



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO

SIMPO
NUTRI 2023

ANAIS





ANAIS SIMPONUTRI - 2023
Centro Universitário São Camilo

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO

João Batista Gomes de Lima - Reitor
Francisco de Lélis Maciel - Vice-Reitor e Pró-Reitor Administrativo
Carlos Ferrara Junior - Pró-Reitor Acadêmico
Celina Camargo Bartalotti – Coordenadora Geral dos Cursos de Graduação

COMISSÃO EXECUTIVA

Profa. Monica Santiago Galisa (coordenação)
Profa. Silvia Martinez
Profa. Sandra Maria Chemin Seabra da Silva
Natalia da Silva Souza de Albuquerque

COMISSÃO CIENTÍFICA

Profa. Monica Santiago Galisa
Profa. Silvia Martinez
Profa. Jurucê Aparecida Gomes Borovac

C389

Centro Universitário São Camilo
Anais Simponutri 2023 / Centro Universitário São Camilo. -- São Paulo: Setor de Publicações
- Centro Universitário São Camilo, 2023.
46 p.

ISBN 978-65-86702-71-2

1. Anais 2. Nutrição 3. Conteúdo científico I. Título

CDD: 612.3
CDD: 362.14

Ficha Catalográfica elaborada pela Bibliotecária Ana Lucia Pitta
CRB 8/9316



Sumário

A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO A BASE DE PLANTAS (PLANT BASED) NO DESENVOLVIMENTO DO DIABETES E OBESIDADE	6
A INFLUÊNCIA DO INSTAGRAM NOS PADRÕES DE BELEZA E COMPORTAMENTOS ALIMENTARES: UMA ANÁLISE CRÍTICA	7
IMPORTÂNCIA DO NUTRICIONISTA NA ADESÃO E EFETIVIDADE DO ALEITAMENTO MATERNO	8
ASPECTOS NUTRICIONAIS RELACIONADOS À FISIOPATOLOGIA DA ANSIEDADE E DA DEPRESSÃO	9
A PRESENÇA DE PRODUTOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL EM DIFERENTES CLASSES DE SUPERMERCADOS NA CIDADE DE SÃO PAULO	10
A SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL COMO ALIADA NO TRATAMENTO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES	11
DIABETES TIPO 3 (ALZHEIMER) E O PAPEL DA NUTRIÇÃO	12
DOENÇA CELÍACA REFRATÁRIA: UMA REVISÃO ABRANGENTE E ATUAL	13
ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS PARA MULHERES PORTADORAS DE SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO	14
IMPACTOS DA ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA NA INFÂNCIA	15
NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA O NEURODESENVOLVIMENTO FETAL E INFANTIL	16
O IMPACTO DA DIETA VEGETARIANA NA FERTILIDADE FEMININA E MASCULINA	17
A ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA NOS PRIMEIROS 1000 DIAS	19
A INFLUÊNCIA DOS ASPECTOS NUTRICIONAIS NA COLONIZAÇÃO DA MICROBIOTA INTESTINAL DO RECÉM-NASCIDO PREMATURO E SEU IMPACTO NA OBESIDADE INFANTIL	20
A SUPLEMENTAÇÃO DE L-CITRULINA MALATO NA ATIVIDADE FÍSICA	21
ASPECTOS ALIMENTARES RELACIONADOS À DEPRESSÃO PÓS-PARTO	22
BENEFÍCIOS DOS ALIMENTOS FUNCIONAIS COMO COADJUVANTES NO TRATAMENTO DO DIABETES MELLITUS TIPO 2	23
CICLOS HORMONAIS EM MULHERES E COMPORTAMENTO ALIMENTAR	24
EFEITO COMBINADO DA RESTRIÇÃO CALÓRICA E DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A ADIPOSIDADE CORPORAL DE PESSOAS ADULTAS VIVENDO COM SOBREPESO E OBESIDADE: UMA REVISÃO NARRATIVA	25
EFEITOS DAS DIETAS MEDITERRÂNEA E DASH NA SÍNDROME METABÓLICA	26
EFEITO DO USO DE ÔMEGA-3 NA MICROBIOTA INTESTINAL DE PESSOAS IDOSAS SOBRE PARÂMETROS RELACIONADOS À DEPRESSÃO	27
EMOÇÕES E O COMPORTAMENTO ALIMENTAR	28
ESTADO NUTRICIONAL E OS FATORES DE RISCO PARA A SAÚDE DE PROFISSIONAIS DA ÁREA DE ENFERMAGEM DE UM HOSPITAL DA REDE PÚBLICA.....	29
ESTADO NUTRICIONAL EM CÁLCIO E VITAMINA D EM MULHERES ATLETAS	30
ESTRATÉGIAS DE DESIDRATAÇÃO UTILIZADAS POR ATLETAS NO ESPORTE	31
GENÔMICA NUTRICIONAL NA DOENÇA DE ALZHEIMER.....	32
IMPACTOS DO BAIXO PERCENTUAL DE GORDURA A LONGO PRAZO EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO.....	33
INFLUÊNCIA DA DIETA MEDITERRÂNEA NA SAÚDE DE MULHERES NA MENOPAUSA	34

INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NO DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES E ADULTOS JOVENS	35
INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DISFUNCIONAL.....	36
INFLUÊNCIA DOS ASPECTOS EPIGENÉTICOS NA PRIMEIRA INFÂNCIA	37
NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO NO MONTANHISMO.....	38
O EFEITO DO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO SOBRE A MICROBIOTA INTESTINAL DE INDIVÍDUOS ADULTOS OBESOS: UMA REVISÃO NARRATIVA.....	39
O PAPEL DA AKKERMANSIA MUCINIPHILA SOBRE O BINÔMIO SAÚDE-DOENÇA: UMA REVISÃO NARRATIVA	40
O USO DE PROBIÓTICOS COMO INTERVENÇÃO DIETOTERÁPICA NA SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS.....	41
REINTRODUÇÃO ALIMENTAR E TRANSTORNO DO ESPECTRO DO AUTISMO.....	42
RELAÇÃO ENTRE SONO E OBESIDADE.....	43
SÍNDROME PÓS-COVID COM ÊNFASE EM DOENÇAS CARDIOVASCULARES E COMPOSIÇÃO CORPORAL.....	44
TENDÊNCIA DA MORTALIDADE PRECOCE POR DOENÇAS CARDIOVASCULARES NO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO NO CONTEXTO DA EPIDEMIA DE COVID-19	45
TRANSTORNOS ALIMENTARES EM JOVENS ADOLESCENTES PRATICANTES DE BALÉ CLÁSSICO	46



SIMPONUTRI 2023

Apresentações em 19/05



SIMPO
NUTRI **2023**



A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO A BASE DE PLANTAS (*PLANT BASED*) NO DESENVOLVIMENTO DO DIABETES E OBESIDADE

MEDINA, Isabella¹ KAHANEVIC, Karina¹ ZELLER, Rebeca¹ PASSADORE, Mariana Doce¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: isabella.medina@aluno.saocamilo-sp.br karina.kahanevic@aluno.saocamilo-sp.br rebeca.zeller@aluno.saocamilo-sp.br mariana.passadore@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: As dietas vegetarianas têm se tornado cada vez mais populares, sendo os motivos éticos a maior motivação para a adoção desse padrão alimentar. Atualmente existem 5 classificações de vegetarianismo, sendo eles ovo-lacto-vegetariano, lacto-vegetariano, ovo-vegetariano, vegetariano estrito e vegano. Já a dieta *plant based* consiste em uma alimentação à base de alimentos naturais de origem vegetal, excluindo produtos ultraprocessados. Há estudos que exploram os efeitos positivos da dieta vegana na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis devido a melhores padrões nos perfis glicêmico e lipídico e na composição corporal. Ao seguir uma dieta vegetariana, é necessário atentar-se a possíveis deficiências nutricionais, especialmente vitamina B12, ferro, zinco, cálcio e vitamina D. **OBJETIVO:** Neste sentido, o presente estudo de revisão bibliográfica buscou investigar a relação na prevenção e no tratamento de diabetes e obesidade por meio da alimentação baseada em plantas. **MATERIAIS E MÉTODOS:** A metodologia adotada baseia-se em pesquisas bibliográficas na base de dados PubMed, bem como pesquisa direta em livros da área de nutrição realizadas entre setembro de 2021 e março de 2023. **RESULTADOS:** É possível adotar uma dieta vegetariana sem gerar deficiências nutricionais desde que esta seja prescrita de forma individualizada e balanceada, com a inclusão da suplementação da vitamina B12, principalmente. A dieta *plant based* tem capacidade de melhorar o perfil glicêmico e aumentar a sensibilidade à insulina visando a prevenção e tratamento de casos de Diabetes Mellitus tipo 2. Um padrão alimentar *plant based* é eficaz na redução de peso corporal, além de reduzir a pressão arterial, colesterol e marcadores de inflamação. Além disso, é relatado menor índice de massa corporal (IMC) de veganos quando comparados a onívoros e vegetarianos. De qualquer forma, outros padrões alimentares com características similares como a dieta mediterrânea e a dieta DASH também auxiliam na prevenção e tratamento de diabetes e obesidade. **CONCLUSÃO:** Por meio do estudo realizado foi possível confirmar que dieta *plant based* é eficaz na prevenção e tratamento de diabetes e obesidade. Indivíduos que aderem a essa dieta tendem a ter menor índice de tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas e sedentarismo, evidenciando que, para um melhor prognóstico das doenças em questão, é necessária a adoção de um estilo de vida saudável e não somente a exclusão de alimentos de origem animal.

Palavras-chave: Dieta *plant based*. Diabetes. Obesidade.





A INFLUÊNCIA DO INSTAGRAM NOS PADRÕES DE BELEZA E COMPORTAMENTOS ALIMENTARES: UMA ANÁLISE CRÍTICA

BIALSKI, Clara¹ FLAKSBERG, Miriam¹ PASCHOLATTI, Beatriz¹ SIMÕES, Frederique¹ CAMARGO, Maria¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: clara.bialski@aluno.saocamilo-sp.br miriam.flaksberg@aluno.saocamilo-sp.br beatriz.pascholatti@aluno.saocamilo-sp.br frederique.simões@aluno.saocamilo-sp.br gestao.alimentos@saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: O conceito de beleza corporal ao longo da história é tido como um conceito universal, cada sociedade tem seu próprio padrão de beleza, influenciado pelos valores e pensamentos vigentes na época. Desde a Antiguidade, vários padrões de beleza foram estabelecidos e mudaram com o tempo, incluindo a valorização do corpo masculino, a associação do corpo ao pecado na Idade Média, a valorização da ciência e razão no Renascimento, a ênfase na magreza no século XX e a classificação da obesidade como doença pela Organização Mundial da Saúde. O uso do IMC para medir o peso e a altura tornou-se um método amplamente utilizado em todo o mundo. A mídia surgiu como uma forma de comunicação em massa. Com a popularização da internet surgiram as redes sociais, criando um cenário mais democrático para a difusão de informações. A mídia tem a capacidade de moldar diversos aspectos da sociedade, como a alimentação, os padrões de consumo de alimentos e os ideais de beleza. **OBJETIVO:** O estudo analisa os conteúdos postados no aplicativo Instagram para compreender a influência nos padrões de beleza e comportamentos alimentares e discute o posicionamento de nutricionistas nessa rede social. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foi realizada uma revisão de literatura com os descritores: adolescentes; comportamento alimentar; imagem corporal e mídias, de 2001 a 2021. Procedeu-se à construção um *check list* que possibilitasse uma investigação descritiva mediante uma análise documental, a qual se valeu do Instagram como fonte para coleta de dados. O *check list*, elaborado com base na revisão de literatura, foi preenchido a partir das postagens de 21 perfis. Tratou-se de uma amostra de conveniência, que incluiu jovens adolescentes como seguidores; no mínimo 90.000 seguidores, pelo menos um perfil da área da saúde, perfis do sexo feminino e masculino e das raças branca, amarela e negra. Os dados coletados foram digitados e tabulados utilizando a planilha Excel para serem analisados. **RESULTADOS:** Dos 21 perfis, a maioria é composta por mulheres brancas, entre 21 e 40 anos, que fazem conteúdo sobre estilo de vida, nutrição, alimentação e atividade física. Sobre sua própria dieta, 13 perfis afirmam seguir orientações de nutricionistas, 12 incentivam dietas específicas e quatro afirmam ter alguma restrição. Quanto aos transtornos alimentares, 10 demonstraram preocupação em não disseminá-los em seus seguidores, mas apenas dois perfis falam abertamente sobre como se curaram. Apesar dos perfis masculinos publicarem com mais frequência sobre atividade física e suplementos, 15 incentivam a prática de exercícios. Embora alguns sejam nutricionistas, um posta sobre possíveis gatilhos para transtornos alimentares, dois fazem publicidade e um vangloria o próprio corpo, descumprindo o código de ética. Postagens sobre preconceitos, consumo de álcool e de suplementos, imagem corporal e padrões de beleza inatingíveis também foram analisadas. **CONCLUSÃO:** A relação entre a mídia, redes sociais, padrões de beleza e transtornos alimentares é um assunto complexo, portanto objeto de debate na comunidade científica. Para aprimorar o entendimento sobre a influência das redes sociais no comportamento, é recomendável que estudos sejam realizados com a percepção dos seguidores.

Palavras-chave: Beleza. Comportamento Alimentar. Rede Social.





IMPORTÂNCIA DO NUTRICIONISTA NA ADESÃO E EFETIVIDADE DO ALEITAMENTO MATERNO

RAFAEL, Ingrid Alessandra¹ CUSTÓDIO, Laís Regina Araújo¹ MOSCÃO, Letícia de Araújo¹ STAWSKI, Marcos Jacques¹ MARASCA, Maria Nilza¹ DE PIANO GANEN, Aline¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: ingrid.rafael@aluno.saocamilo-sp.br; lais.custodio@aluno.saocamilo-sp.br; leticia.moscao@aluno.saocamilo-sp.br; marcos_jacques_staw@hotmail.com; aline.depiano@gmail.com

INTRODUÇÃO: O aleitamento materno (AM) é o momento em que o lactente recebe o leite humano, que pode ser ordenhado ou ofertado através da mama. Esse processo traz inúmeros benefícios, tanto à mãe que amamenta quanto ao bebê que recebe esse leite. O sucesso na prática do AM pode ser influenciado por diversos fatores, incluindo a atuação do nutricionista. **OBJETIVO:** Desta forma, o presente estudo tem por objetivo avaliar a importância da atuação do nutricionista no êxito do aleitamento materno e os fatores intervenientes à esta prática. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Para tanto, realizou-se uma revisão bibliográfica de artigos publicados entre 1996 e 2023, nas bases de dados Scielo, Lilacs e Pubmed, nas línguas inglesa e portuguesa. **RESULTADOS:** A partir da análise de dados, notou-se que o momento da amamentação é um dos mais significativos para promover o vínculo entre a mãe e o lactente, bem como promover benefícios imunológicos e prevenção de doenças e comorbidades ao longo de seu desenvolvimento. Estes benefícios relacionam-se à oferta de fatores imunológicos presentes no leite humano, como a oferta inicial de colostro e de leite materno nos dois primeiros anos de vida, contribuindo com a redução na mortalidade infantil, doenças infecciosas, dentre outros quadros inflamatórios. Além disso, a oferta de leite materno favorece o desenvolvimento do sistema neuromotor e o amadurecimento do sistema gastrointestinal do bebê. As principais intercorrências no momento da amamentação são o ingurgitamento mamário, mamilos doloridos, fissura mamilar, mastite puerperal entre outras. **CONCLUSÃO:** Desta forma, evidencia-se a importância de a nutriz ter acesso a assistência nutricional desde o pré-natal para que ocorra a prática do AM. No Brasil, há algumas políticas públicas que incentivam essa prática. Portanto, considera-se que a atuação do nutricionista junto à equipe multidisciplinar é de grande valia para o sucesso do aleitamento materno, sendo este profissional capacitado para realizar orientações diante as dificuldades envolvidas no aleitamento, além de contribuir para a promoção dessa prática, promovendo assim, benefícios fisiológicos, neurológicos e psicossociais.

Palavras-chave: Aleitamento Materno. Nutricionista. Amamentação. Pré-natal.





