revestir todo o nosso corpo, nos protegendo contra fungos, produtos químicos, bactérias, físicos e fatores ambientais como o sol; Tais fatores são possíveis graças às células da derme e epiderme, secreção de sebo e suor (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA, 2021).

Os radicais livres ocasionam o estresse oxidativo, assim contribuindo com o envelhecimento cutâneo, outro fator que colabora são as alterações fisiológicas do nosso organismo. A aplicação de vitamina C se da por sua ação antioxidante, tendo como uma das principais

funções a hidroxilação do colágeno e inativação de radicais livres, assim promovendo a síntese de colágeno e conseqüentemente melhorando e prevenindo o envelhecimento da pele (MANGELA; MARTINS, 2021).

Se tratando da vitamina C nem tudo é perfeito, ela possui baixa estabilidade, quando submetida a altas temperaturas e pH alcalino, fato esse que pode influenciar no seu grau de eficácia em formulações de cosméticos, por conta disso com o tempo foi e ainda é utilizado derivados de ácido ascórbico, porém não possuem a mesma eficácia que o original (DA SILVA *et al.*, 2016).

Conclusão: Nos dias atuais o uso de cosméticos para ajudar a melhorar a aparência e hidratar a pele está em crescimento, visto que a estética é de grande importância para a população de modo geral, a indústria conta com grandes tecnologias para inovar cada vez mais os seus produtos com princípios ativos. A vitamina C ajuda em vários aspectos, que além de um ótimo antioxidante, ela atua na síntese de colágeno e inativação de radicais livres, auxilia também na melatogene o que ocasiona no clareamento de manchas presentes na pele, sendo que seu consumo é importante tanto na forma de alimentos como também para a indústria de cosméticos. Com uma alimentação equilibrada conseguiremos bons resultados no combate ao envelhecimento cutâneo.

Referências:

DA SILVA, C. M. *et al.* Os benefícios da nutrição na prevenção do envelhecimento cutâneo. **Revista Conexão Eletrônica**, vol. 13, n.1, p.1-10, 2016. Disponível em: <https://docplayer.com.br/24903740-Os-beneficios-da-nutricao-na-prevencao-do-envelhecimento-cutaneo.html>. Acesso em: 20 maio 2021.

ROCHA, E. C. *et al.* A aplicação de alimentos antioxidantes na prevenção do envelhecimento cutâneo. **Revista Científica da FHO| UNIARARAS** v. 4, n. 1, p.19-26, 2016. Disponível em: http://www.uniararas.br/revistacientifica/_documentos/art.020-2016.pdf. Acesso em: 20 maio 2021.

MANGELA, T. P. A.; MARTINS, A. S. S. Benefícios da vitamina C na pele. **ENCICLOPÉDIA BIOSFERA**, v. 18, n. 35, p.41-55, 2021. Disponível em: <http://www.conhecer.org.br/enciclop/2021A/beneficios.pdf> Acesso em: 22 maio 2021.

OLIVEIRA, F. S. **Utilização da vitamina C na prevenção do envelhecimento cutâneo**. Trabalho de Conclusão de Curso (Farmácia). Faculdade e Meio Ambiente FAEMA, 2020. Ariquemes-RO. 2020. Disponível em: <http://repositorio.faema.edu.br/handle/123456789/2764>. Acesso em: 22 maio 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA (SBD). **Funções da pele**. Sociedade Brasileira de Dermatologia, 2021. Disponível em: <https://www.sbd.org.br/dermatologia/pele/cuidados/funcoes-da-pele/> Acesso em: 25 maio 2021.

UM CONCEITO GERAL SOBRE TRANSTORNOS ALIMENTARES NOS ESPORTES – REVISÃO DE LITERATURA

Mateus Murilo Menegassi¹; Taís Baddo de Moura e Silva².

¹Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – mateusm.m26@hotmail.com;

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO.

Palavras-chave: Transtornos alimentares; esportes; peso corporal; modalidades esportivas.

Introdução: Os transtornos alimentares possuem suas características vinculadas ao paciente quando o mesmo apresenta uma série de características (frequência, percepção, gravidade) que possibilita o diagnóstico; se um indivíduo tem um episódio isolado, e isso não acontece com frequência, não podemos dar o diagnóstico de transtorno alimentar (JOY *et al.*, 2016).