ASPECTOS NUTRICIONAIS RELACIONADOS À FISIOPATOLOGIA DA ANSIEDADE E DA DEPRESSÃO

MAJZOUN, Gihan Said Mohamad¹ PERETTI, Mariana de Souza¹ SILVA, Milene Michelani¹ SOARES, Yasmin Meireles Santana¹ PASSADORE, Mariana Doce¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: gihan.majzoub@aluno.saocamilo-sp.br mariana.peretti@aluno.saocamilo-sp.br milene.michelani@aluno.saocamilo-sp.br yasmin.meireles@aluno.saocamilo-sp.br mariana.passadore@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: Atualmente os distúrbios mentais ocupam lugar de destaque dentre os problemas de saúde mundial, a ansiedade e depressão ganham foco e têm aumentado anualmente. A depressão é uma doença mental que compromete o estado psicológico e físico do indivíduo afetado. Seus sintomas são: tristeza permanente, pouca energia, irritabilidade, ansiedade, desinteresse por atividades que concebiam prazer, baixa autoestima e mudanças no sono e apetite. Em escala mundial, 322 milhões de pessoas convivem com a depressão, acometendo em sua maioria mulheres de 40 a 49 anos de idade. Já a ansiedade, define-se como um estado emocional de tensão e apreensão constante em relação a algo estranho ou desconhecido, quando torna-se desproporcional ou exorbitante diante do estímulo, pode ser considerada patológica. Seus sintomas são: preocupação excessiva, taquicardia, tremores e calafrios, irritação, desatenção, falta de ar, etc. Em termos mundiais, as pessoas com transtornos de ansiedade equivalem a 3,6% da população, acometendo mais mulheres de 40 a 49 anos de idade. Sabe-se que existem nutrientes capazes de influenciar o funcionamento dos sistemas neurológicos, e estudos clínicos têm demonstrado a relação entre as deficiências nutricionais e a fisiopatologia dos transtornos mentais. Nesse sentido, a suplementação com os elementos deficientes pode promover um tratamento mais eficaz associado a terapia padrão empregada, principalmente nos pacientes mais susceptíveis. **OBJETIVO:** O objetivo deste trabalho é discutir os aspectos nutricionais relacionados à fisiopatologia da ansiedade e da depressão. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa sendo utilizados 69 artigos pesquisados nas plataformas do Google Acadêmico e Pubmed, utilizando os idiomas inglês e português. **RESULTADOS:** A suplementação com triptofano trouxe resultados positivos para depressão e ansiedade, entretanto, foi observado que ao ultrapassar a dosagem de 3g, podem aparecer efeitos colaterais. A maior parte dos estudos com ômega 3 teve resultados satisfatórios, destacando-se a terapia isolada com EPA, que pareceu ser mais eficiente. A deficiência de zinco pode estar relacionada com o desenvolvimento de ambas as patologias, e a suplementação parece ser eficiente, com hipóteses promissoras para indivíduos com resistência aos fármacos utilizados no tratamento. A suplementação com magnésio apresentou resultados positivos, ainda assim, são poucos os estudos relacionando seu papel nos transtornos psiquiátricos. É importante ressaltar que nas terapias de suplementação, o efeito positivo dos nutrientes estudados deve ser interpretado com cautela, pois em alguns estudos foram observados outros nutrientes associados. **CONCLUSÃO:** Sabe-se que tanto a depressão e a ansiedade são distúrbios multifatoriais relacionados com o ambiente, fatores genéticos, questões individuais e sociais que afetam um indivíduo. Entende-se que atribuir as causas somente a um ou mais nutrientes não pode ser a única resolução para esse problema. Ainda assim, a sua utilização como coadjuvante no tratamento parece promissora. Os nutrientes estudados possuem muitas vias neurológicas em comum envolvidas no desenvolvimento da depressão e ansiedade, diante disso, torna-se necessário mais estudos relacionando seu papel dentro dessas patologias, tanto na deficiência como para suplementação.

Palavras-chave: Transtornos Psiquiátricos. Zinco. Magnésio. Ômega 3 e Triptofano.





A PRESENÇA DE PRODUTOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL EM DIFERENTES CLASSES DE SUPERMERCADOS NA CIDADE DE SÃO PAULO

DE LIMA, Nathalia Caroline Gomes¹ DE ASSIS, Tayne Vitória¹ COSTA, Edna Silva¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: tayne.assis@aluno.saocamilo-sp.br nathalia.gomes@aluno.saocamilo-sp.br edna.costa@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A transição alimentar é um fato presente a décadas e vem passando por diversas transformações em virtude do contexto de vivência humana, gerando mudanças sociais, econômicas e demográficas que influenciam diretamente sobre a cultura alimentar, partindo dessa ótica, sabe-se que nos últimos anos a crise de saúde em relação a obesidade obteve um aumento exponencial levando o despertar por parte dos serviços públicos para estratégias de prevenção e promoção á uma alimentação saudável e adequada, entretanto, existem uma série de fatores que podem viabilizar e inviabilizar esse acesso, sendo um deles a presença de alimentos saudáveis e sustentáveis em unidades de aquisição de alimentos, como os supermercados. **OBJETIVO:** Verificar a presença de alimentos saudáveis, sustentáveis ou necessidades especiais e suas possíveis tendências de compra e consumo da população. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Para o seu desenvolvimento foi feito um estudo observacional em diferentes tipos e classes de redes de supermercados localizados na cidade de São Paulo- Brasil, os quais todos os alimentos encontrados foram expressos em uma tabela para posterior análise dos mesmos. **RESULTADOS:** Os resultados expressam os locais com a maior concentração, classe e os tipos de produtos que foram encontrados e com a sua respectiva porcentagem, é notável uma maior evidência de produtos nos setores de mercearia e padarias, quanto à classe é perceptível uma maior presença de alimentos orgânicos e *plant based*, já quanto ao tipo alimentos práticos e rápidos são mais presentes nas unidades de supermercados. A presença desses alimentos nessas unidades evidencia uma tendência favorável ao consumo de alimentos saudáveis e sustentáveis, tais noções podem ser baseadas aos novos modelos de vida e alimentação da sociedade atual, entretanto, ainda alguns aspectos ainda podem levar a inviabilização ao acesso como o poder de compra e as características organolépticas dos produtos pertencentes a essa classe. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que tem uma tendencia favorável, porém que ainda precisa de certos aspectos para uma abrangência e aceitabilidade maior por parte dos consumidores.

Palavras-chave: Alimentação Saudável. Sustentabilidade. Tendência de Consumo.





A SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL COMO ALIADA NO TRATAMENTO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

LEANZA, Gabriela¹ COSTA, Edna Silva¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: gabriela.leanza@aluno.saocamilo-sp.br; edna.costa@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: As Doenças Cardiovasculares são a principal causa de morte no Brasil e no mundo. Estima-se mais de 17 milhões de óbitos ao ano, representando cerca de 45% das Doenças Crônicas Não Transmissíveis. Dentre as causas das Doenças Cardiovasculares estão os fatores modificáveis e os não modificáveis. Esses últimos fatores podem ser avaliados e monitorados pelos níveis elevados de glicose no sangue, hipertensão arterial, dislipidemia, sobrepeso e obesidade, evitando um mau prognóstico da doença. **OBJETIVO:** O objetivo deste estudo é verificar a relevância da suplementação nutricional no tratamento das principais Doenças Cardiovasculares e, para isso, foi realizada uma revisão literária que buscasse verificar como e quais nutrientes poderiam auxiliá-lo. **MATERIAIS E MÉTODOS:** A metodologia adotada baseia-se em pesquisas bibliográficas nas bases de dados Scielo, PubMed, Google Acadêmico e de órgãos governamentais realizadas entre 2010 e 2023 nos idiomas inglês e português. **RESULTADOS:** Desta forma, constatou-se que a suplementação de ácido fólico, complexo B, ácido graxo, coenzima Q10, creatina, ferro, magnésio, resveratrol e quercetina são possíveis aliados no tratamento das Doenças Cardiovasculares. **CONCLUSÃO:** Em grande parte dos suplementos nutricionais constatados, ainda há ressalvas quanto ao mecanismo de ação desses nutrientes e, portanto, são necessários estudos mais robustos contemplados por amostras maiores e mais bem selecionadas para validar as descobertas. Por fim, é importante salientar que é necessário observar a veracidade das informações constantes da mídia acerca dos suplementos alimentares e suas alegações clínicas.

Palavras-chave: Doenças Cardiovasculares. Suplementação Nutricional e Fatores de Risco de Doenças Cardiovasculares.





DIABETES TIPO 3 (ALZHEIMER) E O PAPEL DA NUTRIÇÃO

REIS, Renata¹ COSTA, Edna Silva¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: renatareis@aluno.saocamilo-sp.br edna.costa@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: Nos últimos anos, com o acúmulo de achados sugerindo que a DA pode representar uma forma específica do cérebro de DM (diabetes tipo 3), tem havido um crescente interesse no papel de proteína β -amilóide e tau no sistema nervoso periférico e seus órgãos, bem como na indução da resistência à insulina. Estudos têm mostrado que a DA e o DM2 compartilham muitos mecanismos fisiológicos comuns associados à resistência à insulina, como estresse oxidativo, desordem de sinalização de insulina, disfunção mitocondrial, neuroinflamação, produtos finais de glicosilação avançada (AGEs) e síndrome metabólica. **OBJETIVOS:** Portanto, esse estudo teve como objetivo verificar as semelhanças entre os mecanismos geradores do diabetes tipo 2 e do diabetes tipo 3 (alzheimer). **MATERIAIS E MÉTODOS:** Para isso, foi realizado um estudo de revisão de literatura narrativa, de abordagem qualitativa. Para a coleta de dados foi utilizado a base de dados: National Library of Medicine National Institutes of Health dos EUA (PubMed). Os descritores utilizados foram: Doença de Alzheimer; Diabetes tipo 3; Nutrição, isolados ou associados pelo operador booleano AND. Foram incluídos trabalhos nacionais e internacionais em português, inglês e espanhol textos completos e disponíveis. **RESULTADOS:** Verificou-se que a relação entre DM3 e DA é baseada no fato de que tanto o processamento de A β PP quanto a depuração de A β são atribuídos à sinalização prejudicada da insulina no cérebro. Além disso, ele se concentra no mecanismo molecular da resistência à insulina no cérebro que pode envolver o aumento da fosforilação da serina da proteína IRS-1 (ou seja, a inibição do IRS-1) e a degradação elevada da proteína IRS como mecanismos patológicos comuns, incluindo agregação de placas A β tóxicas, hiperfosforilação de tau e autofagia. **CONCLUSÃO:** Aumentar o conhecimento e a conscientização sobre o termo DM tem o potencial de abrir caminho para o tratamento, prevenção e possivelmente até mesmo a cura da doença. A convergência de fatores dietéticos foi observada, e os padrões alimentares saudáveis para prevenção e controle do DM3 são tipicamente ricos em grãos integrais, frutas e vegetais, nozes, leguminosas, moderado no consumo de álcool e menor em grãos refinados, carnes processadas e açúcares. Para alcançar a adesão a longo prazo, os indivíduos podem ter flexibilidade nas escolhas alimentares sem comprometer a qualidade geral da dieta.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus. Doença de Alzheimer. Nutrição.





DOENÇA CELÍACA REFRAFATÁRIA: UMA REVISÃO ABRANGENTE E ATUAL

RODRIGUES, Fernanda Marques¹ KOBAL, Priscila Sala¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: fernanda.marques.rodrigues@aluno.saocamilo-sp.br priscila.kobal@saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: a doença celíaca (DC) é uma enteropatia crônica imunomediada do intestino delgado. É caracterizada por perfis sorológico e histológico específicos, impulsionados e sustentados pela ingestão de glúten por indivíduos geneticamente predispostos. O processo inflamatório leva à atrofia das vilosidades da mucosa do intestino delgado, causando má absorção de nutrientes. As manifestações clínicas incluem sintomas intestinais, extra-intestinais e de carências nutricionais. O diagnóstico de DC baseia-se em achados clínicos e histopatológicos do intestino delgado e detecção de autoanticorpos associados à doença. O tratamento dietético tende a ser suficiente e eficaz para promover a cicatrização da mucosa intestinal. A DC tem prevalência de 0,5-1% da população geral e vem crescendo em países ocidentais. A doença celíaca não responsiva (DCNR) se caracteriza pela atrofia das vilosidades intestinais diante da ineficácia do tratamento dietético estrito e, a persistência deste quadro por mais de 12 meses, identifica a doença celíaca refratária (DCR). A DCR apresenta alto risco de progressão para linfoma de células T associado à enteropatia (LTAE), que pode levar a uma sobrevida de 50% em 5 anos com terapias padrão. A DCR apresenta diagnóstico difícil, tratamento complexo e prognóstico crítico. O fator nutricional tem papel fundamental como gatilho e tratamento da doença. Desta forma, torna-se substancial esclarecer seu impacto na saúde e na qualidade de vida dos portadores de DCR, para a compreensão do papel, adjuvante ou principal, do enfoque nutricional no manejo terapêutico da doença. **OBJETIVO:** Apresentar uma visão ampla e atual dos aspectos relacionados a DCR. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Revisão integrativa, com pesquisa realizada em 17 e 18 de julho de 2022, de artigos científicos indexados nas bibliotecas virtuais SciELO, BVS e MEDLINE/PubMed, publicados entre 2012 e 2022, com os descritores, “doença celíaca refratária” e “doença celíaca” nos idiomas português, inglês e espanhol, valendo-se da técnica booleana “e” nos idiomas mencionados. **RESULTADOS:** Foram utilizados quinze estudos, sendo a maioria artigos de revisão que apresentaram visões amplas da DCR, descrevendo seus subtipos, etiologia, fisiopatologia, epidemiologia, sinais e sintomas, diagnóstico e tratamento. A DCR tem etiologia multifatorial, resultante da interação entre fatores ambientais - ingestão de glúten, genéticos e imunológicos. Sua fisiopatologia baseia-se na imunidade e a desnutrição é um sintoma crônico. A DCR é subdividida nos tipos I e II, com características imunofenotípicas distintas. O tratamento não se restringe a dieta sem glúten, sendo necessárias terapias farmacológicas. **CONCLUSÃO:** O diagnóstico de DCR requer o desenvolvimento de melhores ferramentas diagnósticas, visto que a patogênese da doença ainda é pouco esclarecida. Terapias adjuvantes têm sido propostas para além do tratamento dietético, mas apresentam resultados pouco satisfatórios. São necessários mais estudos clínicos para assegurar resultados que tragam avanços positivos no prognóstico da doença. Face a limitação qualitativa e quantitativa dos dados sobre o tratamento, é imprescindível o fomento de centros de informações de cooperação internacional para uma gestão ampla da doença.

Palavras-chave: Doença Celíaca. Doença Celíaca Refratária.





ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS PARA MULHERES PORTADORAS DE SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO

BORGHI, Laura Gendra¹ WARNOWSKI, Angie¹ RODRIGUES, Mariana Maciel¹ SCUDELER, Bianca Borges¹ XYLARAS, Beatriz Duarte Palma¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: angie.warnowski@aluno.saocamilo-sp.br bianca.scudeler@aluno.saocamilo-sp.br

laura.borghi@aluno.saocamilo-sp.br mariana.maciel.rodrigues@aluno.saocamilo-sp.br [beatriz.xylaras@](mailto:beatriz.xylaras@prof.saocamilo-sp.br)

prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A síndrome do ovário policístico (SOP) afeta entre 6% e 16% das mulheres, sendo considerado o distúrbio endócrino mais comum entre elas, ocorrendo durante sua idade reprodutiva, além de ser uma das causas mais comuns da infertilidade. Afeta a saúde mental, metabólica e reprodutiva da mulher. Manifesta-se como resistência à insulina, infertilidade, hirsutismo e distúrbio menstrual. **OBJETIVO:** Este estudo teve como objetivo avaliar a aplicabilidade e compreender as possíveis estratégias alimentares no tratamento de mulheres portadoras de síndrome do ovário policístico. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de um estudo de caráter qualitativo descritivo e não experimental, por meio de um levantamento de artigos científicos nas bases de dados eletrônicas MEDLINE/PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO). Foram utilizados artigos publicados dos anos 2010 a 2022, sendo selecionados para fazer parte da pesquisa apenas 24 estudos. **DESENVOLVIMENTO:** Foi observado que níveis elevados de insulina também induzem maior produção de androgênios que atuam, também, acelerando a atresia folicular, e causando sinais hiperandrogênicos, redução da produção da globulina ligadora de hormônios sexuais (SHBG) e sendo convertidos periféricamente em estrogênios. Diante da perspectiva dietética, alimentos com potencial anti-inflamatório demonstram uma maior prevalência no controle e manejo de distúrbios metabólicos. Desta forma, a inclusão do ômega-3 na alimentação pode ter efeitos significativos em diversos pontos, desde a regulação do sistema imunológico devido ao estímulo da produção de citocinas anti-inflamatórias até para a melhora na sensibilidade à insulina. Dentre as diversas abordagens nutricionais, a dieta mediterrânea é amplamente reconhecida como um modelo alimentar benéfico para a saúde, devido às suas características únicas. Essas incluem o consumo frequente de gorduras insaturadas, carboidratos com baixo índice glicêmico, fibras, vitaminas e antioxidantes, bem como uma quantidade moderada de proteínas provenientes de fontes animais. **CONCLUSÃO:** Pode-se concluir que estratégias nutricionais, prática de atividade física, perda de peso e controle da resistência insulínica através do maior consumo de fibras, dietas hipocalóricas e ajustes crononutricionais também podem auxiliar no controle da síndrome. Além disso, a combinação das dietas *low carb* e mediterrânea pode ser interessante para o tratamento de mulheres com SOP e sobrepeso, pois tende a reduzir o IMC, percentual de gordura e conseqüentemente, o peso. A suplementação de ômega 3 também pode ser uma estratégia eficaz para melhorar o perfil metabólico de mulheres com síndrome dos ovários policísticos, incluindo a melhora da sensibilidade à insulina e melhora dos níveis de colesterol e triglicerídeos.

Palavras-chave: Mulher. Nutrição. Perda de Peso. Resistência Insulínica.





IMPACTOS DA ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA NA INFÂNCIA

Amanda Patera Narche Haddad¹ Daniela Marcela Pereira¹ Juliana Florencio Faustino¹ Mariana Florencio Faustino¹ Deborah Cristina Landi Masquio²

¹Centro Universitário São Camilo – SP

E-mails: amanda.haddad@aluno.saocamilo-sp.br daniela.pereira@aluno.saocamilo-sp.br juliana.faustino@aluno.saocamilo-sp.br mariana.faustino@aluno.saocamilo-sp.br deborah.masquio@prof.saocamilo-sp.br

O vegetarianismo é a prática alimentar que exclui alimentos de origem animal e tem crescido em popularidade nos últimos anos. No Brasil, cerca de 14% da população é vegetariana e 8% vegana. Durante a infância, é essencial garantir uma alimentação adequada e balanceada para o desenvolvimento físico, cognitivo, social e emocional das crianças. O consumo insuficiente de nutrientes pode prejudicar a aprendizagem e o desempenho escolar. A implementação de restrições de insumos animais para crianças em idade de desenvolvimento é uma questão que tem sido levantada com a maior adesão ao vegetarianismo. O objetivo desse trabalho foi analisar os impactos da alimentação vegetariana no desenvolvimento infantil. Para o presente trabalho realizou-se uma revisão narrativa da literatura. A pesquisa foi realizada nas bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Para a revisão bibliográfica, foram empregados os descritores em inglês: Diet, Vegetarian, Plant-Based Diet, Vegetarianism, Vegan, Veganism, Child, Children e Preschool Children. As palavras chaves foram combinadas com os descritores booleanos AND e OR. Os resultados indicam que, quando bem planejada e monitorada, a alimentação vegetariana pode ser adequada e equilibrada para crianças, sem prejudicar seu desenvolvimento físico e cognitivo. No entanto, a deficiência de nutrientes, como vitamina B12, pode ocorrer se a dieta não for cuidadosamente planejada. A suplementação e monitoramento adequado dos níveis de nutrientes são fundamentais para garantir um desenvolvimento saudável das crianças vegetarianas. Em suma, a alimentação vegetariana estrita pode ter impacto no desenvolvimento infantil caso não seja suplementada, mas isso não significa que essa opção alimentar seja inviável para crianças. É possível fornecer uma alimentação vegetariana adequada, equilibrada e segura para crianças, desde que bem planejada e monitorada, em conjunto com o acompanhamento nutricional adequado.

Palavras-chave: Alimentação Vegetariana. Desenvolvimento Infantil. Nutrição. Suplementação. Saúde.





NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA O NEURODESENVOLVIMENTO FETAL E INFANTIL

FRANÇA, Camila Ferreira¹ MASQUIO, Deborah Cristina Landi¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail: deborah.masquio@prof.saocamilo-sp.br

A gestação é compreendida como uma fase de intensas modificações no metabolismo materno, caracterizado por um significativo acréscimo de necessidades nutricionais da mulher. Durante o segundo e terceiro trimestre da gestação, o sistema nervoso central do feto é formado, e os nutrientes ingeridos pela gestante são fundamentais para este processo, podendo gerar impactos sobre a estrutura cerebral, a qual exerce funções importantes na cognição. O objetivo deste trabalho foi a investigar a importância dos nutrientes durante a gestação sobre o neurodesenvolvimento fetal. Este estudo consistiu em uma revisão narrativa de literatura, que utilizou as bases de dados Scielo, Pubmed, e Google Acadêmico. Foram utilizados artigos científicos com publicação a partir de 2013, nos idiomas inglês, português e espanhol. Utilizou-se a técnica booleana AND e OR, e os descritores: Neurodesenvolvimento Fetal; Nutrientes; Dieta; Gestação; Sistema Nervoso Central. Existem diversos nutrientes considerados vitais ao processo de neurodesenvolvimento fetal, nos quais destaca-se o ferro, ácido fólico, vitamina B12, colina e ácidos graxos poli-insaturados de cadeia longa, como o ácido docosaenoico (DHA). A deficiência materna desses nutrientes na gestação pode gerar prejuízos para o desenvolvimento cerebral do feto, como formação de áreas responsáveis pelo aprendizado, memória e raciocínio. Algumas doenças podem estar associadas ao déficit desse nutriente, como o transtorno do espectro de autista (TEA) e Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Assim, ressalta-se a importância de um acompanhamento nutricional apropriado, desde a pré-concepção até o final da gestação, para a formação adequada do feto e de seu sistema nervoso central. Conclui-se, garantir a ingestão adequada de nutrientes durante a gestação é uma forma de potencializar o máximo desenvolvimento fetal, estimulando um bom desenvolvimento do sistema nervoso central e sobre os aspectos cognitivos.

Palavras-chave: Nutrição Materna. Transtornos do Neurodesenvolvimento. Micronutrientes. Gestação.





O IMPACTO DA DIETA VEGETARIANA NA FERTILIDADE FEMININA E MASCULINA

OLIVEIRA, Karina Garcia¹ DA SILVA, Lucas Soares¹ LOPES, Natalia Rosa¹ PIGOZZO Stephanie¹ DE PIANO, GANEN, Aline¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: karina.garcia.oliveira@aluno.saocamilo-sp.br lucas.soares.silva@aluno.saocamilo-sp.br natalia.lopes.santos@aluno.saocamilo-sp.br stephanie.martins@aluno.saocamilo-sp.br aline.depiano@gmail.com

INTRODUÇÃO: Segundo o Ministério da Saúde, a infertilidade feminina é a dificuldade de um casal obter gravidez em um ano tendo relações sexuais sem o uso de contraceptivo. O vegetarianismo pode ser definido como um regime alimentar que exclui os produtos de origem animal. Destaca-se que a dieta vegetariana, pode exercer efeito positivo no desenvolvimento do embrião e fertilidade feminina. Em relação a fertilidade masculina os padrões alimentares saudáveis têm associação direta com a qualidade do sêmen, FLVs possuem vitaminas antioxidantes (Vitamina A e Vitamina C) e alguns minerais com propriedades antioxidantes (potássio e magnésio), estes que estão associadas a menor produção de EROS (Espécies reativas de oxigênio). **OBJETIVO:** O objetivo do presente estudo foi avaliar as implicações da dieta vegetariana na fertilidade feminina e masculina. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Tratou-se de uma revisão bibliográfica do tipo descritiva de publicações realizadas entre os anos de 1935 e 2022. **RESULTADOS:** Identificou-se que a carne vermelha está associada à alta concentração de estradiol e sulfato de estrona, e seu consumo contribui para o aumento de esteróides, colaborando com a manutenção da SOP. Esse alimento possui ômega 6 que, em excesso, aumenta substâncias pró-inflamatórias. Em relação a endometriose, a razão EPA/DHA foi um fator relevante que indica a gravidade da doença. Sobre a fertilidade masculina, concluiu-se que há uma relação positiva entre os níveis de consumo de ácido graxo insaturado com a contagem e motilidade de espermatozoides, sugerindo que, tanto a qualidade, quanto a quantidade de espermatozoides podem depender da presença de ácido graxo insaturado. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que um padrão alimentar rico em gorduras trans e saturadas, carboidratos simples, alimentos processados e ultraprocessados podem aumentar os níveis de inflamação sistêmica, que está diretamente relacionada com os fatores que interferem na fertilidade masculina e feminina. Em contrapartida, uma dieta a base de vegetais, com exclusão ou diminuição de produtos de origem animal possui um perfil anti-inflamatório por ser rica em fibras, antioxidantes, compostos bioativos e pobre em gorduras trans e saturadas, colesterol e açúcares, trazendo inúmeros benefícios à fertilidade feminina e masculina.

Palavras-chave: Fertilidade. Fisiologia. Síndrome do Ovário Policístico. Endometriose. Vegetarianismo. Dieta. Fertilidade Masculina.





SIMPONUTRI 2023

Apresentações em 14/11



SIMPO 2023
NUTRI 2023



A ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA NOS PRIMEIROS 1000 DIAS

BARBOSA, Carolina¹ LIMA, Giovanna¹ AZAMBUJA, Laura¹ CORRÊA, Fernanda¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: carolblaziak@gmail.com giovanna.moreira.lima@aluno.saocamilo-sp.br lauraescalier@hotmail.com fernanda.correa@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: com acompanhamento nutricional, uma dieta vegetariana e vegana bem planejada pode ser adequada a todos os ciclos de vida, incluindo a fase gestacional, amamentação, infância, adolescência, idade adulta e avançada. Em função das complexas alterações no organismo materno durante a gestação, é de suma importância que o padrão alimentar neste período supra todas as demandas nutricionais. A escolha por dietas restritas a determinados grupos alimentares requer, neste contexto, ainda maior atenção, embora, se bem planejada, possa ser adequada a todas as fases da vida da mãe e do seu filho. Sabe-se que a recomendação da OMS é voltada para a amamentação exclusiva até o sexto mês de vida da criança e essa é a intervenção isolada em saúde pública com o maior potencial para a diminuição da mortalidade na infância. Em relação ao bebê, a rápida velocidade de crescimento e desenvolvimento são características dos primeiros anos de vida, sendo a alimentação um dos pilares asseguradores para que tais processos ocorram de forma correta. **OBJETIVO:** Avaliar o impacto da alimentação vegetariana em gestantes, lactantes e nos primeiros dois anos de vida do bebê, considerando os desfechos nestas diferentes fases. **MATERIAIS E MÉTODOS:** A metodologia adotada baseia-se em pesquisas bibliográficas nas bases de dados Scielo, Pubmed e Lilacs realizadas entre março de 2023 a outubro de 2023. Foram utilizados os seguintes termos para a busca: dieta vegetariana, gestantes, alimentação das nutrizes, lactante, lactente, lactação, aleitamento materno (amamentação), alimentação complementar, alimentação da criança e seus correspondentes em inglês. Foi utilizada a técnica booleana AND e considerados artigos originais, revisão sistemática ou metanálise publicados desde 2012, em português, inglês e espanhol. Foram encontrados 483 artigos e 18 se encaixaram nos critérios inicialmente definidos. **RESULTADOS:** o leite materno parece ser estável, em termos de composição, desde que os estoques corporais de macros e micronutrientes da nutriz estejam adequados. Anemia e osteoporose são desfechos comuns em mães que não planejam adequadamente a dieta sem alimentos de origem animal. Ao bebê, as intercorrências geradas por deficiência de nutrientes como ferro, b12 e DHA costumam trazer danos irreversíveis relacionado ao desenvolvimento neurológico, além de prematuridade e baixo peso ao nascer. **CONCLUSÃO:** A dieta vegetariana na fase gestacional, de amamentação e até os dois anos de idade mostrou-se segura quando bem delineada, e de preferência quando acompanhada por um nutricionista. Para que não haja riscos à saúde materna ou à saúde da criança, são necessárias avaliações periódicas para análise da necessidade de suplementação de micronutrientes como B12, ferro, zinco, cálcio, iodo e DHA.

Palavras-chave: Alimentação. Nutrição Vegetariana. Gestante. Lactante. Lactente. Infância.





A INFLUÊNCIA DOS ASPECTOS NUTRICIONAIS NA COLONIZAÇÃO DA MICROBIOTA INTESTINAL DO RECÊM-NASCIDO PREMATURO E SEU IMPACTO NA OBESIDADE INFANTIL

FILOMENSKY, Gabriela¹ BRANDÃO, Tatiana Andreoli¹ DE PIANO GANEN, Aline¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: gabriela.galvao@aluno.saocamilo-sp.br tatiana.brandao@aluno.saocamilo-sp.br aline.depiano@gmail.com

INTRODUÇÃO: A composição e a concentração da microbiota intestinal variam fisiologicamente ao longo do trato gastrointestinal e estágios de vida, tendo início desde a fase intrauterina, sendo influenciada por fatores externos e internos, tais como a microbiota materna, via de parto, aleitamento (se materno ou artificial) e introdução alimentar. **OBJETIVO:** Este estudo tem como objetivo analisar a influência dos aspectos nutricionais na colonização da microbiota intestinal do recém-nascido prematuro e seu impacto na obesidade infantil. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica, abrangendo artigos publicados entre os anos de 1997 e 2022. **RESULTADOS:** A literatura científica sugere que a microbiota intestinal desempenha um papel crucial no desenvolvimento do sistema imunológico e na prevenção de doenças ao longo da vida, desde o período neonatal e infância, até idade adulta. Diversos fatores não fisiológicos durante o período perinatal como a via de parto, a hospitalização prolongada, a alimentação com fórmulas e a baixa idade gestacional, podem afetar adversamente o desenvolvimento normal da microbiota. Isso pode resultar na diminuição de *Lactobacillus* e *Bifidobacterium* e elevar as quantidades de *Clostridium*. Além disso, o uso de antibióticos perinatais pode desencadear a disbiose intestinal, um estado associado a doenças de curto e longo prazo, como enterocolite necrosante (ECN) e sepse tardia (TPH) em neonatos prematuros. Ademais, recém-nascidos que experimentam restrição de crescimento intrauterino podem manifestar o *catch-up*, que associado ao fenótipo poupador, se a mãe passou por privação nutricional durante a gravidez, podem aumentar o risco de doenças metabólicas e obesidade na infância. **CONCLUSÃO:** Essas condições, por sua vez, elevam a probabilidade de ocorrência de outras doenças metabólicas e impactam não apenas a qualidade de vida das crianças, mas também aspectos psicossociais.

Palavras-chave: Microbiota Intestinal. Colonização Bacteriana. Prematuros. Aleitamento Infantil. Obesidade. Disbiose.





A SUPLEMENTAÇÃO DE L-CITRULINA MALATO NA ATIVIDADE FÍSICA

RIZZO, Henrique¹ MUNHOZ, Renan¹ CORRÊA, Fernanda Ferreira¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: henrique.dias@aluno.saocamilo-sp.br renan.munhoz@aluno.saocamilo-sp.br fernanda.correa@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: O uso de suplementos nutricionais, especialmente no contexto esportivo, tem crescido consideravelmente. O malato de citrulina, um suplemento em destaque, tem chamado a atenção devido à sua capacidade de reduzir a fadiga muscular e melhorar o desempenho atlético. **OBJETIVO:** Avaliar o impacto da suplementação com L-citrulina-malato na atividade física, investigando seus efeitos no desempenho, resistência e recuperação muscular em atletas e indivíduos ativos. **MATERIAIS E MÉTODOS:** A metodologia adotada baseia-se em pesquisas bibliográficas nas bases de dados Lilacs, PubMed e Scielo, utilizando o operador booleano AND para o desenvolvimento da pesquisa. Contém materiais publicados entre os anos de 2012 a 2023, sendo eles, artigos originais, revisão sistemática ou metanálise, nos idiomas português, inglês e espanhol. **RESULTADOS:** Embora haja evidências de sua eficácia em alguns estudos, é importante notar que a melhora esportiva observada com o uso do suplemento é relativamente pequena em comparação com as expectativas iniciais. **CONCLUSÃO:** A suplementação com citrulina malato tem sido estudada no contexto esportivo, visando melhorar o desempenho físico. No entanto, a pesquisa apresenta resultados variados, em parte devido à ênfase em estudos de suplementação aguda em vez de investigar os efeitos crônicos a longo prazo. Esta lacuna de conhecimento, mostra a necessidades de examinar os efeitos da suplementação contínua de L-citrulina-malato no desempenho esportivo, a fim de avaliar sua eficácia.

Palavras-chave: Atividade Física. Suplementação. L-citrulina malato. Nutrição.





ASPECTOS ALIMENTARES RELACIONADOS À DEPRESSÃO PÓS-PARTO

INUE, Karen Tamys Oikawa¹ RIBEIRO, Lívia Honorato¹ MARTINS, Vitória Rodrigues¹
MASQUIO, Deborah Cristina Landi¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: karen.inue@aluno.saocamilo-sp.br livia.honorato.ribeiro@aluno.saocamilo-sp.br vitoria.martins@aluno.saocamilo-sp.br deborah.masquio@prof.saocamilo-sp.br

A mudança de papel que a mulher vivencia com a chegada da maternidade traz novas responsabilidades, e junto delas, sentimentos de dúvida, medo e ansiedade podem se fazer presentes. É comum nos primeiros dias do pós-parto um repentino sentimento de tristeza, conhecido como baby blues, que é desencadeado por fatores hormonais, junto a mudança repentina na rotina da mulher. A preocupação é maior quando este sentimento passa a ser mais intenso e duradouro, caracterizando a depressão pós-parto (DPP). A DPP é um transtorno com início nas primeiras quatro semanas do pós-parto e está associada com inúmeras consequências, incluindo um vínculo mãe e filho superficial, dificuldade de cuidar do recém-nascido e uma maior retenção de peso da mãe. Intervenções nutricionais adequadas são opções promissoras para o manejo da saúde mental materna neste período, pois podem beneficiar a melhoria e tratamento desta patologia. O objetivo deste trabalho foi investigar os aspectos alimentares e nutricionais envolvidos na DPP em mulheres. Foi realizada uma revisão de literatura de artigos científicos por meio do levantamento bibliográfico nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline). Foram selecionados artigos publicados entre 2013 a 2023, priorizando ensaios clínicos e revisões sistemáticas em língua inglesa e portuguesa. A depressão é conhecida por ser causada pela atividade deficiente do neurotransmissor serotonina. Este neurotransmissor está relacionado diretamente às alterações de humor e outros processos emocionais. A maioria das pessoas depressivas apresenta níveis baixos de serotonina ou do receptor ao qual esta se liga. Manter os níveis de serotonina suficientemente elevados na fase do puerpério pode reduzir a possibilidade de DPP. Diversos estudos demonstraram que certos nutrientes podem apresentar efeitos antidepressivos. Entre os nutrientes, destaca-se o magnésio, zinco, triptofano, vitamina D, vitaminas do complexo B e ácido graxo polinsaturado do tipo ômega 3. Esses nutrientes podem atuar em vias metabólicas da conversão do triptofano em serotonina, ou reduzir o processo inflamatório que compromete a sua ação. Podemos citar também a importância de alimentos como produtos lácteos, carboidratos de absorção lenta, carne, peixe e frango, que podem contribuir na manutenção dos níveis de serotonina. Estudos recentes demonstraram que as deficiências em alguns nutrientes, como vitaminas B e D, ácidos graxos poliinsaturados n-3 (PUFA), minerais, ácido fólico, ferro, e antioxidantes aumentam o risco de ocorrência de DPP. Observou-se também que os níveis séricos de colesterol e os níveis plasmáticos de triptofano estão inversamente correlacionados com a doença e os níveis séricos de vitamina D estão inversamente associados à depressão perinatal. Conclui-se que manter os níveis de serotonina suficientemente elevados na fase do puerpério pode diminuir a possibilidade de DPP. Alguns nutrientes, como ômega 3, vitaminas e minerais podem interferir na síntese da serotonina, contribuindo na redução da depressão. Essas informações destacam a importância de uma nutrição adequada no período pré e pós-parto. Visto que as terapias nutricionais podem ser acessíveis, seguras deve-se dar mais atenção às variáveis relacionadas à ingestão alimentar na DPP.

Palavras-chave: Puerpério. Comportamento Alimentar. Depressão Pós-Parto. Período Baby Blues. Nutrientes. Terapia Nutricional.





BENEFÍCIOS DOS ALIMENTOS FUNCIONAIS COMO COADJUVANTES NO TRATAMENTO DO DIABETES MELLITUS TIPO 2

SANTOS, Geovana Souza¹ PASSADORE, Mariana Doce¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: geovana.souza.santos@aluno.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: As mudanças na sociedade, com maior urbanização, mudanças no padrão alimentar com aumento do consumo de alimentos ricos em açúcares e gorduras, somados ao sedentarismo, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) apresentam um crescimento exponencial no mundo inteiro. Entre as DCNT, destaca-se o aumento do Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) que leva à maiores custos à saúde e maior morbimortalidade. Para o tratamento do DM2, dieta, atividade física e medicamentos são as principais estratégias utilizadas. **OBJETIVO:** Neste sentido, objetiva-se com este estudo discorrer sobre a importância da dietoterapia no tratamento da doença, bem como apontar a contribuição de compostos bioativos e/ou os alimentos funcionais na melhora do DM2. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa baseada na busca de artigos e publicações sobre a temática nas bases de dados Scielo, PubMed, Google Acadêmico e Periódicos CAPES, a partir do ano de 2010. **DESENVOLVIMENTO:** O DM é uma doença que afeta milhões de pessoas pelo mundo atualmente, sendo classificada como a epidemia do século XXI. A dietoterapia baseia-se em uma alimentação rica em fibras, carnes magras e gorduras insaturadas. O consumo de alimentos fonte de ácidos graxos monoinsaturados e poliinsaturados, auxiliam na redução do processo inflamatório e da glicemia pós prandial. O ômega 3, selênio e magnésio são importantes na redução da resistência à insulina, além de serem importantes anti-inflamatórios e antioxidantes. **CONCLUSÃO:** Por meio do estudo realizado foi possível confirmar que pacientes com diagnóstico de DM2 podem apresentar melhora do nível glicêmico, quando aliam hábitos de vida saudáveis com o consumo adequado de alimentos funcionais como oleaginosas, antioxidantes, ômega 3 e fibras alimentares.

Palavras-chave: Alimentos Funcionais. Diabetes Mellitus tipo 2. Dietoterapia.





CICLOS HORMONAIS EM MULHERES E COMPORTAMENTO ALIMENTAR

SOARES, Larissa Chagas¹, SABINO, Natany Anazario Machado¹, MENEZES, Tamires Alves de¹, PASSADORE, Mariana Doce¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: larissa.soares@aluno.saocamilo-sp.br, natany.sabino@aluno.saocamilo-sp.br, tamires.menezes@aluno.saocamilo-sp.br, mariana.passadore@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: As alterações hormonais que acontecem ao decorrer da vida reprodutiva feminina são bastante discutidas uma vez que está presente no cotidiano das mulheres desde a menarca – marco do início da capacidade reprodutiva - até a menopausa (término do período reprodutivo). O ciclo menstrual é dividido em três fases: folicular ou pré-ovulatória, ovulatória e lútea. Essas fases só acontecem devido oscilações nos níveis de hormônios como: estrogênio, progesterona e foliculo estimulante. Essas oscilações repercutem em mudanças em outros sistemas do organismo, além do reprodutor, como o sistema nervoso central e o digestivo, tendo uma forte ligação entre o ciclo reprodutivo da mulher e o seu comportamento alimentar. Há um papel importante da nutrição nesse período, pois existe uma necessidade de nutrientes, minerais e energia advindos da alimentação importantes para esse período na vida das mulheres. **OBJETIVO:** Analisar os aspectos nutricionais e comportamentais às alterações hormonais das mulheres ao longo da vida. **Materiais e métodos:** Foi realizado uma revisão bibliográfica narrativa, construída com 56 publicações selecionadas, entre artigos científicos e livros nas línguas portuguesa e inglesa, nas bases de dados Medline Complete, Google acadêmico, Scielo, Pubmed e do manual diagnóstico estatístico de transtornos mentais, selecionando artigos publicados nos últimos 10 anos desde o ano que se iniciou o desenvolvimento da pesquisa. **DESENVOLVIMENTO:** Para que seja possível entender o sistema reprodutor feminino e os ciclos relacionados a este sistema é de suma importância saber sobre os hormônios relacionados, suas funções e oscilações ao decorrer da fase reprodutiva. De modo geral, todos estão intimamente relacionados a preparação do organismo para a fecundação, e após isso para a manutenção e desenvolvimento do feto. Quando não há a fecundação, existe a repetição do ciclo menstrual iniciado pela liberação da escamação do endométrio, a menstruação. A menacme é a fase mais longa que define a capacidade reprodutiva feminina. A nutrição está intimamente relacionada a este ciclo, devido necessidades energéticas e nutricionais empregadas em cada processo. Além disso, também existe períodos em que ocorrem preferência específicas de alimentos como por exemplo durante a fase lútea, fase que compreende a conhecida tensão pré-menstrual (TPM), fase que pode existir uma mudança mais perceptível do consumo alimentar, como uma preferência por alimentos fontes de carboidratos e mais calóricos energéticos, e claro, acompanhada de uma mudança emocional. Através disso entende-se a necessidade da construção de uma base nutricional sólida. No entanto, é importante lembrar que a relação entre o ciclo reprodutivo, a alimentação e o comportamento alimentar variam de mulher para mulher, e outros fatores, como a saúde mental e a cultura, também desempenham um papel significativo. Alguns instrumentos que são utilizados na área da psicologia comportamental podem ajudar o nutricionista a motivação da mudança do comportamento com a comida e melhora de sinais e sintomas relacionados a cada fase do ciclo. **CONCLUSÃO:** Embora mais estudos devam ser realizados verificou-se que existe uma forte relação entre o ciclo reprodutivo feminino, alimentação e comportamento alimentar, podendo ser necessário um cuidado para manter uma alimentação equilibrada, cuidar da saúde mental e a busca por orientação nutricional quando necessário, sendo aspectos importantes para manter a saúde reprodutiva das mulheres com qualidade.

Palavras-chave: Ciclo Menstrual Feminino. Hormônios do Ciclo Menstrual. Comportamento Alimentar. Alimentação e Nutrição e Saúde da Mulher.





EFEITO COMBINADO DA RESTRIÇÃO CALÓRICA E DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A ADIPOSIDADE CORPORAL DE PESSOAS ADULTAS VIVENDO COM SOBREPESO E OBESIDADE: UMA REVISÃO NARRATIVA

MAXIMIANO, Beatriz Cunha¹ BASSETTI, Fernanda do Nascimento¹ COELHO, Maria Eduarda Carneiro¹ MENDES, Sara Marques¹ QUARESMA, Marcus Vinicius Lucio dos Santos¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: beatriz.cunha@aluno.saocamilo-sp.br, fernanda.basseti@aluno.saocamilo-sp.br, maria.carneiro@aluno.saocamilo-sp.br, sara.mendes@aluno.saocamilo-sp.br, marcus.quaresma@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A obesidade é caracterizada pelo acúmulo de triacilglicerol no tecido adiposo, de gênese multifatorial e, frequentemente, acompanhada de um quadro de inflamação sistêmica crônica de baixo grau. Aponta-se que a obesidade é considerada como o sexto fator de risco mais importante para o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis. Isto posto, intervenções que antagonizem os fatores etiológicos da obesidade são estudadas, incluindo a dieta hipocalórica e o exercício físico. **OBJETIVO:** Analisar os dados disponíveis na literatura científica acerca do efeito da dieta hipocalórica associada ao exercício físico sobre a adiposidade corporal de pessoas adultas vivendo com sobrepeso e obesidade. **Métodos:** Trata-se de uma revisão narrativa, cuja busca de artigos foi feita por meio da estratégia PICOS. Como critérios de inclusão, foram considerados estudos randomizados duplo-cego e controlados por um grupo controle, com seres humanos de ambos os sexos adultos vivendo com sobrepeso e obesidade. Como critério de não inclusão, foram considerados os estudos com animais, crianças e pessoas idosas. **DESENVOLVIMENTO:** Os estudos apontaram que a intervenção combinada, dieta hipocalórica e exercício físico, apresentou melhora da composição corporal, como diminuição da gordura corporal e aumento de massa muscular esquelética, avaliados principalmente por meio da bioimpedância elétrica. **CONCLUSÃO:** Em suma, os artigos revelaram efeito positivo e otimizado quando a intervenção combinada composta por hipocalórica e exercício físico foi proposta para a redução da adiposidade corporal de pessoas adultas vivendo com sobrepeso e obesidade comparativamente às intervenções isoladas.

Palavras chaves: Obesidade. Adultos. Dieta hipocalórica. Exercício Físico.





EFEITOS DAS DIETAS MEDITERRÂNEA E DASH NA SÍNDROME METABÓLICA

FREIRE, Diana Miranda Grando Bezerra¹ MARTINS, Elizabeth Regina Sarmiento¹ CARNELÓS, Luciana Rodrigues Vitorino¹ KOBAL, Priscila Sala¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: diana.freire@aluno.saocamilo-sp.br elizabeth.sarmiento@aluno.saocamilo-sp.br luciana.carnelos@aluno.saocamilo-sp.br priscila.kobal@saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: Estima-se que cerca de 20 a 25% da população mundial adulta tenha síndrome metabólica (SM), aumentando o risco de mortalidade, entretanto, o estilo de vida e a alimentação são importantes alicerces na prevenção e manejo desta condição clínica. **OBJETIVOS:** O presente trabalho tem como objetivo apresentar por meio de revisão da literatura científica, os benefícios da dieta mediterrânea (DM) e da dieta Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) em pacientes com SM. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foram localizados 64 artigos científicos de estudos clínicos, meta-análises e revisões sistemáticas em adultos, indexados na plataforma Pubmed e publicados nos últimos 5 anos nos idiomas português e inglês com os descritores: “mediterranean diet and metabolic syndrome” e “dash diet and metabolic syndrome”. No entanto, após aplicação dos critérios de exclusão 5 artigos de estudos polimorfismo foram eliminados. Dos 59 restantes, 12 artigos (6 artigos dieta mediterrânea e 6 artigos dieta DASH) foram selecionados para discussão e os outros 47 artigos foram tabelados. **RESULTADOS:** Observou-se nos estudos que ambas as dietas trazem benefícios para SM. Em relação a DM, ficou claro que a mesma exerce um papel importante em diversas doenças crônicas e seus benefícios têm sido atribuídos a combinação de alimentos extremamente ricos em antioxidantes e com potencial anti-inflamatório, capazes inclusive, de reduzir danos ao DNA. Existem indicativos que a DM melhora parâmetros relacionados a SM como: perfil lipídico, glicemia, peso corporal e risco cardiovascular, entretanto, a doença hepática gordurosa não alcoólica (DHGNA) foi também muito citada nas revisões sistemáticas. Ainda, os estudos mostram que além da alimentação é importante agregar o exercício físico para que os tratamentos e, a prevenção, sejam eficientes. A dieta DASH foi projetada para a prevenção ou controle da hipertensão, e seu uso tem vários benefícios metabólicos. Devido ao baixo teor de gordura e alto teor de fibras, os indivíduos na dieta DASH são menos propensos ao sobrepeso e à obesidade, e possuem melhor controle do colesterol sérico. Em adição, a dieta DASH tem baixa quantidade de sódio, além de ser rica em frutas, vegetais e grãos integrais, que fornece grandes quantidades de vitamina K, Mg, fibras, e antioxidantes, os quais demonstraram reduzir a pressão arterial, e são eficazes no controle da glicose, insulina e outros componentes da SM. **CONCLUSÃO:** a mudança do estilo de vida do paciente juntamente com uma dieta no estilo mediterrâneo, o que incluiu a dieta DASH é o melhor caminho para a melhora dos parâmetros da SM. Entretanto, observamos que ainda faltam estudos específicos sobre a dieta DASH, para conseguir entender melhor se essa dieta pode exercer um fator protetivo mais relevante para os pacientes com SM do que a amplamente estudada DM.