Quando comparados à população geral, indivíduos que participam de modalidades esportivas de maneira competitiva (atletas) estão em risco elevado para desenvolver os TA (transtornos alimentares), normalmente esses indivíduos sofrem pressão para possuírem físicos que remetem a prática esportiva e também em modalidades específicas que sofrem influência do peso e composição corporal na performance, forçando atletas a buscar físicos cada vez mais magros e musculosos. Entre os atletas, as mulheres têm o risco aumentado em relação aos atletas do sexo masculino, apesar de existir alguns fatores a serem considerados, como a cultura dos esportes masculinos, que por ser pouco comum a incidência em relação às mulheres, dificulta a abordagem profissional a respeito dos transtornos alimentares, sendo a preocupação menor com o sexo masculino (TAN *et al.*, 2016).

Objetivos: O objetivo deste trabalho foi averiguar a incidência de transtornos alimentares por parte de esportistas adultos do sexo masculino e feminino, bem como suas causas, diagnósticos e tratamentos.

Relevância do Estudo: Tendo em vista que uma boa parte das modalidades esportivas requer dos atletas um físico magro e esteticamente perfeito para competir no mais alto nível, se faz necessário um estudo científico que demonstre os impactos que os métodos abordados por parte deles, podem ocasionar na sua saúde tanto mental quanto física, ocasionando assim os transtornos alimentares (TA).

Materiais e métodos: Este trabalho é uma revisão de literatura, no qual, foi realizada uma busca nas bases de dados Google Acadêmico e PubMed, foram utilizados artigos atualizados e mais relevantes sobre o assunto datados de 2016 até o ano de 2020.

Resultados e discussões: Em relação aos esportes, os que sofrem mais incidência são os contra a gravidade em que o peso corporal elevado dificulta a movimentação do corpo contra a gravidade, observamos também números maiores relacionados a esportes com categoria de peso, no qual os praticantes buscam competir em categorias menores para obter vantagem (principalmente esportes de combate), e por fim os esportes julgados pela estética, em modalidades como ginástica rítmica e nado sincronizado, em que as atletas são julgadas em parte pela estética, fazendo com que busquem físicos irreais (EICHSTADT *et al.*, 2020).

O processo de desenvolvimento de um TA, ocorre de forma contínua e gradual, normalmente os atletas começam com estratégias comuns de perda de peso consideradas

adequadas e aos poucos vão aderindo estratégias menos convencionais como a utilização de fármacos e dietas extremamente restritivas, até chegar a determinado momento em que o diagnóstico de transtorno alimentar será realizado (GIEL *et al.*, 2016).

A identificação de comportamentos inadequados por parte de atletas ainda é bem difícil, não só pela escassez de métodos validados, mas também pela dificuldade em diferenciar um comportamento indicativo de transtornos alimentares do comportamento de atletas dedicados e regrados. Sinais comuns de TA são: uso de métodos inapropriados para perda de peso, consumo alimentar reduzido e aumento exagerado da duração e intensidade dos exercícios físicos, ganhando atenção especial as modalidades sensíveis ao peso (MILANO *et al.*, 2020).

Quando identificado o transtorno alimentar o próximo passo é encaminhar o atleta para o acompanhamento de uma equipe multidisciplinar, sendo esse o padrão ouro, é papel do nutricionista lidar com os prejuízos nutricionais como o desbalanço de eletrólitos, deficiência de vitaminas e minerais ou deficiência energética; é também o responsável por educar o atleta, treinadores e familiares a respeito dos processos de perda de peso e a influência negativa de tais hábitos sobre a performance esportiva, além de monitorar todo o processo evolutivo do atleta, assegurando que não haja mais casos durante o treinamento (JOY *et al.*, 2016).

Conclusão: Levando em consideração os artigos abordados neste estudo, temos que os atletas estão em risco elevado para transtornos alimentares, principalmente em modalidades que sofrem influência do peso corporal. O início do desenvolvimento dos transtornos é dificultado por alguns fatores abordados no decorrer do artigo, o que requer maior atenção por parte dos atletas e suas eventuais equipes, assim que detectado, as medidas de controle devem ser tomadas e o encaminhamento a uma equipe multidisciplinar é de suma importância, dessa forma o acompanhamento deve ser contínuo e a evolução realizada de forma branda e gradual, contando sempre com supervisão.

Referências –

EICHSTADT, M. *et al.* Eating Disorders in Male Athletes. **Sports Health**, v. 12, n. 04, p. 327-333, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32525767/>. Acesso em: 11 out. 2021.