Palavras-chave: Dieta Mediterrânea. Dieta Dash. Síndrome Metabólica.





EFEITO DO USO DE ÔMEGA-3 NA MICROBIOTA INTESTINAL DE PESSOAS IDOSAS SOBRE PARÂMETROS RELACIONADOS À DEPRESSÃO

ALVES, Beatriz Almeida¹ GUEDES, Camila Laurentino¹ PEREIRA, Giulia Goulart¹ REZENDE, Luciana Trindade Teixeira¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: luciana.rezende@prof.saocamilo-sp.br beal5alves@gmail.com camilalaurentinoguedes@gmail.com giuliagoulart99@gmail.com

INTRODUÇÃO: No Brasil, houve um aumento de 500%, em 40 anos, no número de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. As projeções apontam que em 2050 a população idosa vai superar a de crianças e adolescentes. **OBJETIVO:** Analisar os fatores relacionados ao eixo intestino-cérebro e os efeitos da suplementação do ácido graxo ômega-3 em pessoas idosas com depressão. **MÉTODOS:** Foi realizada a revisão bibliográfica com uma busca por artigos indexados em bases de dados Lilacs, Scielo e Pubmed, empregado a lógica booleana and, utilizando os descritores “Ácido Graxo Ômega 3”, “Depressão”, “Idoso” e “Microbioma”. Os critérios de inclusão foram artigos dos últimos dez anos, na língua portuguesa, inglesa ou espanhola. **RESULTADOS:** A depressão é considerada um transtorno mental de determinação multifatorial, associada a uma combinação de fatores genéticos, ambientais, biológicos, culturais e psicológicos. O sistema de interação entre o eixo intestino-cérebro constitui uma rede de comunicação bidirecional que ocorre por meio de mecanismos neuroimunes e neuroendócrinos. Esse sistema é influenciado por diferentes substâncias químicas, como ácidos graxos de cadeia curta, ácidos biliares secundários, neurotransmissores ácido gama-aminobutírico (GABA) e metabólitos do triptofano produzidos pela microbiota intestinal. Constatou-se que alterações na atividade do sistema gastrointestinal estão cada vez mais relacionadas a uma variedade de distúrbios do sistema nervoso central (SNC) e diagnósticos psiquiátricos como a depressão. O ômega-3 é incorporado às membranas celulares e desempenha um papel anti-inflamatório. O ácido eicosapentaenoico (EPA) e o ácido docosahexaenoico (DHA) são essenciais para o desenvolvimento adequado do cérebro desde a infância até a velhice. Estudos dedicados a microbiota intestinal apresentam maiores níveis de marcadores inflamatórios em indivíduos com depressão comparados a indivíduos saudáveis. Neste cenário, a nutrição pode desempenhar um papel importante na relação dieta, microbiota e depressão. Os estudos revelam que indivíduos que adotam uma dieta mediterrânea com maior consumo de alimentos ricos de Ômega-3, frutas, legumes e verduras, apresentam uma menor incidência dos sintomas relacionados à depressão, em comparação àqueles que apresentam padrão alimentar ocidental, ou seja, dieta pró-inflamatória. Os indivíduos com depressão podem apresentar diferenças na composição da microbiota e o uso de ômega-3 pode reduzir sintomas depressivos. A dose de suplementação de ômega-3 e o tempo de suplementação para obter-se efeitos positivos podem variar. Na proporção 7:1 de 347,5 mg (EPA) e 58 mg (DHA), durante 4 meses, reduz os níveis séricos de IL-6 e TNF α , portanto, essa dosagem seria benéfica para a população idosa. Em outro estudo, a dose recomendada para a diminuição dos sintomas de depressão é de 2g de EPA/DHA líquido diariamente por pelo menos 8 semanas, com proporção EPA/DHA \geq 2:1, associado ao uso de medicamentos antidepressivos. **CONCLUSÃO:** Por meio do estudo, foi possível identificar que o desenvolvimento neurocomportamental é altamente dependente da disponibilidade de ômega-3, com implicações para a composição da microbiota intestinal, atividade do eixo Hipotálamo-Hipófise-Adrenal (HPA) e inflamação. A suplementação de ácidos graxos ômega-3 está associada a poucos efeitos colaterais indesejáveis, além de melhorar a saúde cardiovascular e imunológica, fatores que são particularmente pertinentes em pessoas idosas.

Palavras-chaves: Ácido Graxo Ômega-3. Depressão. Idoso e Microbioma





EMOÇÕES E O COMPORTAMENTO ALIMENTAR

TEIXEIRA, Fernanda Aparecida Lima¹ MAURO, Gustavo Paulo¹ PAZ, Jaqueline Cavassani ¹ DIAS, Thalia Feitoza¹ PASSADORE, Mariana Doce¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: fernanda.teixeira@aluno.saocamilo-sp.br gustavo.mauro@aluno.saocamilo-sp.br jaqueline.paz@aluno.saocamilo-sp.br pedro.bayona@aluno.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: As características individuais, psicológicas, bem como aspectos nutricionais de um indivíduo não estão ligados somente a parte fisiológica, mas também com comportamentos adquiridos, sendo assim, somos uma combinação das nossas experiências com as características genéticas que herdamos. **OBJETIVO:** revisar os efeitos do sistema límbico no comportamento alimentar. **METODOLOGIA:** trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, realizada por meio do cruzamento das palavras-chave nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo e Pubmed e do Manual diagnóstico Estatístico de Transtornos Mentais (DSM5) utilizados 21 artigos e 10 livros de acordo com a pertinência ao tema. **DESENVOLVIMENTO:** o sistema límbico é integrador com funções abstratas e complexas que estão relacionadas com as emoções, memória, aprendizagem e respostas emocionais. A amígdala é a área primária do cérebro e regula o apetite em relação a resposta as emoções, o hipotálamo tem papel importante no controle central da alimentação, do gasto energético, e reguladores hormonais dos níveis da fome, saciedade e adiposidade. Existem precedentes que afetam a saciedade a curto e a longo prazo, estes tendo relação com o trato gastrointestinal e estoque energético corporal, por meio de sinais percebidos pelo encéfalo por meio de um grupo de hormônios metabólicos. A maioria dos seres humanos experimentam comportamentos alimentares alterados sob estresse, além disso, relatam aumento na ingestão de alimentos altamente palatáveis, associando-se obesidade à desnutrição proteica, carência de nutrientes e vitaminas. **CONCLUSÃO:** Fatores hormonais, fisiológicos e neurológicos regulam sinais de fome e saciedade e juntamente com aspectos psicológicos e emocionais moldam o comportamento alimentar de forma individual. E, portanto, o tratamento dietético deve abranger todos estes fatores visando sempre o bem-estar do indivíduo.

Palavras-chaves: Comportamento Alimentar. Sistema Límbico. Ingestão Alimentar. Estresse. Comer Emocional.





ESTADO NUTRICIONAL E OS FATORES DE RISCO PARA A SAÚDE DE PROFISSIONAIS DA ÁREA DE ENFERMAGEM DE UM HOSPITAL DA REDE PÚBLICA

SOUZA, Creuza da Silva¹ ALCADES, Giovana Cristina Liutti¹ ALMEIDA, Joelma de Souza¹ CARVALHO, Juliana Pião de¹ LUIZ, Laura Lino¹ MOREIRA, Dayse de Oliveira² FREIBERG, Clara Korukian¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

²Hospital Geral de Itapevi

E-mails:creuza.souza@aluno.saocamilo-sp.br, giovna.liutti@aluno.saocamilo-sp.br, joelma.souza@aluno.saocamilo-sp.br, juliana.piao.carvalho@aluno.saocamilo-sp.br, laura.luiiz@aluno.saocamilo-sp.br, dayse.moreira@cejam.org.br clara.freiberg@prof.saocamilo-sp.br

Enfermeiros são profissionais comprometidos com a saúde e a qualidade de vida da pessoa, família e coletividade. O trabalho noturno faz parte do cotidiano desses profissionais que prestam cuidados constantes a seus pacientes. A privação do sono impacta no ciclo circadiano que tem como função principal a regulação do funcionamento do organismo, provocando uma série de problemas de saúde, como transtornos psiquiátricos, doenças cardiovasculares e metabólicas. (Pereira, A.C. et al, 2020). Avaliar o estado nutricional e os fatores de risco que impactam a saúde dos profissionais de enfermagem, do período noturno, num hospital da rede pública. Trata-se de um estudo descritivo, quantitativo de corte transversal, com coleta de dados por meio de medidas antropométricas e questionários sobre saúde, consumo alimentar e estilo de vida, referentes à equipe de enfermagem do período noturno do Hospital Geral de Itapevi, com um grupo de pessoas entre 21 e 63 anos de idade e de ambos os sexos, que aceitaram formalmente participar da pesquisa por meio do TCLE, com prévia aprovação do COEP; e também uma revisão de literatura, por meio de busca de artigos científicos nas bases de dados eletrônica, PUBMED, SciELO, nos idiomas inglês e português, publicados entre o período de 2019 a 2022. Dos 250 profissionais de enfermagem convidados, 106 aceitaram participar da pesquisa, sendo 18 homens e 87 mulheres. Os resultados abrangeram duas principais áreas de estudo: estado nutricional e ciclo circadiano. Foram analisados impactos positivos e negativos na manutenção da saúde, relacionados à privação de sono, composição corporal, doenças pré-existentes, lazer, alterações psicológicas e comportamentais de consumo alimentar. Ao analisar os dados foi possível observar que 6% eram auxiliares de enfermagem, 67% técnicos em enfermagem e 28% enfermeiros; 38% dos profissionais tinha ensino superior completo, 59% ensino médio completo e 6% com ensino fundamental completo. Alguns realizam dupla jornada de trabalho e acabam se privando do sono e 98% dos profissionais dormem menos que 8 horas por dia. Os resultados demonstram alterações em relação ao comportamento alimentar, principalmente quanto ao maior consumo de gorduras saturadas, proveniente de alimentos ricos em gordura, sal e açúcar, e baixo consumo de frutas, legumes e verduras. Além disso, 67,3% afirmaram não praticar atividade física e 57,9% relatam ganho de peso nos últimos 6 meses. Nesse contexto, a maior parte apresentou excesso de peso sendo o estado nutricional mais prevalente o de sobrepeso (44%), seguido por obesidade (34%) e por fim, eutrofia (22%). Isso causa impactos negativos sobre a saúde dos profissionais, já que 98% afirmaram ter DCNT, como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares e 42,6 % fazem uso de medicamento contínuo. Este estudo mostrou que os profissionais reconhecem que o trabalho noturno impacta suas relações familiares e sociais, além de causar alterações em sua saúde.

Palavras-chaves: Trabalho Noturno. Enfermagem. Ciclo Cicadiano. Hábitos Alimentares. DCNT.





ESTADO NUTRICIONAL EM CÁLCIO E VITAMINA D EM MULHERES ATLETAS

ROOTH, Daniella¹ AOKI, Erika Sayuri¹ OLIVEIRA, Laura Rafaela¹ SETARO, Luciana¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: daniella.rooth@aluno.saocamilo-sp.br erika.aoki@aluno.saocamilo-sp.br laura.ledis.oliveira@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: O cálcio e a vitamina D são essenciais para o organismo desde a infância, contribuindo com uma saúde óssea ao longo da vida, sendo o cálcio um mineral e a vitamina D um pró-hormônio que atuam juntos no metabolismo. A atividade física é um fator determinante na saúde óssea em conjunto com níveis adequados de vitamina D e cálcio. Entretanto, muitos indivíduos que possuem uma rotina regular de exercícios físicos ainda sofrem com os efeitos de baixos níveis desses nutrientes, especialmente atletas, muitos apresentam deficiência de vitamina D e cálcio, devido a alimentação e baixa exposição solar, principalmente mulheres que podem apresentar a tríade da atleta feminina. **OBJETIVO:** O presente estudo tem como objetivo estudar os fatores que afetam o estado nutricional em mulheres atletas. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foram utilizados livros e artigos da base de dados PubMed, Scielo e Google acadêmico, sendo ensaios clínicos e revisões da literatura dos últimos 10 anos. **RESULTADOS:** Os resultados dos estudos ilustram que há uma grande taxa de deficiência de vitamina D e cálcio em atletas de diversas modalidades, que residem e treinam em regiões mais frias e com baixa exposição solar, podendo contribuir com lesões musculares e ósseas, sendo necessária a suplementação. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o cálcio e a vitamina D são essenciais para saúde óssea e muscular, além de contribuir com o rendimento do atleta e das mulheres atletas que possuem maior deficiência energética e de micronutrientes. Em razão disso é importante que seja realizado exames regularmente para acompanhamento do estado nutricional das atletas.

Palavras-chave: Vitamina D. Cálcio. Mulheres Atletas. Estado Nutricional.





ESTRATÉGIAS DE DESIDRATAÇÃO UTILIZADAS POR ATLETAS NO ESPORTE

ROMANO, Gabriel Genaro¹ OLIVEIRA, Guilherme Andriano Varela de¹ PINTO, Gustavo Silva¹ SILVA, Matheus Augusta da¹ RIBEIRO, Rafael¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: gabriel.romano@aluno.saocamilo-sp.br guilherme.varela@aluno.saocamilo-sp.br gustavo.pinto@aluno.saocamilo-sp.br matheus.augusto.silva@aluno.saocamilo-sp.br

OBJETIVO: Construir uma revisão narrativa da literatura científica sobre a desidratação involuntária e acerca da adoção da desidratação corporal induzida no contexto esportivo, suas causas, consequências e possíveis danos ao desempenho de um atleta. **MÉTODOS:** Busca de artigos pertinentes aos temas de Relevância para o tema de desidratação em atletas, seguindo os critérios: Alta confiabilidade e qualidade metodológica; Relevância para os objetivos gerais e específicos da pesquisa; Exclusão de artigos com foco excessivo em temas não relacionados ao esporte ou à estética corporal, nas bases MEDLINE; LILACS; SciELO; Web of Science; Cochrane; PubMed. **RESULTADOS:** De um total de 136 artigos, foram selecionados 66 como base para estudo. **CONCLUSÃO:** A desidratação é uma estratégia competitiva utilizada em múltiplos esportes, que visa enquadramento de uma categoria de peso inferior e/ou apelo estético. Embora que de forma geral haja tanto correlação com queda de rendimento físico quanto a possíveis problemas relacionados a saúde em curto e longo prazo, há cenários específicos em que essa prática contribui positivamente para o desempenho. E por fim, que essa estratégia seja acompanhada e orientada de um profissional e que mais estudos científicos nesse âmbito sejam produzidos.

Palavras-chave: Desidratação. Performance. Atletas. Involuntária. Induzida.