GIEL, K. E. *et al.* Eating disorder pathology in elite adolescent athletes. **Int J Eat Disord**, v. 49, n. 06, p. 553-562, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26876906/>. Acesso em: 11 out. 2021.

JOY, E. *et al.* 2016 update on eating disorders in athletes: A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management. **Br J Sports Med**, v. 50, n. 03, p. 154-162, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26782763/>. Acesso em: 13 out. 2021.

MILANO W. *et al.* Eating Disorders in Athletes: From Risk Management to Therapy. **Endocr Metab Immune Disord Drug Targets**, v. 20, n. 01, p. 02-14, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31684854/>. Acesso em: 13 out. 2021.

TAN, J. O. *et al.* Understanding Eating Disorders in Elite Gymnastics: Ethical and Conceptual Challenges. **Clin Sports Med**, v. 35, n. 2, p. 275-292 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26832977/>. Acesso em: 13 out. 2021.

PERIODIZAÇÃO E DISPONIBILIDADE DE ENERGIA NO ATLETISMO

Mateus Murilo Menegassi¹; Fabiane Valentini Francisqueti-Ferron².

¹Aluno de Nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – mateusm.m26@hotmail.com;

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO.

Palavras-chave: Atletismo; Carboidratos; Periodização; Desempenho; Suplementos.

Introdução: O planejamento nutricional e do treinamento para competidores de atletismo é realizado em função das adaptações necessárias para que o atleta alcance os melhores resultados nos treinos e competições. Como em outros esportes, o aporte de nutrientes é importante para o atleta melhorar aspectos como composição corporal, força e resistência; assim, a alimentação e os treinos são realizados em ciclos, de acordo com o tempo disponível e o objetivo principal. O conceito periodização nutricional foi criado na última década, se tornando presente na vida dos atletas; consiste em mudar a alimentação de acordo com a periodização do treino (longo [macrociclo; meses], médio [mesociclo; semanas] e curto [microciclo; dias e duração dentro do dia]) para alcance do objetivo específico (STELLINGWERFF, 2019). Os atletas e sua respectiva equipe possuem várias estratégias para melhorar o desempenho. Dentre elas, a nutrição desempenha um papel fundamental na otimização das sessões de treinamento, bem como na recuperação muscular, e no balanço adequado de macro e micronutrientes, por meio da alimentação ou até do uso de suplementos, quando necessário (BYTOMSKY, 2018). No entanto, segundo o estudo de Melin *et al.* (2019), existe a prevalência de baixa disponibilidade de energia em atletas de atletismo, resultando em níveis reduzidos de testosterona e libido, juntamente com a capacidade de treinamento prejudicada nos atletas do sexo masculino; já em atletas do sexo feminino, foi relatado que 60% delas sofrem com amenorreia hipotalâmica funcional como consequência da baixa disponibilidade de energia, condição que pode resultar em saúde óssea prejudicada, risco elevado de lesão por estresse ósseo e doença cardiovascular.

Objetivos: destacar as estratégias que atletas de atletismo estão utilizando na busca para obter os melhores resultados em treinos e competições.

Relevância do Estudo: A busca por resultados se tornou obsessão na vida dos atletas, com os praticantes de atletismo não é diferente. Com isso, este trabalho visa elucidar os métodos que eles estão utilizando para alcançar os objetivos.

Materiais e métodos: Este trabalho é uma revisão de literatura, no qual, foi feita uma busca eletrônica em diferentes bases de dados, sendo incluídas somente aquelas que apresentaram artigos referentes ao tema proposto. As bases de dados consultadas foram Google Acadêmico e PubMed, foram utilizados artigos atualizados e mais relevantes sobre o assunto datados de 2018 até o ano de 2021, utilizando as seguintes palavras-chave: atletismo; carboidratos; periodização; desempenho; suplementos.

Resultados e discussões: Uma das principais estratégias nutricionais adotadas para atletas diz respeito às variações no consumo alimentar de carboidratos entre os microciclos, ressaltando-se que tanto o consumo elevado quanto à menor ingestão pode trazer benefícios ao desempenho. Um maior aporte no período de pré-competição favorece a reposição dos estoques de glicogênio, enquanto a reposição de carboidratos intra-exercício propicia um aumento da glicose circulante, que também pode ser utilizada como substrato.