GENÔMICA NUTRICIONAL NA DOENÇA DE ALZHEIMER

DE FILIPPI, Rosana¹ KOBAL, Priscila Sala¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: rosana.filippi@aluno.saocamilo-sp.br priscila.kobal@saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: O envelhecimento é um processo biológico que cursa com alterações estruturais e funcionais do organismo, que podem estar associadas ao desenvolvimento de doenças crônicas e transtornos neurodegenerativos. Dentre as doenças relacionadas ao envelhecimento, a doença de Alzheimer (DA) esporádica ou de início tardio é uma condição multifatorial, associada à fatores genéticos e ao estilo de vida. Com o desenvolvimento das ciências ômicas, a genômica nutricional busca ampliar o conhecimento para estratégias preventivas da DA. Com o crescimento expressivo da população idosa e da perspectiva de vida, é fundamental o desenvolvimento de estudos que possam contribuir para a redução de risco para DA e promoção do envelhecimento saudável. **OBJETIVOS:** Apresentar uma revisão bibliográfica sobre o estudo da genômica nutricional na DA, abrangendo as características da patologia, componentes genéticos, mecanismos epigenéticos, e, possíveis ações dos nutrientes, compostos bioativos na expressão de genes relacionados. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Revisão narrativa com a base de dados National Library of Medicine (Pub-Med) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Utilizou-se os descritores “Alzheimer” associado com “Genômica”, “Epigenética”, “Gene”, “Nutrição”, “Alimento”, “Dieta” e “Compostos Bioativos”, usando o operador booleano “AND”, incluindo estudos experimentais in vivo e in vitro, ensaios clínicos, meta-análises, e revisões sistemáticas. Os critérios de inclusão foram: artigos publicados entre 2013 e 2023, no idioma inglês e textos completos que estejam em consonância com o objeto. Os demais assuntos entraram no critério de exclusão. **RESULTADOS:** Foram encontrados 97 estudos dentro dos critérios de inclusão. Os estudos mostraram que patogênese da DA apresenta alta associação com a regulação da proteína precursora do peptídeo beta-amilóide (A β). Dentre os genes estudados, o principal fator de risco genético estabelecido se encontra no gene apolipoproteína E (APOE), com função relacionada principalmente ao metabolismo lipídico. Na regulação da expressão gênica, os estudos demonstram que intervenções nutricionais baseadas nas Dietas Mediterrânea e MIND (Dieta Mediterrânea-DASH para o atraso Neurodegenerativo), baseadas no consumo de antioxidantes, ácidos graxos monoinsaturados, poli-insaturados, e compostos bioativos dos alimentos (CBA), podem contribuir para a biogênese mitocondrial, controle do metabolismo de glicose, melhora do perfil lipídico, entre outros mecanismos associados à neuroproteção. O resveratrol, as catequinas, a quercetina e a curcumina apresentam potencial efeito terapêutico, contribuindo para a redução de risco de transtornos neurocognitivos. **CONCLUSÃO:** A genômica nutricional constitui um importante instrumento para o atendimento clínico preditivo, personalizado e para o estabelecimento de estratégias preventivas. Entretanto, ainda é necessário estudos clínicos para se estabelecer os mecanismos moleculares dos nutrientes e CBA na modulação da expressão gênica, e, que apresentem significância para a prescrição dietética e a suplementação na prevenção e tratamento da DA. Assim, ainda que em desenvolvimento, a genômica nutricional constitui um importante instrumento para o atendimento clínico personalizado. Frente aos desafios epidemiológicos apresentados, possibilita a ampliação de conhecimentos para a promoção do envelhecimento saudável e redução dos transtornos neurocognitivos.

Palavras-chave: Doença de Alzheimer. Genômica Nutricional. Epigenética. Nutrigenômica. Nutrigenética. Genes. Nutrição. Dieta Mediterrânea. Dieta MIND.





IMPACTOS DO BAIXO PERCENTUAL DE GORDURA A LONGO PRAZO EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

LOPES, Felipe¹ SILVA, Gabriel¹ DIAS, Gabriel¹ FERNANDES, Guilherme¹ SANTOS, João Pedro¹ SETARO, Luciana¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: felipe.lopes@aluno.saocamilo-sp.br gabriel.alves.silva@aluno.saocamilo-sp.br gabriel.alencar.dias@aluno.saocamilo-sp.br guilherme.alves.fernandes@aluno.saocamilo-sp.br joao.pedro.santos@aluno.saocamilo-sp.br pos.nutriexercicio@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A alimentação é de suma importância para que se possa promover a saúde e a performance de um atleta, independentemente de sua modalidade. A dieta deve ser realizada com muita cautela pelo nutricionista, que deve levar em consideração a individualidade, bem como as particularidades do treino. As ações envolvendo a prática esportiva de atletas de alto rendimento apontam a importância de um atleta se manter em baixo percentual de gordura para melhor desenvoltura esportiva, no entanto, o que se observa é que muitos utilizam diversos métodos irregulares para perda de peso, o que pode ocasionar uma redução drástica e prejudicial de gordura. Esta redução pode ocasionar queda do rendimento físico e danos à saúde da pessoa e, até mesmo levá-lo à morte. **OBJETIVO:** Compreender os impactos do baixo percentual de gordura em atletas de alto rendimento a longo prazo. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica através de busca eletrônica nas bases de dados disponibilizadas na biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library Online (SciELO), PUBMED e Google Acadêmico. Foram incluídos artigos completos disponíveis eletronicamente, nos idiomas português, inglês e espanhol. **RESULTADOS:** Com base na literatura podemos observar que para a não ocorrência de complicações fisiológicas, endócrinas e psicológicas mediante ao nível de gordura corporal em atletas, deve se manter um percentual $\geq 5\%$ de %GC para homens e $\geq 12\%$ %GC para mulheres. **CONCLUSÃO:** Esse estudo mostra a necessidade de se lançar um olhar atento em relação à dieta dos atletas de alto rendimento e outros métodos não convencionais de perda de gordura, devido ao fato de que um baixo percentual de gordura pode impactar de forma negativa a saúde dos mesmos. A falta de estudos e consensos em torno da composição corporal de atletas a longo prazo, torna difícil a melhora progressiva dessa situação dentro dos esportes sensíveis ao peso.

Palavras-chave: Composição Corporal. Percentual de Gordura. Atleta. Nutricionista.





INFLUÊNCIA DA DIETA MEDITERRÂNEA NA SAÚDE DE MULHERES NA MENOPAUSA

CRIZEZZI, Ana Luiza¹ DA SILVA, Carolina¹ LUZ, Hanna¹ CIRILLO, Gabriela¹ VITORINO, Yumi¹ COSTA, Andrea¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: ana.cripezzi@aluno.saocamilo-sp.br carolina.schver.silva@aluno.saocamilo-sp.br hanna.luz@aluno.saocamilo-sp.br gabriela.cirillo@aluno.saocamilo-sp.br yumi.vitorino@aluno.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A menopausa caracteriza-se pelo declínio total na produção dos hormônios reprodutivos da mulher, sobretudo do estrogênio, cuja perda gera um conjunto de alterações fisiológicas e metabólicas que afetam a saúde biopsicossocial das mulheres. Destacam-se sintomas vasomotores, alterações de humor e sono, perda de massa óssea e aumento da obesidade abdominal, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares. Nesse sentido, surge a hipótese de que a dieta mediterrânea (DIETMED), composta por alimentos naturais, com baixo teor de gordura saturada e ricos em antioxidantes, poderia contribuir para melhora da sintomatologia e prevenção de doenças ósseas, metabólicas e cardiovasculares de mulheres na menopausa. **OBJETIVO:** Dessa forma, o objetivo desse estudo foi descrever os efeitos da dieta mediterrânea na saúde de mulheres na menopausa. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica narrativa utilizando o Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde e as bases de dados MEDLINE e LILACS, com os Descritores em Ciência de Saúde (DeCS) combinados pelo operador booleano AND e NOT: “Menopausa” AND “Alimentos, dieta e nutrição” NOT “Exercício Físico” NOT “Climatério”. Considerando publicações dos últimos cinco anos, publicadas em inglês, português e espanhol, foram identificados 33 artigos, porém foram excluídos 22 por trazerem a dieta mediterrânea no conjunto, mas não como variável de estudo causa e efeito. Assim, 11 publicações estão presentes nessa revisão (quatro estudos transversais, dois ECR, dois de revisão sistemática, um longitudinal, um post-hoc e um editorial). Os artigos foram organizados por categorias: sintomas gerais (três); obesidade, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares (seis) e osteoporose (dois). **RESULTADOS:** Os estudos mostram que a adesão a DIETMED pode minimizar os sintomas gerais da menopausa, com destaque para os efeitos da soja sobre os sintomas vasomotores pela ação semelhante ao estrogênio e para os efeitos do azeite de oliva na redução da ansiedade e depressão. Notou-se que a adesão a DIETMED pode contribuir para melhora de marcadores inflamatórios, perfil lipídico e indicadores de síndrome metabólica e risco de doenças cardiovasculares. Não foram verificados efeitos significativos sobre indicadores antropométricos e ainda há a hipótese de que a composição não faça diferença quando há restrição calórica associada. Componentes genéticos precisam ser explorados nas pesquisas. Em relação à massa óssea, a adesão a DIETMED pode eventualmente melhorar, não somente pelo aumento da ingestão de cálcio, mas talvez pela propriedade antioxidante de seus componentes. **CONCLUSÃO:** Em conclusão, embora o número de estudos recentes sobre tema seja reduzido, o padrão alimentar que caracteriza a DIETMED parece mitigar o impacto da menopausa tanto na sintomatologia geral, como nas doenças ósseas, metabólicas e cardiovasculares. Contudo, observa-se que há necessidade de adaptação à realidade brasileira e ainda mais estudos que explorem particularidades de ordem genética e o papel da restrição calórica nesse contexto.

Palavras-chave: Menopausa. Dieta Mediterrânea. Síndrome Metabólica. Doenças Cardiovasculares e Osteoporose.





INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NO DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES E ADULTOS JOVENS

INDIANI, Isadora Martins¹ RAMOS, Juliana Nunes¹ FRANKLIN, Luiza Teixeira¹ BRANDINI, Mariana Zemuner¹ BALCHIUNAS, Roseli Espindola¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: isadora.martins@aluno.saocamilo-sp.br juliana.ramos@aluno.saocamilo-sp.br luiza.franklin@aluno.saocamilo-sp.br mariana.brandini@aluno.saocamilo-sp.br respindola@saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: Devido ao uso crescente das mídias sociais em mundo digital no qual é muito fácil se comparar com o padrão de beleza, é importante entender como as mídias têm o poder de moldar a mente de tantos jovens e o quanto isso é prejudicial no desenvolvimento de transtornos alimentares especialmente anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar. **Objetivo:** Descrever o papel das mídias sociais como fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes e jovens adultos. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, onde a busca dos artigos ocorreu nos sites da Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), da PubMed e da biblioteca virtual Scientific Electronic Library Online (SciELO), por meio dos descritores em ciências da saúde (DeCS) “Anorexia”, “Bulimia”, “Binge-Eating Disorder” e “Social Mídia” e da lógica booleana “AND”. Os filtros utilizados foram o idioma (português, inglês e espanhol), a data de publicação entre 2012 e 2023, texto completo e disponível online. Dessa forma, foram selecionados os artigos que tinham públicos-alvo adolescentes e adultos jovens (19 a 37 anos) com transtornos alimentares limitados a anorexia, bulimia e transtorno de compulsão alimentar. **DESENVOLVIMENTO:** Apesar dos transtornos alimentares afetarem ambos os sexos, as mulheres apresentam maiores riscos para desenvolvê-los durante a idade jovem e coexistir com seus efeitos durante grande parte da vida adulta, independentemente, da região que foram realizados os estudos ou método estatístico utilizado. Entretanto, não é o fato de ser mulher que gera o risco, mas sim o ambiente social que é o gatilho para o desenvolvimento desses transtornos alimentares. Estudos transversais e longitudinais demonstraram resultados semelhantes em relação a maior incidência de transtornos em mulheres influenciados pelas mídias sociais. De acordo com esses estudos, as adolescentes são significativamente mais propensas ao investimento em fotos, manipulação de fotos e investimento em *selfies* de outras pessoas, em comparação com meninos adolescentes. Outros estudos apontaram como sendo significativamente relevantes para o desenvolvimento do transtorno da compulsão alimentar periódica, a publicação de mensagens nas mídias sociais. Uma pesquisa realizada durante a pandemia de COVID-19 no Reino Unido com jovens com mais de 17 anos de idade mostrou um aumento do tempo de tela e a exposição constante às informações sobre peso e aparência corporal, como possíveis causas de problemas na saúde mental dos adolescentes e jovens adultos, principalmente nas pessoas com transtorno alimentar. Ainda durante essa época da pandemia de COVID-19, observou-se um maior uso do TikTok® com significativa redução da autoestima dos jovens. Esses efeitos negativos na autoestima correlacionaram-se com o tempo médio diário de uso dessa rede social. **CONCLUSÃO:** Os estudos mostraram, que embora uma parte da população tenha conhecimento sobre transtornos alimentares, muitos são influenciados pelas mídias sociais de forma negativa, devido à grande disseminação de conteúdo sobre padrões de beleza. Com base nos estudos analisados, a faixa etária e o sexo mais predominante na influência das mídias sociais para transtornos alimentares são mulheres adolescentes, entre 12 e 18 anos de idade.

Palavras-chave: Anorexia Nervosa. Bulimia Nervosa. Mídias Sociais. Transtorno da Compulsão Alimentar.





INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DISFUNCIONAL

COELHO, Henrique Vianna¹ CRUZ, Laura Mandre¹ SETARO, Luciana¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: henrique.coelho@aluno.saocamilo-sp.br laura.cruz@aluno.saocamilo-sp.br new@saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: De acordo com o IBGE, em 2021, 90,0% dos domicílios do país possuíam acesso à internet, sendo o celular, por sua vez, o principal modo de acesso da maioria das residências. Junto com o aumento do alcance da internet no país temos a crescente utilização das redes sociais, que podem ser definidas como meio de comunicação social na web. O acesso fácil a internet possibilita informação e conhecimento, quase que ilimitados, sobre as mais variadas áreas e assuntos, encurtando o caminho entre o indivíduo e o conhecimento. Quando nos referimos a conteúdos publicados sobre área da saúde, incluindo a nutrição, o problema da falta de averiguação das informações publicadas pode ser considerado sério, uma vez que as informações absorvidas pelos internautas podem refletir em atitudes do dia a dia e em sua saúde. **OBJETIVO:** Avaliar a influência dos conteúdos sobre nutrição publicados nas redes sociais no comportamento alimentar transtornado dos internautas. **MATERIAL E MÉTODO:** Este estudo foi elaborado como uma revisão bibliográfica do tipo descritiva, sendo realizada uma busca literária entre março e outubro de 2023 sobre o tema em dissertações, teses, livros e periódicos científicos nas bases de dados eletrônicas SCIELO, LILACS e PubMed. Para pesquisa foram utilizadas as seguintes palavras chaves: comportamento alimentar, mídias sociais, redes sociais, influência, comer transtornado. **DESENVOLVIMENTO:** Comportamento alimentar se relaciona a qual alimento comer, de que forma e quando comer, ele é influenciado por diversos fatores como: ambiente familiar, escolaridade e renda, cultura, mídia e fatores psicológicos. Atualmente, as redes sociais, como Instagram e Facebook, são utilizadas cada vez mais como local para procura de informações sobre alimentação e saúde. São, por sua vez, ambientes propícios para que a todo momento a comparação social aconteça. Temas relacionados ao corpo e saúde, padrões de beleza, alimentação e atividade física são, atualmente, os conteúdos digitais mais presentes nas redes sociais. **CONCLUSÃO:** Os conteúdos sobre alimentação e nutrição, publicados em redes sociais, afetam negativamente o comportamento alimentar dos internautas quando as publicações trazem informações falsas ou tendenciosas, podendo levar, ou agravar, transtornos alimentares. Devido às redes sociais serem ambientes que mudam a todo momento, mais estudos que demonstrem a influência dos conteúdos publicados e qual o impacto na vida dos internautas devem ser realizados a fim de garantir uma relação saudável entre internautas e redes sociais.

Palavras-chaves: Comportamento Alimentar. Mídias Sociais. Redes Sociais. Influência. Comer Transtornado.





INFLUÊNCIA DOS ASPECTOS EPIGENÉTICOS NA PRIMEIRA INFÂNCIA

COELHO, Anna Júlia Jacomin Luz Macedo¹ SILVA, Paloma Santos¹ KOBAL, Priscila Sala¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: anna.coelho@aluno.saocamilo-sp.br paloma.santos.silva@aluno.saocamilo-sp.br priscila.kobal@saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A epigenética é definida como o estudo das alterações nas atividades do gene, que não incluem mudanças na sequência do genoma e pode perpetuar por uma ou mais gerações. De acordo com a epigenética, ainda que as células detenham a mesma informação, algumas geram ou não um produto transcricional. A transmissão de informações de sequências não codificantes de DNA através de meiose ou mitose é chamada herança epigenética, ou seja, as informações epigenéticas irão modular a expressão gênica, sem alterar a verdadeira sequência de DNA. Além disso, estes processos são adaptáveis e podem alterar-se ou manifestar-se durante a vida em resposta a interferências externas. Dessa forma, os hábitos alimentares e estilo de vida são fatores externos que modificam a maneira como alguns genes são expressos. A primeira infância compreende o período de nascimento até os seis anos de idade e trata-se de um período fundamental para o desenvolvimento de estruturas que permitirão o desenvolvimento de habilidades futuras. Do ponto de vista psicológico, socioeconômico e cultural, crianças são influenciadas pelo ambiente, principalmente pelo ambiente familiar, ou seja, suas atitudes normalmente são reflexos deste ambiente. **OBJETIVOS:** Apresentar, por meio de revisão integrativa, uma visão ampla e atual dos aspectos epigenéticos na primeira infância. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foi realizado um levantamento bibliográfico utilizando as bases de dados Pubmed, Scielo e Google Scholar para a busca de artigos científicos relacionados ao tema. Foram selecionados 78 artigos em português e inglês, entre os anos de 2007 e 2022, com a seguinte busca: (epigenetic) AND (early childhood). Os critérios de inclusão/exclusão que foram estabelecidos se direcionaram ao tipo de estudo, idioma e ano de publicação. **RESULTADOS:** A epigenética pode se manifestar na primeira infância, período que abrange o nascimento até os primeiros seis anos de vida; Durante este período ocorre a formação de hábitos e estes podem influenciar o indivíduo pelo resto da vida, sendo essa uma janela de oportunidade importante. Diversos fatores podem condicionar a criação de hábitos durante a infância, entre eles pode-se citar o ambiente e estilo de vida. Os meios de modulação epigenética mais conhecidos atualmente são a metilação de DNA (DNAm), modificação de histonas e de RNAs não codificantes (ncRNAs). A Hipótese de Barker, mais conhecida atualmente como Origens Desenvolvimentistas da Saúde e da Doença, se iniciou com as primeiras publicações epidemiológicas, nos anos 80, associando o peso ao nascer a morte por doenças cardiovasculares na fase adulta. Sabe-se que ao longo dos anos o Brasil sofreu, e vem sofrendo, diversas mudanças relacionadas ao consumo e padrão alimentar da população, alterando de forma significativa o estado nutricional dos cidadãos, principalmente em relação ao sobrepeso. O aumento de excesso de peso está diretamente relacionado com o aumento de obesidade e prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). **CONCLUSÃO:** A partir das pesquisas realizadas e apresentadas acerca do impacto da nutrição na epigenética e no desenvolvimento de doenças, pode-se concluir que a importância da adoção de hábitos alimentares adequados deve ser divulgada como forma de prevenção desde o momento da pré-concepção, tendo em vista que o estado nutricional materno e paterno têm potencial influência sobre o prognóstico da gestação, bem como na atividade dos genes do bebê.

Palavras-chave: Epigenética. Primeira Infância. Criança.





NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO NO MONTANHISMO

FUÃO, André Felipe¹ SALDANHA, Davi¹ CANTANA, Melissa¹ SETARO, Luciana¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: andre.fuao@aluno.saocamilo-sp.br davi.saldanha@aluno.saocamilo-sp.br melissa.gomes@aluno.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: Este estudo visa aprofundar a compreensão da hidratação e nutrição no contexto do montanhismo, uma prática ancestral que transcende culturas globais e continua a ser amplamente praticada na contemporaneidade. A busca por uma compreensão mais profunda desses elementos é essencial, dado o desafio físico e ambiental único imposto pelo montanhismo, especialmente em altitudes elevadas. **OBJETIVO:** O cerne deste estudo é destacar a importância crucial da nutrição no desempenho do montanhista, considerando as demandas físicas elevadas e as condições desafiadoras encontradas em altitudes elevadas. Busca-se não apenas identificar as necessidades nutricionais específicas, mas também reconhecer como esses aspectos influenciam diretamente a capacidade do montanhista de superar os desafios únicos do ambiente montanhoso. **METODOLOGIA:** Para alcançar os objetivos propostos, adotamos a metodologia de revisão de literatura, explorando renomadas bases de dados como Scielo, Lilacs e Medline. As palavras-chave utilizadas, como Nutrição, Hidratação, Altitude, Hipóxia e Montanhismo, foram selecionadas para uma busca abrangente, buscando consolidar informações especializadas e relevantes. **RESULTADOS:** Os resultados obtidos destacam a necessidade premente de manter um aporte adequado de vitaminas, minerais e macronutrientes, fundamentais como fonte energética. A ênfase recai sobre a importância da ingestão substancial desses elementos, evidenciando que essa abordagem é vital para salvaguardar a saúde e o bem-estar do montanhista em condições extremas de altitudes elevadas. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a planificação alimentar para montanhistas deve ser minuciosa, considerando não apenas a duração da expedição, mas também as necessidades fisiológicas específicas de cada indivíduo. A compreensão profunda da interseção entre nutrição, hidratação e as demandas do montanhismo é essencial para garantir o sucesso e a integridade física dos praticantes nesse desafiante ambiente montanhoso. Essa pesquisa destaca a importância de estratégias personalizadas para otimizar o desempenho e preservar o bem-estar dos montanhistas em suas explorações.

Palavras-chave: Nutrição. Hidratação. Altitude. Hipóxia e Montanhismo.





O EFEITO DO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO SOBRE A MICROBIOTA INTESTINAL DE INDIVÍDUOS ADULTOS OBESOS: UMA REVISÃO NARRATIVA

MATOSINHOS, Laura Gomes da Costa¹ LEITE, Luana de Oliveira Romancini¹ ALVARENGA Marina Immezi¹ QUARESMA, Marcus Vinicius Lucio dos Santos¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: laura.matosinhos@aluno.saocamilo-sp.br, luana.romancini.leite@aluno.saocamilo-sp.br, marina.alvarenga@aluno.saocamilo-sp.br, marcus.quaresma@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A obesidade é um problema de saúde pública caracterizada pelo excesso de adiposidade corporal, de etiologia complexa e multifatorial, podendo ser causada pela interação de fatores genéticos e ambientais. A incidência e, por consequência, a prevalência de pessoas vivendo com obesidade têm aumentado aceleradamente nas últimas décadas. Estudos recentes têm se debruçado em compreender o papel dos fatores etiológicos relacionados à obesidade, incluindo a microbiota intestinal (MI), cuja relação com a obesidade tem sido cada vez mais elucidada. Neste contexto, pesquisadores tentam, por meio da modificação da MI, otimizar os efeitos gerados por intervenções de emagrecimento, como a restrição calórica derivada da dieta hipocalórica. **OBJETIVO:** Analisar, na literatura disponível, o efeito do processo de emagrecimento sobre a MI de pessoas adultas vivendo com obesidade. **Métodos:** Trata-se de uma revisão narrativa do tipo descritiva e exploratória. Os critérios de inclusão foram: estudos observacionais ou de intervenção que associaram a relação entre a composição corporal e a MI ou avaliaram o efeito de intervenções para emagrecimento sobre a MI. Foram incluídos estudos em humanos, de ambos os sexos, que vivem com sobrepeso ou obesidade. A busca de artigos foi feita na base de bases PubMed (MEDLINE), considerando artigos no idioma inglês, sem limite de data de publicação. Os termos mesh utilizados foram: “Obesity”, “Gastrointestinal Microbiome”, “Caloric Restriction” e “Weight loss”. **Desenvolvimento:** Os estudos identificados mostraram que as pessoas vivendo com obesidade apresentam um desequilíbrio entre os filos Firmicutes e Bacteroidetes, com maior abundância do filo Firmicutes. Além disso, a abundância relativa de bactérias de outros filos se altera. Por exemplo, o filo Verrucomicrobia, que contempla bactéria Akkermansia Muciniphila, encontra-se reduzido. Estas modificações parecem favorecer a redução dos Ácidos Graxos de Cadeia Curta, uma menor camada de muco e o aumento da permeabilidade intestinal que, em última instância, podem gerar um quadro de inflamação sistêmica e endotoxemia metabólica, sobretudo pelo aumento na circulação do lipopolissacarídeo. Por outro lado, o processo de emagrecimento, gerado pela restrição calórica, parece otimizar a composição bacteriana intestinal, sugerindo uma importante relação entre a MI e o processo de emagrecimento. **CONCLUSÃO:** Pode-se concluir que a MI regula mecanismos associados à obesidade e, por outro lado, o emagrecimento derivado da restrição calórica favorece modificações positivas na MI de pessoas adultas vivendo com obesidade.

Palavras-chave: Obesity. Gastrointestinal Microbiome. Caloric Restriction. Weight loss.





O PAPEL DA AKKERMANSIA MUCINIPHILA SOBRE O BINÔMIO SAÚDE-DOENÇA: UMA REVISÃO NARRATIVA

OLINO, Felipe Camargo¹ DONAN, Loren Stelen¹ MUTTO, María Florencia¹ QUARESMA, Marcus Vinicius Lucio dos Santos¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: felipe.olino@aluno.saocamilo-sp.br loren.donan@aluno.saocamilo-sp.br maria.mutto@aluno.saocamilo-sp.br marcus.quaresma@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A *Akkermansia muciniphila* (AKK), do filo Verrucomicrobia, da família Akkermansiaceae, do gênero *Akkermansia*, emergiu como uma bactéria potencialmente benéfica no contexto da microbiota intestinal (MI), desempenhando um papel crucial na regulação do trato gastrointestinal (TGI). **OBJETIVO:** Revisar a literatura científica acerca do papel da *Akkermansia Muciniphila* sobre o binômio saúde e doença. **Métodos:** Trata-se de uma revisão narrativa, cuja busca foi feita na base de dados MEDLINE (PubMed) por meio dos descritores: “*Akkermansia*”, “Gastrointestinal Microbiome” e “Gut Microbiome”. Os estudos incluídos não tiveram data limite de publicação e foram selecionados apenas estudos no idioma inglês. Foram considerados artigos de revisão, estudos experimentais e estudos clínicos relevantes publicados nos últimos anos. Após a busca inicial nas bases de dados, os títulos e resumos foram examinados para a seleção preliminar. Os artigos selecionados foram lidos na íntegra e informações relevantes extraídas, incluindo detalhes sobre o desenho do estudo, população de estudo, resultados principais e conclusões. **Desenvolvimento:** A abundância da AKK parece diferir entre as doenças. A AKK utiliza, principalmente, mucina como fonte de carbono e nitrogênio. A AKK parece participar da gênese de diversas doenças e, por ser uma bactéria comensal, é fundamental para regulação de processos metabólicos relacionados ao TGI, como a produção de peptídeos antimicrobianos. Ainda, a AKK parece interagir com as células epiteliais intestinais, reduzir a permeabilidade intestinal e, por consequência, evitar a translocação de agentes bacterianos capazes de deflagrar vias inflamatórias locais e periféricas. Por fim, o seu potencial como probiótico terapêutico tem sido amplamente explorado, especialmente devido aos efeitos benéficos que exerce no perfil metabólico do hospedeiro. **CONCLUSÃO:** A AKK parece participar de diversas vias relacionadas ao binômio saúde doença; entretanto, diversas evidências derivam de estudos transversais, que não permitem inferência causal. Assim, os seus efeitos por meio da suplementação ainda carecem de melhores confirmações a partir de ensaios clínicos bem delineados em humanos.

Palavras-chave: *Akkermansia*. Gastrointestinal Microbiome. Gut Microbiome.





O USO DE PROBIÓTICOS COMO INTERVENÇÃO DIETOTERÁPICA NA SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS

JORDÃO, Camila¹ LOUREIRO Gabriela¹ KNABBEN, Giulia¹ COELHO, Helena¹ PACIULLO, Rafaella¹ COSTA, Andrea¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: camila.jordao@aluno.saocamilo-sp.br gabriela.loureiro@aluno.saocamilo-sp.br giulia.knabben@prof.saocamilo-sp.br helena.coelho@prof.saocamilo-sp.br rafaella.paciullo@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A Síndrome do Ovário Policístico (SOP) é uma condição ginecológica crônica multifatorial, que afeta de 6 a 16% das mulheres em idade reprodutiva e caracteriza-se por diversas manifestações clínicas, como anovulação, hiperandrogenismo, hipersecreção do hormônio luteinizante, mudanças morfológicas ovarianas, resistência insulínica, obesidade e síndrome metabólica. A disbiose (desequilíbrio na composição da microbiota intestinal), pode desempenhar papel adicional na patogênese da síndrome, por desencadear inflamação sistêmica e consequente resistência à insulina. A alimentação exerce papel crucial nesse contexto e alimentos funcionais, como prebióticos, probióticos e simbióticos, podem promover equilíbrio da microbiota e contribuir para o gerenciamento de sintomas e complicações da SOP. **OBJETIVO:** Desta forma, objetivou-se discutir sobre a relação SOP e a disbiose e verificar possíveis benefícios do uso de probiótico na intervenção dietoterápica de mulheres com SOP. **MATERIAS E MÉTODOS:** Foi realizada revisão narrativa, pelo portal eletrônico Biblioteca Virtual em Saúde, com acesso às bases de dados LILACS e MEDLINE. Os descritores em saúde “síndrome do ovário policístico” e “probióticos” foram combinados pelo operador booleano “AND”. Os critérios de inclusão da pesquisa foram: ensaio clínico controlado (ECC), revisão sistemática ou metanálise, publicações nos últimos cinco anos, em inglês ou português. Foram identificados 17 artigos. Dois deles foram excluídos por não estarem disponíveis integralmente nas bases de dados. Além disso, para complementação da discussão acerca da relação microbiota intestinal, disbiose e SOP foram utilizados mais oito artigos buscados aleatoriamente, com conteúdo pertinente. A análise dos 15 estudos utilizados nesta revisão (nove ECC e quatro metanálises), demonstrou que há efeitos positivos na suplementação de probióticos em mulheres com SOP nos marcadores inflamatórios, perfil hormonal, lipídico e glicêmico, resultados mais ostentados pelas metanálises. Os ECC demonstraram resultados mais divergentes, com maior ênfase em melhorias em marcadores inflamatórios e perfil hormonal e menor ênfase no perfil glicêmico, medidas antropométricas e outros sinais e sintomas (humor, hirsutismo e padrão menstrual). Notou-se também que o tempo de suplementação com probióticos variou entre oito e 12 semanas, sendo que maioria obteve resultados interessantes com 12 semanas. Não foi observado controle do padrão alimentar dos participantes, fator que pode influenciar nos resultados visto que a dieta pode impactar na composição da microbiota. Três estudos associaram probióticos com outros nutrientes (selênio e vitamina D) ou compostos bioativos (polifenóis – suco de romã) sem demonstrar efeitos adicionais. **RESULTADOS:** Verificou-se maior destaque para cepas *Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium breve*, *Lactobacillus fermentum*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Bifidobacterium longum* e *Streptococcus thermophilus*. **CONCLUSÃO:** Mesmo com escassez de estudos sobre o tema, conclui-se há associação entre disbiose e alterações endócrinas, metabólicas e clínicas da SOP, embora ainda com divergências; apesar de não haver unanimidade nos resultados, a terapia com suplementação de probióticos pode trazer resultados interessantes como redução de mediadores do pró inflamatório e indicadores de estresse oxidativo, melhora no perfil hormonal, glicêmico e lipídico, indicadores antropométricos, estado de humor e hirsutismo. Contudo, verifica-se necessidade de estudos que controlem a variável alimentação e o efeito associado de nutrientes e compostos bioativos, para melhor avaliação dos benefícios dos probióticos na intervenção nutricional de mulheres com SOP.

Palavras-chave: Síndrome do Ovário Policístico. Microbioma Gastrointestinal. Probióticos. Dietoterapia.