Por outro lado, na teoria, praticar exercícios físicos em estado de depleção de carboidratos permite que o organismo se adapte a uma maior utilização de gorduras como substrato energético, poupando os estoques de carboidratos e aumentando o desempenho em atividades de longa duração (STELLINGWERFF, 2019). Com foco no consumo de carboidratos e desempenho, Impey *et al.* (2018) abordaram um tema que repercute na nutrição esportiva; consiste em atletas utilizando a estratégia de treinar com aporte reduzido de carboidratos para melhorar as adaptações metabólicas do músculo esquelético induzidas pelo treinamento de resistência. Os resultados sobre as restrições periodizadas de carboidratos conseguiram chegar ao consenso que, dependendo dos objetivos específicos do atleta, essa abordagem pode trazer benefícios, porém deve ser realizada da forma correta para não trazer prejuízos na saúde e desempenho do atleta. A utilização de suplementos é outra estratégia bastante utilizada nos dias atuais para alcance dos objetivos. Nesse sentido, um estudo transversal realizado com 90 praticantes de atletismo em um instituto de Foz do Iguaçu/PR utilizou o recordatório de 24 horas em triplicata para obtenção dos dados, e mostrou que grande parte dos participantes faz o uso de suplementos alimentares, porém a quantidade de carboidratos ingerida é insuficiente, já as proteínas estão em excesso (SILVA, 2018).

Conclusão: Ao decorrer do artigo foram abordadas estratégias que atletas de atletismo utilizam para obter melhores resultados no desempenho. Pode-se concluir que a periodização de treinos e alimentação pode sim trazer benefícios aos atletas, porém cada caso deve ser tratado individualmente, para que assim não ocorram prejuízos ao atleta; a utilização de suplementos alimentares é bem-vinda, desde que haja acompanhamento nutricional.

Referências:

BYTOMSKI, J. R. Fueling for Performance. **Sports Health**, v. 10, n. 1, p. 47-53, 2018. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29173121/>> Acesso em: 25 de ago. 2021.

IMPEY, S. G. *et al.* Fuel for the Work Required: A Theoretical Framework for Carbohydrate Periodization and the Glycogen Threshold Hypothesis. **Sports Med**, v. 48, n. 5, 1031-1048, 2018. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29453741/>> Acesso em: 27 de ago. 2021.

MELIN, A. K. *et al.* Energy Availability in Athletics: Health, Performance, and Physique. **Int J Sport Nutr Exerc Metab**, v. 29, n. 2, 152-164, 2019. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30632422/>> Acesso em: 25 de ago. 2021.

SILVA, K. P. Nutrição Esportiva: avaliação do consumo alimentar e do uso de suplementação por atletas em um instituto de atletismo em Foz do Iguaçu/PR. **Biblioteca Digital de TCC-UniAmérica**, p. 1-15, 2018. Disponível em: <<https://pleiade.uniamerica.br/index.php/bibliotecadigital/article/view/587>> Acesso em: 27 de ago. 2021.

STELLINGWERFF, T. A Framework for Periodized Nutrition for Athletics. **Int J Sport Nutr Exerc Metab**, v. 29, n.2, p. 141-151, 2019. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30632439/>> Acesso em 25 de ago. 2021.

NUTRIÇÃO E METABOLISMO NO CICLISMO DE ESTRADA.

Lucas Machado Cambraia¹; Lucélia Campos Aparecida Martins²

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

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

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO.

Palavras-chave: Segurança alimentar e nutricional, desperdício de alimentos, aproveitamento integral dos alimentos

Introdução: Um estudo realizado pela FAO constatou que 60% dos micronutrientes, com exceção da vitamina B12, não são usados em alimentos mais perecíveis, como frutas e vegetais, porque são armazenados de forma inadequada. A falta de acesso ou dificuldade de contato com os alimentos determina a insegurança alimentar. Outras situações de insegurança alimentar são obesidade, consumo de alimentos de qualidade duvidosa, fome, alimentos que podem ser prejudiciais à saúde, doenças associadas à má alimentação. Por um lado, desperdiça-se toneladas de alimentos de grande valor nutricional e, por outro lado, a população cresce em estado de insegurança alimentar. (Food and Agriculture Organization, 2014).

Objetivos: O principal objetivo é sensibilizar para os benefícios nutricionais do aumento do consumo de frutas e vegetais na promoção de estilos de vida mais saudáveis e equilibrados, bem como na redução da perda e desperdício de alimentos, especialmente dos alimentos mais perecíveis.

Relevância do Estudo: Não é surpresa que o desperdício de alimentos e a fome sejam um grande problema no Brasil e no resto do mundo. Em todo o mundo, perda anual de cerca de 1,3 bilhão de toneladas de alimentos. Uma das estratégias para reduzir o desperdício de alimentos é aproveitar ao máximo os alimentos.

Materiais e métodos: Este trabalho trata-se de uma revisão de literatura do tipo narrativa descritiva, que visa estudar o motivo do não aproveitamento integral dos alimentos e expor a qualidade nutricional destes alimentos. O levantamento bibliográfico ocorreu a partir das bases de dados eletrônicas SCIELO (Scientific Electronic Library Online), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), e livros didáticos voltados ao aproveitamento integral dos alimentos, nos meses de fevereiro a agosto de 2021, com artigos de 2012 até 2020

Resultados e discussões: Atualmente, o Brasil ocupa um lugar entre os 10 países que mais perderam alimentos no mundo. Todos os anos, 35% da produção é desperdiçada. Diversos cenários vinculam essa situação à plataforma online do governo estadual por exemplo, uma empresa gaúcha destacou que o polo de abastecimento do Rio Grande do Sul, 38 toneladas de lixo orgânico são geradas todos os dias, o que equivale à produção diária de uma cidade de 50.000 habitantes em uma escala. Peixoto (2018) observou que de um modo geral, as perdas ocorrem principalmente durante a produção, pós-colheita e processamento, ou seja, os alimentos não são colhidos ou eventualmente algumas dessas etapas, como armazenamento e transporte.

O conceito de segurança alimentar inclui vários aspectos, como qualidade e segurança do produto, comida produzida, variedade, hábitos e cultura alimentar, e sustentabilidade do sistema alimentar. considerar, portanto, a definição de segurança alimentar para garantir o abastecimento atual e o acesso aos alimentos, No entanto, sem afetar os recursos futuros. Produção (SANTOS *et al.*). O resultado os regulamentos foram reconhecidos em todo o

mundo. A relação entre o desenvolvimento e o meio ambiente e a necessidade de adoção de modelos Desenvolvimento econômico sustentável desde então, muitas reuniões e ações foi realizado em todo o mundo (MARTINELLI; CAVALLI, 2019).

SANTOS *et al.* (2020) destacam que o aumento dos cuidados por indústrias de alimentos, varejistas e consumidores pode reduzir o desperdício de alimentos em países industrializados. Os autores enfatizam também que, apesar de as medidas de mitigação de desperdício terem custos significativos, estas oferecem globalmente uma eficiência e equidade maiores. Contudo, um documento publicado pelo Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente destaca que, antes de estabelecer qualquer estratégia ou política para prevenir ou reduzir o desperdício de alimentos, é importante entender como eles são gerados em escala nacional ou regional.

De encontro a estas situações, estão tramitando, na Câmara e no Senado Federal, diversos Projetos de Lei que, de um modo geral, autorizam ou obrigam empresas comerciais do ramo alimentício a fazerem doações para entidades beneficentes, ou sem fins lucrativos, a bancos de alimentos, direta ou indiretamente a pessoas em condições vulneráveis (SANTOS *et al.*).

Conclusão: Ainda que a alimentação esteja ancorada ao direito à vida, a educação permeia como direito social fundamental de interesse coletivo, concretizada pela sociedade como um bem comum que se quer preservar. Assim como existem milhões de pessoas consideradas analfabetas no Brasil, existem aquelas para as quais o alimento que chega não é suficiente para serem consideradas nutridas. Ainda que iniciativas promissoras estejam trabalhando para otimizar a distribuição de produtos e garantir o acesso à alimentação mínima que seja com segurança alimentar, também visando a proteção e o estado nutricional da população o país carece de decisões públicas efetivas que favoreçam significativamente essa porção da população.

Referências:

- BEZERRA, T. A. *et al.* Insegurança alimentar no Brasil: segundo diferentes cenários sociodemográficos. Food insecurity in Brazil: in accordance with different socio-demographic scenarios, Campina Grande PB Brasil., 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232017222.19952015>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/rzZKSfNkKfPnKWpWqV9Hrsc/?lang=pt&format=pdf> Acesso em: 5 ago. 2021.
- MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B. Alimentação saudável e sustentável: : uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. Healthy and sustainable diet:: a narrative review of the challenges and perspectives, Florianópolis, 28 out. 2019 DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.30572017>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/z76hs5QXmyTVZDdBDJXHTwz/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 8 set. 2021.
- PEIXOTO, Marcus. Perdas e desperdício de alimentos: panorama internacional e proposições legislativas no Brasil . In: ZARO, Marcelo. (Aut.). Desperdício de Alimentos:: Velhos Hábitos, Novos Desafios. 1 ed. v. 1, Caxias Do Sul: EDUCS, 2018. cap. 7. p. 134-164, ISBN: 978-85-7061-917-4. Disponível em: <https://www.ucs.br/site/midia/arquivos/e-book-desperdicio-de-alimentos-velhos-habitos.pdf> Acesso em: 20 abr. 2021.
- SANTOS, M. V. A. D. *et al.* Insegurança alimentar e nutricional: uma análise sobre as políticas públicas de interface com alimentação e nutrição em meio a pandemia por Sars-CoV-2. Food and nutritional insecurity:: an analysis on public policies interface with food and nutrition in times pandemy by Sars-CoV-2, Goiânia, Goiás, Brasi, 3 abr. 2021 DOI: <https://doi.org/dx.doi.org/10.20396/san.v28i00.8661450>. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8661450/26325> Acesso em: 15 jul. 2021.

DISBIOSE EM INDIVÍDUOS IDOSOS

Guilherme Ap. Ribeiro Menezio; Mateus Murilo Menegassi; Taís Baddo³.

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

²Aluno de Nutrição- Faculdades Integradas de Bauru - FIB - mateusm.m26@hotmail.com

³Docente das Faculdades Integradas de Bauru – FIB – taisbaddo@hotmail.com

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO.

Palavras-chave: Disbiose, Idoso, Probiótico, Microbioma Gastrointestinal.

Introdução: A flora intestinal é composta por bactérias que desempenham uma função muito importante na saúde do hospedeiro. Portanto, manter o equilíbrio é essencial para prevenir doenças e desgastes intestinais. No entanto, o processo natural do envelhecimento está diretamente relacionado a alterações e uma variedade de mudanças orgânicas e teciduais, geralmente acompanhadas por bactérias danosas. O desequilíbrio do trato gastrointestinal presente em idosos pode levar ao declínio do sistema imunológico e ao desenvolvimento de doenças (FIGUEIREDO, 2020). Oliveira (2020) relata que entre as funções de grande importância está o equilíbrio do metabolismo do hospedeiro no controle de bactérias patogênicas encontradas nos tecidos intestinais

Objetivos: Apresentar a relação entre alimentos funcionais e o equilíbrio da flora intestinal na prevenção de doenças em indivíduos idosos.

Relevância do Estudo: O envelhecer envolve inúmeras alterações no funcionamento do organismo, entre essas alterações estão o desequilíbrio da flora intestinal, a disbiose. Seu comprometimento interfere na absorção de nutrientes, aumenta o risco do desenvolvimento de doenças entre outras, sendo essencial identificar maneiras de reduzir o desequilíbrio e possibilitar saúde e qualidade de vida aos idosos.

Materiais e métodos: Para o presente estudo foram utilizadas as bases de dados e ferramentas do Lilacs, Scielo, PubMed e livros da biblioteca virtual e presencial da Faculdade Integradas de Bauru, foi selecionado artigos de literatura e pesquisa de campo referente ao tema proposto e a relevância do estudo.

Resultados e discussões: O envelhecimento é um processo complexo caracterizado por alterações na função e fisiologia intestinal, acompanhadas por alterações no estado de inflamação, o que leva ao quadro denominado inflammaging (NETO et al, 2020). A disbiose intestinal pode causar a multiplicação de bactérias patogênicas e, assim, produzir toxinas metabólicas que podem causar processos inflamatórios (CONRADO et al, 2018). Figueiredo et al (2020) relata que o consumo excessivo de antibióticos ou o processo de envelhecimento podem causar um sério desequilíbrio da flora intestinal, aumentando assim o número de bactérias patogênicas e reduzindo o número de bactérias benéficas no intestino. Corrêa (2019) em um estudo com idosos para averiguar o conhecimento e consumo de alimentos que contenham probióticos e prebióticos entre idosos universitários, observou que mais da metade afirmou não saber o que eram prebióticos e probióticos, ainda em seu estudo notou que alimentos probióticos raramente são consumidos por este grupo. Comparados aos alimentos prebióticos, eles são bem conhecidos. Os principais alimentos mencionados no consumo diário de alimentos prebióticos são: cebola, banana e alho. No entanto, o alimento probiótico Kombuchá é o menos conhecido, e o iogurte com cultura de bactérias vivas é o menos consumido. O autor destaca que o uso de probióticos, prebióticos

e simbióticos é importante para a população, pois estimulam a recuperação da flora danificada prevenindo doenças (FIGUEIREDO *et al* 2020).

Conclusão: Conclui-se que a disbiose é um desequilíbrio de bactérias intestinais que afetam negativamente a vida do hospedeiro. Também pode se concluir que muitos indivíduos idosos não têm conhecimentos sobre o assunto, entretanto fazem consumo dos alimentos prebióticos no dia a dia.

Referências:

CONRADO, B. A. *et al*. Disbiose Intestinal em idosos e aplicabilidade dos probióticos e prebióticos. Volta Redonda, **Revista UNIFOA**. v. 13, n. 36 (2018). Disponível em: <https://moodleead.unifoa.edu.br/revistas/index.php/cadernos/article/view/1269/1327>. Acesso em: 02. Set. 2021.

CORRÊA, M. P. Conhecimento e consumo de alimentos que contenham probióticos e prebióticos entre idosos universitários. Santa Cruz do Sul. Repositório Institucional UNISC. 2019.

Disponível em: <https://repositorio.unisc.br/jspui/bitstream/11624/2560/1/Maiara%20Pereira%20Correa.pdf>. Acesso em: 02. Set. 2021.

FIGUEIREDO, M. C. F. F. Efeitos dos probióticos sobre a microbiota intestinal e metabolismo de idosos. **Research society and development**. v. 9, n. 4, p. Universidade Federal do Piauí, Piauí. 2020.

Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/340239225_Efeitos_dos_probioticos_sobre_a_microbiota_intestinal_e_metabolismo_de_idosos. Acesso em: 02. Set. 2021.

NETO, J. V. *et al* . EFFECTS OF SYNBIOTIC SUPPLEMENTATION ON GUT FUNCTIONING AND SYSTEMIC INFLAMMATION OF COMMUNITY-DWELLING ELDERLY - SECONDARY ANALYSES FROM A RANDOMIZED CLINICAL TRIAL. **Arq. Gastroenterol.**, São Paulo , v. 57, n. 1, p. 24-30, Feb. 2020.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ag/a/n3vbRkK3nWfYJLCKcrJzz3n/abstract/?lang=en>. Acesso em: 02. Set. 2021.

OLIVEIRA, N. C. *et al* Alimentação e modulação intestinal. **Brazilian Journal of Development**. Curitiba, Paraná. p. 5-11. v. 11. 2020.

Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/16339/13363>.

NUTRIÇÃO E SEUS IMPACTOS NAS REDES SOCIAIS

Geovane Persin Jandreice¹, Bruno de Oliveira Alves²; Juliana Guarnetti Fabbro de Camargo³; Renato de Oliveira⁴, Eliriane Jamas Pereira⁵

¹Aluno de nutrição - Geovane Persin – FIB – geovanepersin2@gmail.com

²Aluna de nutrição - Juliana Guarnetti Fabbro de Camargo – FIB – julianaguarnetti03@gmail.com

³Aluno de nutrição – Bruno de Oliveira Alves – FIB – brunnooliveira58@outlook.com

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

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

Grupo de trabalho: Nutrição

Palavras-chave: ética, mídias sociais, alimentação, transtornos alimentares.

Introdução: Verifica-se diariamente que as redes sociais influenciam a população em grande escala, principalmente quando o assunto é referente ao corpo perfeito e a melhor alimentação que possa existir. Várias patologias são desenvolvidas por conta dessas vastas informações que nos são impostas diariamente, fazendo com que cada vez mais o impacto negativo das redes atinja diversas classes e pessoas. Segundo Fraga e Rocha (2018) a postura do nutricionista no âmbito virtual deve ser acompanhada do acesso ao Código de Ética e de Conduta do Nutricionista (2018), bem como de ações educativas e orientadoras realizadas pelos Conselhos, a fim de facilitar o entendimento do regulamento e contribuir com um posicionamento responsável, atrelado à Saúde Pública e à Ética, para que dessa forma as pessoas recebam informações coerentes, baseadas em evidências e dados científicos, conciliando as redes sociais a estes princípios e não somente utilizando-as para autopromoção pessoal.

Objetivos: O objetivo do presente estudo é apresentar o impacto que as redes sociais causam na população, e os problemas alimentares que podem ser desenvolvidos.

Relevância do Estudo: sabe-se que as redes sociais exigem um padrão físico, alimentar e social, que afetam negativamente parte das pessoas que não tem acesso a todos esses recursos, e que através dos transtornos alimentares que as acometem acabam desenvolvendo diferentes tipos de patologias.

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

Resultados e discussões: Segundo Kessler e Poll (2018), a vida dos universitários sofre alterações muito bruscas na alimentação por conta de mudanças na rotina diária, acarretando em uma alimentação inadequada. A utilização de redes sociais gera grandes impactos na autoestima dos jovens, pois a imagem de um corpo perfeito é extremamente exposta a todo momento, causando determinadas mudanças comportamentais por conta de uma grande parte da população não estar satisfeito com o corpo que possui, causando um efeito ainda maior quando a informação é repassada por profissionais da área da saúde. O consumo de alimentos in natura ou minimamente processados é crescente na população, assim como a interação com o alimento, mas pelas influências das redes sociais os transtornos alimentares causam ainda grandes impactos as pessoas que acessam por conta dos padrões exigidos para a realização de publicações, fazendo com que cada vez mais as pessoas tenham problemas na aceitação do formato de seus corpos, criando a insatisfação

com a imagem corporal, mesmo estando com peso adequado e saudável dentro da sua faixa etária (LIRA, *et al.* 2017).

Segundo Mota *et al.* (2019) as mídias sociais provocam um estigma alimentar muito enigmático na população, por conta de existirem diferente tipo de influencers, com diferentes tipos de propostas, dietas e alimentos ofertados, defendendo que sua proposta que na maioria das vezes não possuem real valor nutricional a maioria da população como exemplo a dieta cetogênica que é apontada por alguns como sendo uma dieta de extrema importância de ser incorporada no dia a dia das pessoas.

Segundo Martorell (*et al.*, 2016), nos códigos de ética profissional, os itens que relacionam o lado profissional-paciente devem trazer o sigilo das informações como um direito do paciente, e garantir este direito é um dever do profissional.

Conclusão: Conclui-se que a ética é essencial no quadro profissional de qualquer indivíduo, e é fundamental entre os colaboradores da saúde, pois sem ela, as relações interpessoais deixam de ser saudáveis e podem causar efeitos negativos em vários aspectos para os pacientes. Na nutrição, sobretudo, pode-se observar que a forma como os profissionais se impõe perante as mídias sociais, contribui diretamente para a formação de opinião e comportamento de seus seguidores, em virtude que, suas ações e divulgações podem influenciar e, inclusive, reforçar padrões estéticos "ideais" de beleza e práticas alimentares distorcidas.

Referências

- FRAGA, N.A.; ROCHA. T.B. Uso de estratégia de comunicação e informação por nutricionistas no Instagram: uma análise sob a interpretação do código de ética e de conduta do nutricionista (2018), 2020. Tese (Graduação em Nutrição) – Curso de Nutrição – PUC Goiás, Goiás, 2020. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/787/1/Use%20de%20estrat%C3%A9gias%20de%20comunica%C3%A7%C3%A3o%20e%20informa%C3%A7%C3%A3o%20por%20Nutricionistas%20no%20Instagram%20An%C3%A1lise%20sob%20a%20interpreta%C3%A7%C3%A3o%20do%20C%C3%B3digo%20de%20C%C3%89tica%20e%20Conduta%20do%20Nutricionista%20%282018%29%20Respoitorio.pdf>. Acesso em: 02. Set. 2021.
- KESSLER, A.M.; POLL, F.A., Relação entre a imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde. **Jornal Brasileiro de psiquiatria**. N. 67, v. 2, p. 118-125, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/nyLgzvS6nXQQPTFdqbGzg3w/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 02. Set. 2021
- LIRA, A.N., *et al.* Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de psiquiatria**. n. 66, v. 3, p. 164-171, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 02. Set. 2021
- MARTORELL, L.B. *et al.*, Redes sociais, privacidade, confidencialidade e ética: a exposição de imagem de pacientes no facebook. **Interface, comunicação, saúde e educação**. V.20, n. 56, p. 13-23, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/DP5txv4SnmWDYYbL6Ptgn3x/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 02. Set. 2021.
- MOTA, J.J.O. *et al.* Análise de conteúdo de post sobre alimentação divulgados por influenciadores digitais na rede social Instagram, **Demetra**, n. 1, v. 14, p. 1-18, 2019. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/39076/31000>. Acesso em: 02. Set. 2021