REINTRODUÇÃO ALIMENTAR E TRANSTORNO DO ESPECTRO DO AUTISMO

SANTOS, Adrielle Gomes¹ SEIXAS, Ana Clara Moreno¹ PIMENTEL, Gabriela Capelato¹ LIMA DE ALMEIDA, Rafaella¹ RODRIGUES, Vitória Cristina Mascarenhas¹ DE PIANO GANEN, Aline¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: adrielle.santos@aluno.saocamilo-sp.br ana.seixas@aluno.saocamilo-sp.br gabriela.pimentel@aluno.saocamilo-sp.br rafaella.almeida@aluno.saocamilo-sp.br vitoria.rodrigues@aluno.saocamilo-sp.br aline.depiano@gmail.com

INTRODUÇÃO: O Transtorno do Espectro do Autismo (TEA) é um distúrbio neurológico caracterizado por dificuldades de comunicação e socialização em diferentes graus de severidade, com traços como processamento sensorial anormal e comportamentos repetitivos. O diagnóstico afeta 1-2% da população mundial, com maior prevalência no sexo masculino, e tem causas multifatoriais. Existem quatro perfis dentro do espectro autista: Síndrome de Asperger, Transtorno Invasivo do Desenvolvimento, Transtorno Autista e Transtorno Desintegrativo da Infância, variando em gravidade. A 5ª edição do DSM amplia a identificação dos sintomas e divide o TEA em três níveis: leve, moderado e severo. O diagnóstico é geralmente feito antes dos 3 anos de idade e os pais desempenham um papel crucial na detecção precoce dos sinais. A seletividade e recusa alimentar são prevalentes em crianças diagnosticadas com TEA, o que pode afetar o crescimento e o desenvolvimento, e a reintrodução alimentar é uma técnica nutricional usada para abordar a seletividade alimentar. Compreender o comportamento alimentar das crianças portadoras de TEA e a abordagem nutricional é fundamental para seu tratamento. A técnica *Food Chaining* é mencionada como uma estratégia útil. Portanto, é importante considerar o manejo nutricional para atender às necessidades nutricionais, com o objetivo de promover um crescimento e desenvolvimento adequados. **OBJETIVO:** Avaliar o manejo nutricional na reintrodução alimentar de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA). **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foi realizada uma revisão bibliográfica descritiva, por meio de pesquisa nas bases SCIELO e PUBMED, de artigos publicados entre 2015 e 2023, nas línguas inglês e português. **RESULTADOS:** Na primeira infância, as fases alimentares incluem a amamentação e a introdução de alimentos sólidos. A amamentação é crucial devido aos benefícios nutricionais e emocionais e a introdução alimentar deve ser gradual e pode seguir diferentes métodos, como o Baby-Led Weaning e o Baby Lead Introduction to Solids. Na fase pré-escolar, as crianças desenvolvem preferências alimentares e podem apresentar recusa e seletividade alimentar. Crianças com TEA tendem a enfrentar desafios alimentares severos, incluindo aversão sensorial e preferências específicas e, com isso, o *Food Chaining* é abordado como uma técnica para reintroduzir alimentos, baseada na criação de uma cadeia entre alimentos conhecidos e novos alimentos semelhantes em termos de sabor, textura ou aparência. Essa técnica, então, é útil para crianças com TEA que têm seletividade alimentar. Estudos destacam a eficácia do *Food Chaining* na ampliação do repertório alimentar de crianças com TEA, fornecendo estratégias para tornar a alimentação mais aceitável e prazerosa. O método ABA e o PECS também são consideradas ferramentas úteis para intervenções em crianças com TEA, embora com foco em diferentes aspectos do desenvolvimento. **Conclusão:** O *Food Chaining*, método para introduzir novos alimentos na dieta de crianças severamente seletivas, mostrou eficácia, porém a escassez de estudos exige mais pesquisa.

Palavras-chave: Autismo. Reintrodução Alimentar. Seletividade Alimentar.





RELAÇÃO ENTRE SONO E OBESIDADE

FONSECA, Ana Elizabeth Teixeira Pimentel da¹ GABRIEL, Gabrielle Cappelli Hess von¹ VIGNOLA, Julia Cipelli¹ ORLANDI, Letícia¹ OLIVEIRA, Luisa Ribeiro¹ KOBAL, Priscila Sala¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: ana.fonseca@aluno.saocamilo-sp.br gabrielle.gabriel@aluno.saocamilo-sp.br julia.vignola@aluno.saocamilo-sp.br leticia.orlandi@aluno.saocamilo-sp.br luisa.oliveira@aluno.saocamilo-sp.br priscila.kobal@saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A obesidade é um problema multifatorial de saúde pública que vem aumentando ao decorrer dos anos. A estimativa, segundo dados da ABESO, é que 2,3 bilhões de adultos ao redor do mundo estejam acima do peso, sendo 700 milhões de indivíduos com obesidade e uma das causas de forte impacto para este cenário é alteração na qualidade e quantidade de horas de sono. Estudos mostram que o sono sem qualidade e com duração menor do que 7h está diretamente relacionada ao ganho de peso e obesidade, uma vez que interfere no gasto energético, ingestão alimentar, equilíbrio hormonal relacionado à fome e saciedade e alterações metabólicas. **OBJETIVOS:** Apresentar uma revisão bibliográfica sobre a relação entre a privação de sono e o impacto nas escolhas alimentares e ganho de peso. **MATERIAIS E MÉTODOS:** O trabalho foi baseado a partir de uma revisão de literatura por meio da base de dados Medline, na língua inglesa e portuguesa, utilizando os descritores “Obesidade”, “Sono”, “Ganho de peso”, “Qualidade de sono”, “Ingestão alimentar”, “Privação de sono” e “Escolhas alimentares”, e técnicas booleanas AND e OR, tendo como critérios de exclusão: artigos que se referiam a crianças e adolescentes. **RESULTADOS:** Foram utilizados 41 artigos no período entre 2004 e 2022 - período de maiores evidências na área - relevantes com o tema. A influência da privação de sono no ganho de peso corporal pode acontecer por diversos fatores, dentre eles: desequilíbrios hormonais, como redução de leptina e aumento de grelina, alterações na concentração de adiponectina, redução da sensibilidade à insulina, aumento do estresse e a hiperativação do eixo HPA. Todos estes são fatores relacionados a desequilíbrios metabólicos e ao aumento da ingestão alimentar em termos energéticos e palatáveis, além da diminuição do gasto energético ocasionado pela fadiga e cansaço excessivos advindos da falta de sono, que pode colaborar para a redução da atividade física. **CONCLUSÃO:** A presente revisão mostrou que a redução da duração do sono gera alterações hormonais envolvidas no controle da fome, saciedade e níveis de estresse. Estes desequilíbrios metabólicos podem ocasionar um aumento da ingestão calórica, principalmente de alimentos palatáveis, afetando o balanço energético entre adultos, com consequente aumento do IMC. A melhora e a manutenção da duração do sono pode ser uma forma de prevenção da obesidade, ganho de peso e doenças relacionadas a desordens metabólicas.

Palavras-chave: Escolhas Alimentares. Ganho de Peso. Ingestão Alimentar. Privação de Sono. Qualidade de Sono. Sono.





SÍNDROME PÓS-COVID COM ÊNFASE EM DOENÇAS CARDIOVASCULARES E COMPOSIÇÃO CORPORAL

ALVES, Giovanna Fioravante Soares¹ COSTA, Edna Silva¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mails: giovannafioravante.alves@hotmail.com edna.costa@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: As doenças cardiovasculares (DCV) são um grupo de doenças do coração e dos vasos sanguíneos, consideradas parte do grupo de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). O constructo de saúde cardiovascular, adotado pela American Heart Association, possui como base a estratégia de prevenção primordial das DCV. Os critérios propostos são compostos por fatores relacionados aos hábitos, comportamentos do indivíduo e fatores biológicos. Em 2020, o Coronavírus Disease-2019 foi declarado uma pandemia pela Organização Mundial da Saúde. O coronavírus emergiu na cidade de Wuhan, capital da província da China central, como uma ameaça à saúde pública global, devido à sua alta taxa de disseminação geográfica em um curto período de tempo, caracterizada como síndrome respiratória aguda grave, que causa pneumonia e síndrome da angústia respiratória aguda. A interação do SARS-CoV-2 com o sistema cardiovascular pode aumentar a morbidade e mortalidade. Paralelamente ao contexto, o estado nutricional anterior ao acometimento da doença e a composição corporal dos pacientes influenciam, de forma significativa, o quadro clínico. **OBJETIVO:** Compreender o impacto da contaminação pelo Coronavírus e suas consequências com ênfase na saúde cardiovascular e composição corporal. **Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, a qual foi realizada a busca de artigos científicos nas bases de dados Scielo, UptoDate, Pubmed. Foram analisados artigos nos idiomas português, inglês. **Desenvolvimento:** A saúde cardiovascular continua sendo uma prioridade de saúde pública e atualmente, pois não só há mais mortes de doenças cardiovasculares durante o COVID-19, mas também, pessoas que têm problemas cardíacos graves estão em maior risco de agravamento da doença COVID-19. As complicações cardiovasculares relacionadas ao Coronavírus ocorrem em até 40% dos casos. Pacientes em estado crítico possuem maiores chances de desenvolver desnutrição grave, sendo causada por desequilíbrios na ingestão e gasto de energia secundários, além da baixa ingestão de macro e micronutrientes decorrente do declínio do apetite. **CONCLUSÃO:** Complicações cardiovasculares podem ocorrer em pacientes mesmo após a eliminação viral do SARS-CoV-2, no entanto, os mecanismos para que ocorram e a incidência de casos ainda não estão bem definidos sendo necessário maiores evidências científicas. Além do mais, diversos são os fatores que devem ser considerados de forma minuciosa para assim minimizar o viés de informação na prevalência dos sintomas na COVID-19 longa. Esforços multidisciplinares para reabilitação são indispensáveis para o manejo da desnutrição e sarcopenia. Em relação a dietoterapia e terapia nutricional, apesar de evidências sugerindo suplementação de vitaminas, minerais ou aminoácidos específicos, estes ainda se mostram controversos e com uma baixa força de recomendação necessitando-se de mais estudos sobre nutrição, tanto na fase aguda da covid-19 quanto durante a fase de recuperação.

Palavras-chave: Coronavírus. Doenças Cardiovasculares. Composição Corporal.





TENDÊNCIA DA MORTALIDADE PRECOZE POR DOENÇAS CARDIOVASCULARES NO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO NO CONTEXTO DA EPIDEMIA DE COVID-19

GUIMARÃES, Marília Lourenço¹ MELLO, Ana Paula de Queiroz¹ SOUZA, Iderval Silva de, BONILHA, Eliana de Aquino¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP
E-mails: marilia.zaitz@aluno.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: Estima-se que 17,9 milhões de pessoas morreram por Doença Cardiovascular (DCV) em 2019, representando 32% de todas as mortes globais. Destas, 85% aconteceram devido a infarto agudo do miocárdio (IAM) e acidente vascular cerebral. No Brasil, segundo o Ministério da Saúde, as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) foram responsáveis por mais de 70% das mortes e as doenças do aparelho circulatório apareceram nas primeiras colocações no ano de 2018, considerando óbitos entre os indivíduos com 50 anos ou mais. Esse alto número evidencia não só a perda de qualidade de vida, limitações e incapacidades, como também o aumento dos óbitos precoces. **OBJETIVO:** O presente trabalho faz uma análise descritiva dos coeficientes de mortalidade precoce por doenças cardiovasculares no município de São Paulo em duas séries históricas: 2010-2019 e 2010-2021 visando identificar se houve influência da pandemia do COVID-19 nos dados encontrados, a partir das variáveis sexo, faixa etária, raça/cor, escolaridade e coordenadoria regional de saúde. **MATERIAIS E MÉTODOS:** A fonte de dados dos óbitos é o Sistema de Informações sobre Mortalidade do município de São Paulo, extraídos do Sistema de Informações em Saúde (TABNET) e a partir disso, foi utilizado o software Excel® para realização dos cálculos de coeficientes de mortalidade e taxas de incremento, construção das tabelas e análises de tendências lineares dos gráficos construídos. Para análise estatística, foi utilizado o software SPSS®. **RESULTADOS:** No período de 2010-2019 foram registrados 96.991 óbitos precoces por DCV no MSP, e entre os anos 2010 e 2022, 125.165, sendo que a maioria ocorreu entre indivíduos do sexo masculino, A faixa etária de 50 a 59 anos tem coeficientes bem expressivos em comparação às faixas etárias anteriores, o que indica que esta é uma faixa bastante acometida pelas DCV, indivíduos declarados brancos apresentam os maiores coeficientes de proporção de mortalidade precoce, seguidos pelos que se autodomina pardo, depois os que se autodomina negro, quanto à escolaridade, indivíduos com mais anos de estudo apresentam as menores taxas de morte precoce e a região Centro do município, foi a que apresentou menor coeficiente de mortalidade. **CONCLUSÃO:** Ainda que neste momento faltem dados científicos para afirmar que há uma relação direta entre óbitos por doenças cardiovasculares e COVID-19, há que se atentar para as altas e baixas nas tendências de mortalidade encontradas no Município de São Paulo ao longo dos anos e tomar ações corretivas e preventivas para proteger essa população vulnerável.

Palavras-chave: Doenças Cardiovasculares. COVID-19. Mortalidade Precoce.



TRANSTORNOS ALIMENTARES EM JOVENS ADOLESCENTES PRATICANTES DE BALÉ CLÁSSICO

MILANI, Amanda¹ MARANHO, Clara Gallinaro¹ TEMPONI, Eduardo Bevilacqua¹ GOMES, Felipe Saito de Moraes¹ BALCHIUNAS, Roseli Espíndola¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP.

E-mails: amanda.milani@aluno.saocamilo-sp.br eduardo.temponi@aluno.saocamilo-sp.br clara.maranho@aluno.saocamilo-sp.br felipe.moraes.gomes@aluno.saocamilo-sp.br respindola@saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: O balé clássico é uma expressão artística notável que combina movimentos graciosos, coreografia elaborada e música clássica. Essa dança exige de seus praticantes uma preocupação excessiva com a estética corporal, o que pode promover transtornos alimentares (TA) como a anorexia nervosa (AN) e bulimia nervosa (BN). Esses TA são definidos como distúrbios psiquiátricos caracterizados por alterações do padrão alimentar e por distorções relacionadas com os alimentos, a imagem corporal e o peso corporal, resultando em efeitos adversos sobre o estado nutricional. Deste modo, a compreensão da associação entre o comportamento alimentar, a imagem corporal e o balé clássico permitirá traçar intervenções que possam diminuir o risco de desenvolvimento desses TA. **OBJETIVO:** Descrever sobre o comportamento alimentar de adolescentes e adultos jovens que realizam balé clássico e identificar comportamentos de risco para o desenvolvimento de TA. **Métodos:** Revisão bibliográfica de artigos publicados nos últimos 10 anos na base de dados PubMed e nos sites da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e SciELO. Os descritores utilizados foram: "eating disorders", "eating behavior", "bulimia nervosa" e "anorexia nervosa" incluindo o "ballet" ao final de cada descritor com as técnicas booleanas "AND" e "OR". Os artigos selecionados abrangeram os idiomas português, inglês e espanhol e diversos tipos de estudos, incluindo revisões sistemáticas, metanálises, estudos transversais e ensaios clínicos, totalizando 13 estudos. **DESENVOLVIMENTO:** Os dados provenientes da análise dos estudos revelam que os TA predominantes nos dançarinos de balé clássico são AN e BN e são mais prevalentes entre mulheres, principalmente em adolescentes. Além disso, estudos que apresentavam dois grupos de dançarinos: amadores e profissionais, observaram que os amadores tinham piores percepções de imagem corporal do que os profissionais e os fatores mais relevantes para a insatisfação corporal são: o professor, o uniforme e os espelhos. Além disso, os dançarinos profissionais tiveram um valor de Índice de Massa Corporal (IMC) significativamente maior do que os estudantes dançarinos, e os homens apresentaram valores significativamente mais altos de IMC do que as mulheres. Deste modo, todos os estudos enfatizam a importância de abordar a saúde física e mental dos bailarinos e promover uma cultura mais saudável e inclusiva no mundo da dança. **CONCLUSÃO:** Os praticantes de balé clássico apresentam alterações no comportamento alimentar com características bulímicas e anorexígenas, buscam perda excessiva de peso e apresentam distorções de imagem corporal.

Palavras-chave: Balé, Anorexia Nervosa. Bulimia Nervosa.





CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO