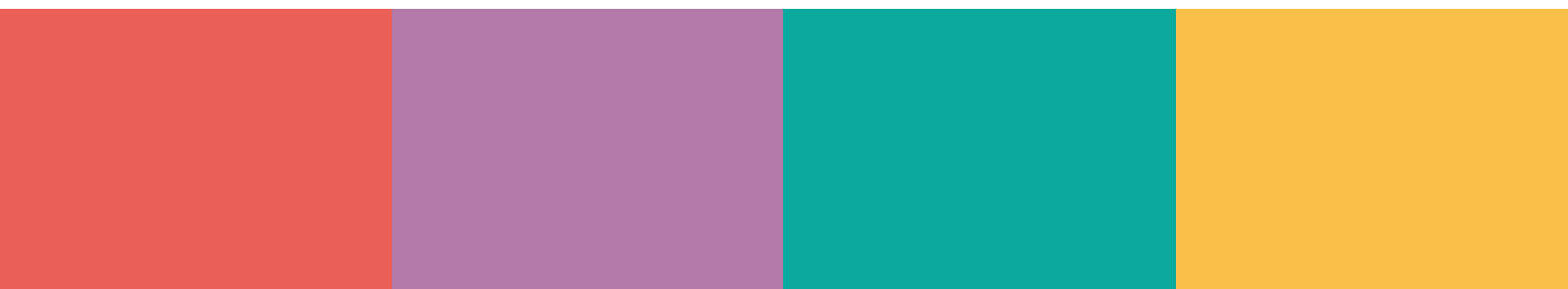


ANAIS

simpo nutri 2022



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO



**ANAIS DO SIMPONUTRI 2022 DO
CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO**

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO

Prof. Me. João Batista Gomes de Lima - Reitor
Francisco de Lelis Maciel - Vice-Reitor e Pró-Reitor Administrativo
Prof. Dr. Carlos Ferrara Junior - Pró-Reitor Acadêmico
Profa. Dra. Celina Camargo Bartalotti - Coordenadora Geral de Graduação e Procuradora Institucional
Profa. Sandra Maria Chemin Seabra da Silva - Coordenadora do Curso de Nutrição

COMISSÃO CIENTÍFICA

Profa. Silvia Martinez
Profa. Sandra Maria Chemin Seabra da Silva
Profa. Mônica Santiago Galisa

COMISSÃO EXECUTIVA

Professora Silvia Martinez, com apoio das Equipe de Eventos, Marketing,
Tecnologia da Informação, EaD e com a colaboração da aluna Valentina Almeida Obregon

C389

Centro Universitário São Camilo
Anais Simponutri 2022 / Centro Universitário São Camilo. --
São Paulo: Setor de Publicações - Centro Universitário São Camilo, 2022.
60 p.

Vários autores
ISBN 978-65-86702-37-8

1. Ciência da nutrição 2. Nutrição 3. Alimentação I. Título

CDD: 612.3

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



© Copyright 2023. Centro Universitário São Camilo.
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

SUMÁRIO

Apresentados em 2022/1

| | |
|---|----|
| A ESTRATÉGIA DE EXPOSIÇÃO REPETIDA FAVORECE A ACEITAÇÃO DE LEGUMES E VERDURAS POR CRIANÇAS PRÉ-ESCOLARES? | 6 |
| A INFLUÊNCIA DA NUTRIÇÃO NA FERTILIDADE FEMININA | 7 |
| A INFLUÊNCIA DA VITAMINA D NA VIDA DE CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO DO AUTISMO (TEA) | 8 |
| A INFLUÊNCIA DE TEMAS RELACIONADOS À ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA DISPOSTOS EM REDES SOCIAIS NA ALIMENTAÇÃO DE UNIVERSITÁRIOS..... | 9 |
| A INFLUÊNCIA DO VEGETARIANISMO NO EXERCÍCIO FÍSICO | 10 |
| A INFLUÊNCIA DOS ASPECTOS NUTRICIONAIS NOS SINTOMAS E TRATAMENTO DO TDAH NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA | 11 |
| A INFLUÊNCIA DO CONSUMO DO CHÁ-VERDE NO CÂNCER DE MAMA E DE PRÓSTATA | 12 |
| ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA PESSOAS DE BAIXA RENDA: IMPACTOS DA PANDEMIA DE COVID-19 | 13 |
| ALTERAÇÕES NOS HABITOS ALIMENTARES PÓS-COVID PALADAR E OLFATO COVID | 14 |
| BIODISPONIBILIDADE DE COMPOSTOS BIOATIVOS EM ALIMENTOS FUNCIONAIS: ASPECTOS ATUAIS | 15 |
| DESENVOLVIMENTO DO PROTÓTIPO DO APLICATIVO CLUBE DA FEIRA - SÃO PAULO | 16 |
| EFEITO DA PROTEÍNA VEGETAL SOBRE A SÍNTESE PROTEICA MUSCULAR E HIPERTROFIA MUSCULAR ESQUELÉTICA | 17 |
| EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A MICROBIOTA INTESTINAL: MECANISMOS E RELEVÂNCIA CLÍNICA | 18 |
| EFEITO PLACEBO NA PRÁTICA ESPORTIVA | 19 |
| ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS PARA MODULAÇÃO DO POLIMORFISMO RS9939609 DO GENE FTO NO MANEJO DA OBESIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES | 20 |
| HÁBITOS ALIMENTARES NA PANDEMIA DA COVID-19 E OS TRANSTORNOS COMPORTAMENTAIS ASSOCIADOS À ALIMENTAÇÃO | 21 |

| | |
|---|----|
| INFLUÊNCIA DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR NA SAÚDE INFANTIL E AO LONGO DA VIDA | 22 |
| MICROBIOTA INTESTINAL E DEPRESSÃO: DO MECANISMO À CAUSALIDADE | 23 |
| MINDFUL EATING E SUA APLICAÇÃO EM ADULTOS: UMA PESQUISA DE CAMPO DESTINADA A ENTENDER SUA EFICÁCIA EM TRANSTORNOS ALIMENTARES | 24 |
| NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL: COMER RELACIONADO A TRANSTORNOS ALIMENTARES | 25 |
| O PAPEL DA NUTRIÇÃO NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM MULHERES NA MENOPAUSA | 26 |
| PROTOCOLO DE ASSISTÊNCIA NUTRICIONAL SISTEMATIZADA PARA PACIENTES COM COVID GRAVE | 27 |
| SHAKE DE CRANBERRY E CACAU COM COMPOSTOS BIOATIVOS E ANTIOXIDANTES | 28 |
| SISTEMA DE RECOMPENSA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR E ADIÇÃO: UMA REVISÃO DA LITERATURA | 29 |

Apresentados em 2022/2

| | |
|--|----|
| A APLICABILIDADE DE SUPLEMENTOS TAMPONANTES NO TREINAMENTO RESISTIDO | 30 |
| A APLICAÇÃO DA MEDICINA AYURVÉDICA NA NUTRIÇÃO | 31 |
| A EFICÁCIA DA SUPLEMENTAÇÃO DE MICRONUTRIENTES ANTIOXIDANTES NO DESEMPENHO FÍSICO | 32 |
| A IMPORTÂNCIA DA APLICAÇÃO DE PROTOCOLOS EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NO COMBATE A PROPOGAÇÃO DO COVID 19 | 33 |
| A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO SOBRE O TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA EM CRIANÇAS | 34 |
| A INFLUÊNCIA DA INGESTÃO DE LIPÍDIOS NO DESENVOLVIMENTO DE RESISTÊNCIA À INSULINA | 35 |
| A INFLUÊNCIA DO SONO NO CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EM AÇÚCAR ENTRE CRIANÇAS E ADOLESCENTES | 36 |
| INFLUÊNCIA DO SONO NOS TRANSTORNOS ALIMENTARES | 37 |
| A INFLUÊNCIA DOS TAMPONANTES BETA-ALANINA E BICARBONATO DE SÓDIO NA PERFORMANCE FÍSICA DE CORREDORES | 38 |
| ALTERAÇÕES ANTROPOMÉTRICAS PELO CONSUMO ALCOÓLICO | 39 |
| A RELAÇÃO ENTRE O EIXO INTESTINO-CÉREBRO E OBESIDADE | 40 |
| ASPECTOS NUTRICIONAIS DE PESSOAS IDOSAS COM DEPRESSÃO | 41 |
| ASPECTOS NUTRICIONAIS EM PACIENTES OBESOS EM DECORRÊNCIA DA CIRURGIA BARIÁTRICA | 42 |

| | |
|---|----|
| AVALIAÇÃO DA OSCILAÇÃO DE PESO EM UMA POPULAÇÃO EM TRABALHO DE HOME-OFFICE DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS | 43 |
| CARACTERIZAÇÃO DIETÉTICA E SUA RELAÇÃO COM O DESEMPENHO FÍSICO EM JOGADORES DE BASQUETE | 44 |
| COMPORTAMENTO ALIMENTAR E IMAGEM CORPORAL MATERNA E SUA INFLUÊNCIA NO DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM SEUS FILHOS | 45 |
| CONDUTAS NUTRICIONAIS NA DEPRESSÃO DA PESSOA NA ADOLESCÊNCIA | 46 |
| CORRELAÇÃO DE MICRONUTRIENTES COM A DOENÇA DE ALZHEIMER | 47 |
| DESPERDÍCIO E INSEGURANÇA ALIMENTAR DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: ANÁLISE DE UM RESTAURANTE POPULAR NA CIDADE DE SÃO PAULO - SP | 48 |
| EFEITO DE MEGADOSES DE VITAMINA D SOBRE A DENSIDADE MINERAL ÓSSEA | 49 |
| EFEITO DO JEJUM INTERMITENTE SOBRE O DESEMPENHO ESPORTIVO DE ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO | 50 |
| EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO E DO CONSUMO ALIMENTAR SOBRE OS NÍVEIS DE GRELINA E LEPTINA DE ADULTOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA | 51 |
| RELAÇÃO ENTRE MICROBIOTA INTESTINAL E O TECIDO MUSCULAR ESQUELÉTICO..... | 52 |
| EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE RESVERATROL EM PACIENTES COM HIPERTENSÃO ARTERIAL E DIABETES MELLITUS TIPO 2: PROMISSOR DE FATO?..... | 53 |
| EFEITOS DO ALCOOLISMO NO ORGANISMO E SEU IMPACTO NA ALIMENTAÇÃO E ESTADO NUTRICIONAL DO INDIVÍDUO | 54 |
| MODELO TRANSTEÓRICO COMO FERRAMENTA PARA TRATAMENTO DE EXCESSO DE PESO..... | 55 |
| OBESIDADE INFANTIL: CAUSAS E TRATAMENTO NUTRICIONAL E COMPORTAMENTAL | 56 |
| ORTOREXIA NERVOSA | 57 |
| O IMPACTO DAS EMOÇÕES NOS HÁBITOS ALIMENTARES HUMANOS | 58 |
| PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS: COMPOSIÇÃO CENTESIMAL, USO CULINÁRIO E SUSTENTABILIDADE | 59 |
| RELAÇÃO ENTRE A MICROBIOTA INTESTINAL E O TECIDO MUSCULAR ESQUELÉTICO | 60 |
| UTILIZAÇÃO DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO NUTRICIONAL DA OBESIDADE EM ADULTOS | 61 |
| VEGETARIANISMO NA GESTAÇÃO E NA LACTAÇÃO | 62 |

A ESTRATÉGIA DE EXPOSIÇÃO REPETIDA FAVORECE A ACEITAÇÃO DE LEGUMES E VERDURAS POR CRIANÇAS PRÉ-ESCOLARES?

BRANDÃO, Julia Del Monte¹ PAIVA, Leticia Almeida¹ CASTRO, Adriana Garcia Peloggia de¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

julia.brandao@aluno.saocamilo-sp.br leticia.almeida.paiva@aluno.saocamilo-sp.br adriana.castro@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A alimentação durante a infância tem impactos duradouros que acompanham os indivíduos ao longo da vida. Crianças pré-escolares ingerem hortaliças com uma frequência menor do que a recomendada, sendo seus alimentos preferidos aqueles com alta densidade energética e os vegetais menos apreciados. Apesar das preferências alimentares serem determinadas, em parte, por fatores genéticos, acredita-se que elas podem ser modificadas por fatores ambientais, por meio de mecanismos de aprendizado, dentre eles a exposição repetida (ER). **OBJETIVO:** O objetivo deste trabalho foi analisar se a estratégia de ER favorece a aceitação de legumes e verduras por crianças pré-escolares. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão narrativa de literatura por meio de levantamento de artigos científicos publicados nos idiomas português, inglês e espanhol. Entre dezembro de 2021 e abril de 2022 por meio de busca avançada utilizou-se as bases de dados eletrônicas PUBMED, LILACS e SCIELO. Os critérios de inclusão foram: artigos com estudos experimentais realizados com crianças pré-escolares, segundo definição da Organização Mundial da Saúde - entre 3 e 6 anos, de ambos os sexos. Não foram elegíveis artigos de revisão, relatos de experiência, artigos que mencionaram situações específicas relacionadas a doenças ou condições características como transtornos psiquiátricos. Os termos delimitadores de pesquisa foram "pré-escolar" AND "aceitação" AND "exposição dietética" OR "exposição repetida" e seus correspondentes no idioma inglês "child preschool" AND acceptance AND "dietary exposure" OR "repeated exposure". O levantamento de dados foi considerado desde a criação das bases de dados até abril de 2022. **RESULTADOS:** Foram encontradas 175 produções científicas, das quais 157 atenderam aos critérios de inclusão. Destes, 6 estavam duplicados por integrarem mais de uma base de dados, motivo pelo qual foram excluídos, restando 151 artigos. Após a leitura dos títulos e dos resumos dessas produções, 146 não foram elegíveis por se enquadrarem nos critérios de exclusão adotados. Foram selecionados e analisados cinco estudos experimentais, em que pode-se notar que, em geral, a ER apresentou resultados positivos na ingestão de hortaliças pelas crianças, com possibilidade de envolver outros sentidos do corpo além do paladar. Observou-se que a exposição múltipla de vegetais teve melhores resultados do que apenas de um único, que a recompensa, aliada a ER, pode auxiliar no aumento da ingestão de legumes e que a combinação de estratégias alimentares podem ser mais eficientes do que a utilização apenas da ER, tendo a possibilidade de ser adotada por profissionais da educação e pelos pais. Embora a recompensa tenha se mostrado útil, é apontada como uma estratégia de curto prazo, podendo ser substituída por uma mais definitiva como a educação alimentar. **CONCLUSÃO:** Os estudos analisados indicaram que a ER promoveu o aumento da aceitação e do consumo de legumes e verduras, podendo ser uma estratégia inicial eficiente para ensinar as crianças a consumirem esses alimentos. A ER mostrou-se uma estratégia eficaz e economicamente viável. Requer preparação mínima e pode ser incorporada em rotinas de pré-escolas pelos professores e em casa pelos pais.

Palavras-chave: Pré escolar. Seletividade alimentar. Exposição dietética. Comportamento alimentar.

A INFLUÊNCIA DA NUTRIÇÃO NA FERTILIDADE FEMININA

FERRAREZE, Carolina¹ CHERTO, Fernanda de Cara¹ LEAL, Julia Moreira¹ LISBOA, Milena Almeida das Chagas¹ COSTA, Edna Silva¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

carolina.ferrareze@aluno.saocamilo-sp.br fernanda.cherto@aluno.saocamilo-sp.br julia.leal@aluno.saocamilo-sp.br milena.lisboa@aluno.saocamilo-sp.br edna.costa@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: As evoluções pelas quais estamos passando como sociedade desde a inserção da mulher no mercado de trabalho, fez com que os costumes familiares e hábitos alimentares fossem se modificando ao longo do tempo. O estilo de vida acelerado, que traz os alimentos ultraprocessados como facilitador, aliados a um distanciamento de cuidados com a saúde e com hábitos saudáveis, como a prática de exercícios físicos, tem levado a índices assustadores de obesidade, e também traz reflexos na saúde reprodutiva da mulher, que apresentam cada vez mais doenças que prejudicam sua capacidade fértil. **OBJETIVO:** Neste sentido, o presente estudo de revisão bibliográfica pretende discorrer sobre a infertilidade, as principais doenças que acometem a saúde reprodutiva da mulher, bem como apontar de que forma as vitaminas e os compostos bioativos podem auxiliar, dentro de uma proposta multidisciplinar, a melhorar essa condição. **MATERIAIS E MÉTODOS:** A metodologia adotada baseia-se em pesquisas bibliográficas nas bases de dados Scielo, PubMed e Google Acadêmico, bem como pesquisa direta em livros da área de nutrição e ginecologia realizadas entre março de 2021 e março de 2022. **RESULTADOS:** A infertilidade já é um problema de saúde que acomete mulheres em todo o mundo. As vitaminas e alimentos funcionais podem ser coadjuvantes neste cenário, sendo protagonistas na melhora do estado nutricional das mulheres, quando consumidos de acordo com as recomendações diárias e aliados a outros hábitos saudáveis. **CONCLUSÃO:** Por meio do estudo realizado foi possível confirmar que mulheres em idade fértil que possuem dificuldades de engravidar apresentam melhora do quadro, quando aliam hábitos de vida saudáveis com o consumo adequado de vitaminas (A, C, D e ácido fólico), e ainda de compostos bioativos e antioxidantes, como a Coenzima q10, zinco, resveratrol e ômega 3.

Palavras-chave: Pré escolar. Seletividade alimentar. Exposição dietética. Comportamento alimentar.

A INFLUÊNCIA DA VITAMINA D NA VIDA DE CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO DO AUTISMO (TEA)

MATOS, Natália Kaori Wada¹ CARRATU, Karolline Casagrande¹ FERREIRA, Maria Luiza Fender¹ MATOS, Natália Kaori Wada¹ FERREIRA, Rebeca Peres¹ BALCHIUNAS, Roseli Espindola¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

natalia.matos@aluno.saocamilo-sp.br karolline.carratu@aluno.saocamilo-sp.br maria.luiza.ferreira@aluno.saocamilo-sp.br natalia.matos@aluno.saocamilo-sp.br rebeca.peres.ferreira@aluno.saocamilo-sp.br respindola@saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: O transtorno do espectro do autismo (TEA) é uma condição que afeta o desenvolvimento neurocognitivo ao longo da vida, geralmente aparece na primeira infância com a presença de comportamentos e/ou interesses repetitivos ou restritos, podendo prejudicar as habilidades sociais, comunicação, relacionamentos e a autorregulação do indivíduo. A sua etiologia está envolvida com diversos fatores genéticos e ambientais, como a deficiência nutricional de vitamina D. Os níveis adequados de vitamina D auxiliam no desenvolvimento cognitivo de crianças autistas e baixos níveis séricos de vitamina D durante a gestação aumentam o risco de crianças com autismo. **OBJETIVO:** Descrever a relação entre vitamina D e a prevenção do autismo em crianças, bem como, o papel da vitamina D na melhora do desenvolvimento cognitivo em crianças com TEA. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Revisão bibliográfica baseada em artigos científicos dos últimos dez anos na base de dados PubMed Central (PMC), na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e no Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Os descritores utilizados foram: “transtorno do espectro do autismo”, “transtorno autista” e “vitamina D” em inglês e o período de busca foi entre janeiro e março de 2021. Após a leitura do título, do resumo e os critérios de inclusão/exclusão, 34 estudos foram selecionados. **RESULTADOS:** A deficiência de vitamina D parece apresentar implicações importantes no cérebro em desenvolvimento, como na primeira infância e na gestação, podendo colaborar com o surgimento e/ou agravamento do autismo nesses períodos. Os resultados dos estudos apontaram que os níveis séricos de 25-OHD em crianças com TEA são significativamente menores do que em crianças saudáveis e esses níveis são mais baixos em mães que possuem a predisposição genética para gerar filhos com autismo, associando a deficiência de vitamina D a um risco duas vezes maior do desenvolvimento de TEA durante a gestação. A suplementação de vitamina D em crianças autistas demonstrou melhorias dos sinais e sintomas do TEA, enquanto a suplementação durante a gravidez com risco de autismo pode reduzir a sua incidência, entretanto, esses achados atuais não apresentam evidências suficientes para apoiar a suplementação de vitamina D como tratamento do TEA. A genética está relacionada a 30% dos casos de TEA, não evidenciando se a deficiência de vitamina D nos autistas está associada a fatores ambientais, como a menor exposição solar, e/ou fatores genéticos relacionados à predisposição da deficiência dessa vitamina em fetos com maior risco de desenvolver o autismo. Esses achados apontaram um grande interesse em relação aos testes nutrigenéticos, pois podem ser uma ferramenta útil na personalização da abordagem nutricional, podendo colaborar com o tratamento/prevenção do autismo. **CONCLUSÃO:** Os resultados mostraram que os níveis séricos de 25-OHD em crianças com TEA são significativamente menores do que em crianças saudáveis, bem como em suas mães, mostrando-se necessário o monitoramento desses níveis para um tratamento precoce, possivelmente prevenindo o desenvolvimento do TEA. O aprofundamento nos estudos é fundamental em relação à suplementação de vitamina D e sua dose adequada, que, apesar de incerta, aparenta colaborar com a melhora do autismo e sua prevenção, quando em níveis adequados.

Palavras-chave: Transtorno do Espectro do Autismo. Transtorno Autista. Vitamina D.

A INFLUÊNCIA DE TEMAS RELACIONADOS À ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA DISPOSTOS EM REDES SOCIAIS NA ALIMENTAÇÃO DE UNIVERSITÁRIOS

RESENDE, Rafael Hideki¹ SOUZA, Rodrigo Marques de¹ RIBEIRO, Letícia Ruba Freitas¹ UEHARA, Vanessa Bernardo¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

rafael.resende@aluno.saocamilo-sp.br rodrigo.marques.souza@aluno.saocamilo-sp.br leticia.ribeiro@aluno.saocamilo-sp.br vanessa.uehara@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A crescente procura da população brasileira pelo estilo de vida vegano e alimentação vegetariana, além do grande fluxo de conteúdos sobre o tema nas redes sociais, por vezes dubitáveis, tornam necessárias pesquisas para averiguação do quanto a disseminação de informações, referentes a esta temática, impactam na alimentação de graduandos de nutrição que utilizam as redes sociais **OBJETIVO:** O presente trabalho objetivou-se em avaliar a influência de conteúdos relacionados ao vegetarianismo, na alimentação de universitários do curso de nutrição **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foi aplicado um questionário para 51 alunos do curso de nutrição, por meio da plataforma Microsoft Forms, contendo 34 questões abordando os seguintes tópicos, caracterização do perfil amostral, consumo e hábitos alimentares, uso de redes sociais e como as redes sociais impactam na alimentação. Todos os procedimentos obedeceram às conformidades dos padrões éticos do comitê de ética em pesquisa do Centro Universitário São Camilo. O presente trabalho foi aprovado pelo corpo pelo número do parecer: 4.885.283. **RESULTADOS:** A amostra foi composta, em sua maioria, por indivíduos do sexo feminino, com idades até 25 anos de idade e majoritariamente do 4º e 6º semestre. Pôde-se observar que 41% consideraram sua alimentação de boa qualidade seguido de 39% regular, 16% ótima e apenas 4% péssima. Apenas 6% não consomem alimentos de origem animal; 35% consomem estes produtos de 7 a 14 vezes por semana. 73% tentaram reduzir o consumo de alimentos de origem animal. Os alunos despendem 4 a 5 horas por dia em redes sociais, sendo as principais Instagram e Youtube, Facebook e Tik-tok. Observa-se que a maioria dos participantes relatam ter sua alimentação influenciada pelas redes sociais em algum momento da vida, sendo que os que mais relataram esta influência, possuem alimentação onívora 60,9%. Quando questionados se as redes sociais têm alguma interferência atualmente na dieta 56,3% dos vegetarianos e veganos responderam que sim, entre os onívoros este percentual de influência é de 43,8%. Dos participantes que declararam influência negativa das figuras públicas por meio das redes sociais 55,6% tendem comparar seu físico com as figuras de influenciadores. Entre os conteúdos de maior interesse, o tema de nutrição e qualidade de vida são os mais buscados nas redes sociais pelos participantes da pesquisa. As pessoas que apresentam este interesse têm propensão a achar a alimentação ovolactovegetariana e vegana viável. **CONCLUSÃO:** Pode-se concluir que as redes sociais já influenciaram em algum momento da vida na alimentação da maior parte dos graduandos de nutrição participantes da pesquisa. A maioria dos alunos tentaram reduzir uma ou mais fontes de alimentos de origem animal, estes dados poderiam sugerir que existe preocupação com a qualidade dos alimentos consumindo e com certa tendência na adoção parcial ou total, do estilo de vida vegetariano pelos indivíduos. Apesar dos diversos impactos negativos que o uso de redes sociais pode gerar, é notório que também há aspectos positivos tendo em vista que é possível ter acesso a boas fontes de conteúdo, como perfis de nutricionistas, médicos e associações idôneas da comunidade vegetariana.

Palavras-chave: Rede Social. Dieta Vegetariana. Dieta Vegetariana.

A INFLUÊNCIA DO VEGETARIANISMO NO EXERCÍCIO FÍSICO

MARANGONI, Victor Barbosa¹ HIRASAWA, Ariadne Yoneko Pelegrino¹ DANNECKER, Tiago de Brito¹
GUGLIELMO, Giovanni Reis¹ OESTERREICHER, Felipe¹ CORREA, Fernanda Ferreira¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

victor.marangoni@aluno.saocamilo-sp.br ariadne.hirasawa@aluno.saocamilo-sp.br tiago.dannecker@aluno.saocamilo-sp.br giovanni.guglielmo@aluno.saocamilo-sp.br felipe.oesterreicher@aluno.saocamilo-sp.br fernanda.correa@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: O vegetarianismo vem crescendo como um estilo de vida sustentável, priorizando a saúde, o meio ambiente, o consumo consciente e a ética com os animais. Conciliando a dieta ao exercício físico, sendo aeróbico o mais praticado, porém os exercícios de alto rendimento e musculação são praticados também, mas pela exigência maior de aporte nutricional, esses exercícios são menos praticados pelo público vegetariano. Há uma preocupação por parte dos vegetarianos em relação ao exercício físico, por conta do preconceito de que a dieta vegetariana não atende as necessidades recomendadas de proteína. Na maioria das vezes é necessária a suplementação de vitamina B12 e ferro. **OBJETIVO:** Comparar a dieta vegetariana e onívora com relação aos cuidados, necessidades, eficácia e influência de rendimento em treinos de força e musculação. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão de literatura com buscas realizadas entre os meses de maio de 2021 e abril de 2022. Os critérios de inclusão na busca foram ensaios clínicos controlados e randomizados, dos últimos 12 anos, nos idiomas, português, inglês e espanhol, utilizando os termos “vegetarianismo”, “análise de consumo”, “saúde”, “musculação”, “estilo de vida” e “esporte”, utilizou-se o operador booleano AND. **RESULTADOS:** Totalizaram 60 estudos de acordo com a busca feita. O vegetarianismo é o consumo de dieta predominantemente de origem vegetal. Não consumindo carnes e produtos feitos com carnes, podendo ou não se alimentar de outros alimentos de origem animal, como ovos, leite e derivados. Uma alimentação vegetariana, desde que bem planejada consegue fornecer a energia e as quantidades de macronutrientes necessários para uma boa manutenção da saúde, e também um suporte para suprir as necessidades de micronutrientes e macronutrientes por conta do exercício físico. Atletas, devido ao gasto energético aumentado, possuem demandas proporcionalmente aumentadas de nutrientes. Identificou que mesmo sem a utilização de proteína animal, os indivíduos vegetarianos obtêm ganhos substanciais de desempenho após período de treino, sugerindo que uma dieta vegetariana bem equilibrada pode produzir benefícios semelhantes à dieta com proteína animal. No entanto, foi observado a necessidade de combinar os alimentos nas dietas vegetarianas, aumentando a variedade da composição de aminoácidos ao longo do dia para que se obtenha a qualidade e a quantidade necessária de proteínas para um bom funcionamento do metabolismo. **CONCLUSÃO:** Faltam evidências sobre o consumo de uma dieta predominantemente vegetariana melhorar o desempenho atlético. Porém, de acordo com a pesquisa, a dieta vegetariana não melhorou o desempenho atlético, nem o prejudicou. Parece não haver diferenças entre uma dieta vegetariana e uma dieta onívora na potência muscular, força muscular, desempenho anaeróbico ou aeróbico. Portanto, mais ensaios são necessários para abordar as limitações e fornecer evidências mais fortes em relação às dietas vegetarianas e seus efeitos no desempenho físico em atletas.

Palavras-chave: Vegetarianismo. Dieta. Estilo de Vida.

A INFLUÊNCIA DOS ASPECTOS NUTRICIONAIS NOS SINTOMAS E TRATAMENTO DO TDAH NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

OTTAIANO, Giovanna Miorin¹ SILVA, Isabelle Kolanian Pereira da¹ GALATOVIC, Julia Nabahan¹ MALDANIS, Larissa de Andrade¹ GANEN, Aline De Piano¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

giovanna.ottaiano@aluno.saocamilo-sp.br isabelle.kolanian@aluno.saocamilo-sp.br julia.galatovic@aluno.saocamilo-sp.br larissa.maldanis@aluno.saocamilo-sp.br mestradonutricao@saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é definido como um transtorno do neurodesenvolvimento, gerando alterações no funcionamento de neurotransmissores, principalmente dopamina e noradrenalina. Entre os sintomas, destacam-se impulsividade, desorganização e desempenho inferior à sua capacidade intelectual. As causas parecem não estarem relacionadas a fatores culturais, a maneira de criação ou a conflitos psicológicos, mas ainda não estão definidas. A genética e a exposição ao chumbo parecem ser um fator de predisposição para o TDAH e fatores como o tabagismo e o alcoolismo podem estar associados aos sintomas de hiperatividade e desatenção. Destaca-se a importância da alimentação no tratamento dos sintomas associados a esta condição clínica. **OBJETIVO:** Avaliar a influência dos aspectos nutricionais nos sintomas e tratamento do TDAH na infância e adolescência. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Realizou-se uma revisão bibliográfica em artigos científicos, livros, dissertações, teses e periódicos com buscas feitas nas bases de dados virtuais SCIELO e PUBMED nos idiomas português e inglês, no período de 2000 a 2022. **RESULTADOS:** Para a síntese dos neurotransmissores, os minerais ferro e cobre são cofatores enzimáticos. A deficiência destes pode acarretar problemas no desenvolvimento neural e comportamental ainda na infância. Pessoas com TDAH apresentam níveis séricos reduzidos de minerais como ferro, zinco e magnésio, tendo em vista que possuem papéis importantes na função neurológica, abrangendo o envolvimento na síntese de neurotransmissores, pesquisas foram realizadas e apontam que esses nutrientes parecem ter um papel protetor contra o TDAH. Crianças com TDAH apresentam níveis séricos menores de Vitamina D, desempenhando um papel em sua etiopatogênese. A literatura aponta alguns benefícios desta como: o aumento da dopamina, a melhora da função cognitiva e dos sintomas de desatenção, hiperatividade e comportamental. Crianças com comportamentos alterados são mais sensíveis ao consumo de açúcares, sendo esses alimentos ativadores do sistema de recompensa. Elas possuem menor aceitação de consumo de frutas e vegetais, adotando padrões alimentares ocidentais (alimentos processados, muita gordura saturada e açúcares), associando-se ao TDAH. A baixa ingestão de w-3 na dieta ocidental possui relação com o TDAH e sua suplementação pode auxiliar na melhora do neurodesenvolvimento da criança. A dieta mediterrânea é caracterizada pelo baixo consumo de gorduras trans, industrializados e carnes vermelhas, este padrão alimentar aparenta proporcionar uma proteção contra o TDAH. Pesquisas estão sendo realizadas com o intuito de analisar se as condições alérgicas poderiam estar relacionadas ao TDAH. A exclusão de alergênicos no TDAH pode ser uma possível estratégia nutricional, visando a melhora do quadro. Os aditivos estão sendo estudados no desenvolvimento do TDAH, a redução destes na dieta parece ser necessária por não fazerem parte de um perfil dietético saudável. **CONCLUSÃO:** Uma dieta saudável, equilibrada e variada, visando suprir ou evitar possíveis carências nutricionais, com baixo consumo de alimentos industrializados e daqueles ricos em aditivos alimentares sintéticos, com avaliação da necessidade do uso de suplementação de minerais, vitamina D e/ou ômega 3, pode ser benéfica no tratamento do TDAH. Entretanto, mais estudos são necessários para comprovar a relevância das modificações alimentares e suplementação no tratamento destas crianças e adolescentes.

Palavras-chave: Nutrição da Criança. Transtorno do Deficit de Atenção com Hiperatividade. Micronutrientes.

A INFLUÊNCIA DO CONSUMO DO CHÁ-VERDE NO CÂNCER DE MAMA E DE PRÓSTATA

SAMPAIO, Lucas Luzia¹ SILVA, Giovanna Moreira¹ AGOSTINI, Mariana de¹ FARIAS, Átila Granados Afonso de¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

lucas.sampaio@aluno.saocamilo-sp.br giovanna.moreira.silva@aluno.saocamilo-sp.br mariana.agostini@aluno.saocamilo-sp.br atila.faria@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: O câncer é uma das principais causas de morte precoce em indivíduos com menos de 70 anos na maioria dos países, sendo um problema de saúde pública. Os cânceres de mama e de próstata estão entre os com maior incidência no mundo, sendo a previsão até 2022 de 132 mil novos casos somados. Define-se câncer como uma doença com proliferação desordenada de célula em um ou mais tecidos, caracterizando-o como carcinomas ou sarcomas a depender da localidade que se instalam. Existem muitos fatores de risco para o seu desenvolvimento, como, por exemplo, tabagismo, sobrepeso, baixa ingestão de frutas, verduras e legumes. Sendo assim, muitas são as estratégias propostas que buscam encontrar novas formas de tratamento complementar, sendo o chá verde uma delas, que vem se mostrando promissor como um potencial aliado no combate ao câncer. **OBJETIVO:** Desta forma objetiva-se analisar o efeito do chá verde e seus compostos bioativos na prevenção e tratamento dos cânceres de mama e próstata. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foi realizada uma pesquisa qualitativa de levantamento bibliográfico no banco de dados Pubmed. **RESULTADOS:** O processo de formação do câncer, oncogênese ou carcinogênese, pode ser lento e é potencializado pela exposição a diversos agentes carcinógenos. O câncer de mama é o mais frequente entre as mulheres e são diversos os fatores que podem influenciar no seu surgimento, seu diagnóstico é feito através de exames e tratamento por meio de cirurgia combinadas com quimioterapia, radioterapia, entre outros. O câncer de próstata é o segundo que mais acomete os homens, e assim como o câncer de mama, o seu diagnóstico e tratamento se dão por exames e cirurgias, além de quimioterapia, entre outros, respectivamente. O chá verde, juntamente com todos os outros tipos de chás, está entre uma das bebidas mais consumidas no mundo. Feito com a planta do gênero *Camellia sinensis*, o chá verde é composto principalmente de catequinas, flavonoides, proteína, lignina, aminoácido, cafeína, ácido orgânico e por fim, clorofila. As catequinas possuem diversos efeitos com potencial quimiopreventivos, sendo, dentre eles, o efeito antioxidante, anti-inflamatório, anticancerígeno, e indução a apoptose em células tumorais, além de efeitos sobre a saciedade e hipoglicemiante. O chá verde deve tais propriedades as catequinas, em especial a Epigallocatequina-3-galato (EGCG), cujos efeitos têm se mostrado promissores, tanto no câncer de mama, quanto no câncer de próstata. Isto pode ser justificado pelo grande poder antioxidante do composto, que impedem as espécies reativas de oxigênio de causar danos aos tecidos. Porém os estudos ainda não são conclusivos. **CONCLUSÃO:** O chá verde e seus compostos bioativos têm apresentado resultados promissores na prevenção de tumores, porém ainda no âmbito de estudos animais e in vitro sendo, portanto, necessário cautela e maiores investigações para extrapolar esses resultados na saúde humana, não sendo possível até o momento confirmar tais possíveis benefícios em termos clínicos.

Palavras-chave: Chá Verde. Câncer de Mama. Câncer de Próstata.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA PESSOAS DE BAIXA RENDA: IMPACTOS DA PANDEMIA DE COVID-19

PERALTA, Larissa Maria Pianta¹ SILVA, Stefanini Geovanna Zigrini¹ GIAIMO, Cinthia Roman Monteiro Di¹ MASQUIO, Deborah Cristina Landi¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

larissa.peralta@aluno.saocamilo-sp.br stefanini.silva@aluno.saocamilo-sp.br cinthia.giaimo@prof.saocamilo-sp.br deborah.masquio@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A alimentação saudável apresenta como principais pilares variedade, moderação e equilíbrio na ingestão de alimentos. A insegurança alimentar e nutricional é caracterizada pela dificuldade na aquisição e consumo de alimentos com boa qualidade nutricional, em quantidades suficientes. Durante a pandemia de COVID-19, observou-se elevação das taxas de desemprego em paralelo ao aumento do preço dos alimentos, fazendo com que o poder de compra da população diminuísse de maneira significativa. Assim, nos últimos dois anos além de se estabelecer uma crise sanitária global, a pandemia proporcionou uma crise econômica. **OBJETIVO:** O objetivo deste trabalho foi analisar o impacto dos preços dos alimentos sobre a acessibilidade da população de baixa renda à alimentação adequada e saudável. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Este trabalho foi realizado em três etapas: (1) revisão bibliográfica; (2) coleta e análise de preços dos alimentos e itens da cesta básica; (3) proposta de receitas culinárias mais econômicas. Para revisão bibliográfica, foram consultadas as bases de dados National Center for Biotechnology Information (PubMed) e Scientific Electronic Library Online (SciELO), utilizando-se as palavras-chaves COVID-19, assistência alimentar, dieta saudável, pobreza e política pública. **RESULTADOS:** A coleta de preço dos alimentos foi realizada em dois estabelecimentos comerciais localizados em São Paulo. De acordo com o Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (DIEESE), São Paulo é a cidade com a cesta básica de alimentos de maior valor nacional, comprometendo 59% do salário-mínimo atual. Verificou-se que diversas medidas políticas e emergências de suporte foram propostas no período da pandemia para minimizar o cenário de insegurança alimentar, dentre eles o auxílio emergencial, maiores investimentos no Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) e ajustes no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) através da distribuição de cestas de alimentos e cartões de vale alimentação para os alunos da rede pública. Entretanto, as medidas implementadas não foram suficientes para se garantir o acesso a alimentação adequada para toda população. Na pandemia de COVID, cerca de 19 milhões de brasileiros passaram fome e mais da metade dos domicílios enfrentou algum grau de insegurança alimentar, o que revela a gravidade da situação alimentar no Brasil neste período. Durante a coleta de preços dos alimentos, notou-se que os itens mais caros foram as proteínas de origem animal, principalmente a carne bovina, e os mais baratos desta categoria foram os embutidos. Com isso, verificou-se que as famílias que possuem menor poder aquisitivo e que sobrevivem de um salário-mínimo, acabam optando por alimentos com menor qualidade nutricional. No intuito de auxiliar esses indivíduos a manterem hábitos alimentares saudáveis, foram adaptadas quatro preparações, de modo a diminuir seu custo ou aumentar seu valor nutricional. Sugerimos três receitas para compor o prato principal e uma como lanche da tarde ou sobremesa. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que existem diversos obstáculos enfrentados pela população de baixa renda para se ter acesso a uma alimentação adequada e saudável, dentre eles, o preço dos alimentos nos últimos anos e a falta de acesso. Entretanto, as estratégias relacionadas a aquisição e preparo de alimentos, como pesquisa de mercado e substituição de ingredientes culinários podem ajudar a diminuir tais barreiras.

Palavras-chave: COVID-19. Assistência Alimentar. Dieta Saudável.

ALTERAÇÕES NOS HABITOS ALIMENTARES PÓS-COVID PALADAR E OLFATO COVID

BONO, Bruna Lemos¹ SOARES, Bianca Helena¹ DEMARQUI, Luana Felipe¹ RIBEIRO, Barbara Mendonça Silva¹ RIBEIRO, Rafael Ferreira¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

bruna.bono@aluno.saocamilo-sp.br bianca.soares@aluno.saocamilo-sp.br luana.demarqui@aluno.saocamilo-sp.br barbara.ribeiro@aluno.saocamilo-sp.br rafael.ribeiro@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: Em dezembro de 2019, surgiram os primeiros casos de uma doença respiratória causada pela infecção e exposição a Síndrome Respiratória Aguda Grave Coronavirus cepa 2 (SARS-CoV-2); além dos sintomas de tosse, dor de garganta, dispneia e congestão nasal, os distúrbios de olfato e paladar são sintomas relatados com recorrência nesses casos. Danos ao paladar (disgeusia) são alterações do funcionamento gustativo normal que podem resultar em perda completa (ageusia), reduções parciais (hipogeusia) ou sensibilidade excessiva do sentido do paladar (hipergeusia). **OBJETIVO:** Por conta dessa potencial dificuldade de se alimentar e reduzir a qualidade de vida, esse trabalho tem como objetivo observar se os pacientes de COVID-19 tiveram mudanças nos hábitos alimentares durante e/ou após a infecção, como provável consequência da disgeusia e da anosmia e analisar dietas alimentares que podem auxiliar durante o processo de inapetência e alteração ou perda de paladar. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de uma pesquisa de revisões pesquisas bibliográficas realizadas entre os sites PubMed, MEDLINE, SciELO, sites de órgãos governamentais e serviços de saúde, que resultaram em 81 publicações que relacionavam COVID-19, disgeusia, anosmia e/ou doenças associadas a estes sintomas. Fontes repetidas, artigos, resumos e referências duplicada foram critérios de desclassificação. Ao fim, 21 publicações foram selecionadas, após leitura integral dos textos. **RESULTADOS:** O sofrimento causado pela anosmia e disgeusia são categorizadas como complicações neurológicas da infecção por SARS-CoV-2, a falta do cheiro e do sabor pode amplificar esse sofrimento, está causa está principalmente relacionada com a perda de paladar que persiste mesmo após a melhora dos sintomas e até mesmo da doença. A anosmia, a hiposmia e, a ageusia são algumas das manifestações clínicas características da infecção pelo vírus causador da COVID-19. Entidades especialistas propõem que tais manifestações sejam incluídas como possíveis indicadores na detecção da infecção pelo novo coronavírus, incluindo na ausência de outras condições respiratórias, como rinite alérgica e rinossinusite aguda ou crônica. Em relação aos aspectos nutricionais, é evidente a preocupação em manter as pessoas acometidas pelos distúrbios olfativos e de paladar em uma alimentação saudável e, principalmente, variada. O paciente diagnosticado com COVID-19 requer atenção, uma vez que uma alimentação rica em micronutrientes (minerais e vitaminas) associada a substâncias bioativas (não nutrientes) presentes em alimentos que possuem atividade de redução do risco de doenças, se utilizados de forma habitual, podem condicionar um sistema imunológico mais eficiente, com menor risco de doenças. **CONCLUSÃO:** Não há uma dieta padrão que combata o vírus SARS-Cov-2, cada indivíduo é único e portanto deve ser avaliado individualmente e então a dieta deve ser adequada caso a caso. Os artigos indicam a falta de paladar e olfato e seus distúrbios como sintomas relevantes do COVID-19 na perda na qualidade de vida e sugestões de tratamentos. Porém, não há estudos que correlacione tais disfunções olfatorias e gustativas com âmbito da alimentação e nutrição, não sendo possível afirmar que a longo prazo a falta de paladar, olfato ou ambos, possa influenciar na decadência ou deficiência nutricional pós-covid.

Palavras-chave: COVID19. Perda de Paladar. Perda de Olfato.

BIODISPONIBILIDADE DE COMPOSTOS BIOATIVOS EM ALIMENTOS FUNCIONAIS: ASPECTOS ATUAIS

ALMEIDA, Juliana Manso de¹ SILVA, Gabriela Maira Santos¹ CALENCAUTCY, Luiza¹ WYCHOSKI, Raquel de Macedo¹ LIMA, Victoria Kynverlyn Souza de¹ COSTA, Edna Silva¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

juliana.almeida@aluno.saocamilo-sp.br gabriela.maira.silva@aluno.saocamilo-sp.br luiza.calencautcy@aluno.saocamilo-sp.br raquel.wychoski@aluno.saocamilo-sp.br victoria.lima@aluno.saocamilo-sp.br edna.costa@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: Os compostos bioativos (CBAs) são substâncias químicas presentes nos alimentos com potencial de modular determinadas funções no organismo de modo a otimizar seu funcionamento e/ou contribuir para a redução do risco de doenças. Esses compostos estão presentes nos alimentos funcionais e, por isso, além de oferecerem nutrientes, podem proporcionar benefícios à saúde tais como: prevenção, retardo e tratamento de doenças como o cancer, osteoporose, diabetes, doenças cardio-vasculares e auto-ímmunes. **OBJETIVO:** Frente a isso, o objetivo foi estudar as técnicas dietéticas aplicadas ao preparo dos alimentos funcionais de maneira a compreender as melhores formas de favorecer a biodisponibilidade dos compostos bioativos para o bom aproveitamento pelo organismo, **MATERIAIS E MÉTODOS:** O estudo realizou uma revisão narrativa acerca de publicações entre o período de 2009 e 2020, avaliando o referencial da última década no que se refere às categorias de compostos (carotenoides, polifenóis, glicosinatos e organosulfurados). **RESULTADOS:** Para que o corpo humano possa absorver, metabolizar e se beneficiar desses compostos é necessário que estejam biodisponíveis. Sabe-se que o processamento do alimento, as técnicas culinárias aplicadas no seu preparo, a sua forma química, a matriz alimentar, a concentração da substância, além das condições inerentes do indivíduo, influenciam na biodisponibilidade. **CONCLUSÃO:** O trabalho concluiu que é importante utilizar técnicas dietéticas adequadas para ter um melhor aproveitamento dos alimentos e de seus compostos bioativos, a fim de obter melhor biodisponibilidade e benefícios para o organismo humano.

Palavras-chave: Compostos Bioativos. Alimentos Funcionais. Técnicas Culinárias.

DESENVOLVIMENTO DO PROTÓTIPO DO APLICATIVO CLUBE DA FEIRA - SÃO PAULO

DARDIS, Beatriz Zuchetto¹ ROJAS, Alice Freire¹ MORAES, Geovana Santana de¹ MUNHOS, Larissa Lopes¹
MELLO, Ana Paula de Queiroz¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

beatriz.dardis@aluno.saocamilo-sp.br liz.alicerojas@gmail.com gsmoraes13@gmail.com larissalmunhos97@uol.com.br ana.mello@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: Uma nutrição equilibrada está associada a uma melhor qualidade de vida durante as fases e faixas etárias, longevidade e menor risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como, diabetes e doenças cardiovasculares. Com a finalidade de auxiliar no adequado funcionamento do organismo, hábitos saudáveis devem ser colocados em prática, dentre eles, o consumo de frutas, legumes e verduras (FLV), por apresentarem uma composição nutricional variada que atende a recomendação nos diferentes estágios de vida. Neste sentido, a Organização Mundial da Saúde (OMS) orienta ingestão de 400g de FLV/dia. Estes grupos de alimentos são classificados pelo Guia Alimentar da População Brasileira como in natura, adquiridos diretamente da natureza ou de plantas e prontos para o consumo, ou minimamente processados, que são alimentos in natura que sofreram alterações mínimas para o consumo. **OBJETIVO:** Elaborar o protótipo do aplicativo móvel Clube da Feira - São Paulo, que possui a finalidade de facilitar as escolhas alimentares saudáveis e combater a perda e o desperdício de alimentos. **MATERIAIS E MÉTODOS:** O desenvolvimento do aplicativo tem como base a metodologia conhecida como "Projeto E", composta por Estratégia, Escopo, Estrutura, Esqueleto, Estética e Execução, não sendo realizado necessariamente nesta sequência. A organização é feita de acordo com a demanda do produto, mantendo cada etapa conectada, sendo possível retornar e alterar uma ou mais etapas para gerar novas alternativas em benefício do resultado. O modelo de negócio adotado será o meio de licenciamento freemium. A forma de engajamento será através da divulgação do aplicativo em mídias sociais e parceria com influenciadores da área. Após a criação do protótipo, será feita a etapa de validação, lançamento oficial e acompanhamento dos dados em estudos futuros. Este trabalho se refere à elaboração de produto, e não se aplica à submissão ao Comitê de Ética por não ter envolvido coleta de dados com seres humanos. **RESULTADOS:** O protótipo do aplicativo Clube da Feira - São Paulo possui diversas funcionalidades com o intuito de reduzir a distância entre os produtores e os consumidores. Além disso, aumenta o contato com os usuários, através de informações sobre os alimentos, levando-os a uma melhor escolha dos mesmos, como, mapas de localização das feiras livres mais próximas do usuário (direcionamento e características particulares); dados FLV (sazonalidade, informações nutricionais, forma de higienização, conservação e receitas); lista de compras (auxílio na organização, evitando o desperdício dos alimentos); questionário auto aplicável para avaliação da alimentação segundo as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (utilizado pelo Ministério da Saúde) e um canal de dúvidas e sugestões. **CONCLUSÃO:** Com a execução e implantação do aplicativo, é esperado a melhora da alimentação da população do município de São Paulo, contribuindo para o aumento do autocuidado, a prevenção de DCNT, o combate da perda e do desperdício de alimentos, assim como, a melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chave: Consumo Alimentar. Guia Alimentar. Tecnologia em Saúde.

EFEITO DA PROTEÍNA VEGETAL SOBRE A SÍNTESE PROTEICA MUSCULAR E HIPERTROFIA MUSCULAR ESQUELÉTICA

FUGITA, Mariam Guillaume¹ QUARESMA, Marcus Vinicius Lucio dos Santos ¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

mariam.fugita@aluno.saocamilo-sp.br marcus.santos.nutri@gmail.com

INTRODUÇÃO: A massa muscular (MM) é indispensável à vida humana e desempenha diversas funções importantes como locomoção, sustentação do corpo, regulação metabólica e independência física. A manutenção da MM se dá a partir do equilíbrio dinâmico entre síntese e degradação proteica, que sofre influência do exercício físico e do consumo diário de proteínas. Logo, o consumo proteico adequado é fundamental para manter ou aumentar a MM. Considerando que as proteínas de origem animal são capazes de aumentar a síntese proteica muscular em maior magnitude quando comparadas às de origem vegetal, acredita-se que o consumo de proteínas de origem vegetal poderia não gerar o mesmo efeito anabólico muscular. Entretanto, estudos de longo prazo que avaliaram o efeito do consumo de proteínas vegetais sobre desfechos a MM são escassos. **OBJETIVO:** Este estudo teve como objetivo verificar o efeito da proteína vegetal sobre a massa muscular de adultos jovens. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foi realizada revisão bibliográfica narrativa de artigos científicos, no idioma inglês, nas bases de dados MEDLINE/PubMed, Lilacs e SciELO. Foram utilizados os conectores booleanos (AND e OR) combinados aos seguintes descritores e palavras-chave: Protein intake; Protein supplementation; Plant-based protein; Muscle mass; Hypertrophy; e Muscle protein synthesis. **RESULTADOS:** Com base nos estudos identificados, observou-se que, embora proteínas de origem vegetal estimulem a síntese proteica muscular em maior magnitude comparativamente às proteínas de origem animal em experimentos agudos, a longo prazo, o consumo adequado de proteínas de origem vegetal pode aumentar a MM de maneira similar; além disso, a combinação de diferentes tipos de proteínas vegetais parece melhorar a composição de aminoácidos essenciais das refeições, atendendo as necessidades para criação de um ambiente anabólico muscular. **CONCLUSÃO:** Embora poucos estudos de longo prazo estejam disponíveis na literatura, é possível sugerir que, se a oferta for adequada, dietas compostas exclusivamente de proteínas de origem vegetal gerarão os mesmos efeitos sobre a MM de adultos jovens quando comparadas às de origem animal. Novos e mais bem delineados estudos são necessários para confirmar esses achados.

Palavras-chave: Protein Intake. Protein Supplementation. Plant-based.

EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A MICROBIOTA INTESTINAL: MECANISMOS E RELEVÂNCIA CLÍNICA

ANDRADE, Ana Carolina Victorino de¹ MALEH, Renata De Andrade Maggioni¹ KAROLSKI, Gabriela¹
SOARES, Jeniffer Peroni¹ CALIXTO, Giovana Lourenço¹ QUARESMA, Marcus Vinicius Lucio dos Santos¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

ana.victorino.andrade@aluno.saocamilo-sp.br renata.maggioni@aluno.saocamilo-sp.br gabriela.karolski@aluno.saocamilo-sp.br jeniffer.soares@aluno.saocamilo-sp.br giovanna.calixto@aluno.saocamilo-sp.br marcus.santos.nutri@gmail.com

INTRODUÇÃO: Os fatores do estilo de vida interferem diretamente na colonização das bactérias presentes na microbiota intestinal (MI), dentre eles, destacam-se a alimentação, o sono e a prática de exercícios físicos (EF). A prática regular de EF, especialmente, em intensidade moderada, parece gerar efeitos positivos sobre a composição da microbiota intestinal, aumentando e reduzindo a abundância de bactérias benéficas e patobiontes, respectivamente. Os achados, porém, sobre os efeitos do EF sobre a MI são escassos e devem ser extrapolados com cautela. **OBJETIVO:** O objetivo deste trabalho foi revisar na literatura o papel do exercício físico sobre a composição da microbiota intestinal, seus metabólitos e os desdobramentos no organismo humano. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Este estudo foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica narrativa, composta por artigos publicados nos últimos dez anos em periódicos científicos indexados no MEDLINE/ PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (Bireme). Para a realização da busca, foram utilizadas as seguintes palavras chaves ou descritores: Exercício Físico, Microbiota Intestinal, Microbioma Intestinal, Alimentação, Probióticos, Prebióticos e Simbióticos. Os termos foram utilizados, principalmente, na língua inglesa, e aplicamos os operadores booleanos “AND” e “OR” para condução da busca. Como critérios de inclusão, estudos originais ou de revisão que avaliaram ou discutiram os efeitos do EF sobre diferentes parâmetros associados à MI. **RESULTADOS:** Com base nos estudos transversais, as principais relações entre o EF e a MI foram: (i) maior diversidade bacteriana comparativamente aos indivíduos sedentários, (ii) maior abundância de Akkermansia Muciniphila, Coriobacteriaceae e Succinivibrionaceae; (iii) menor abundância do filo Proteobacteria e maior abundância de bactérias produtoras de butirato. Estes resultados maximizam a compreensão dos mecanismos benéficos associados ao EF, tendo em vista que os efeitos positivos na MI podem se desdobrar para todo o corpo humano. Já nos estudos longitudinais, observou-se os efeitos a curto prazo do treinamento e a longo prazo as adaptações microbianas e fisiológicas. Os estudos longitudinais concordam com as observações dos estudos transversais e, ainda, quando associada à suplementação probiótica, a sinergia possibilita menor permeabilidade intestinal, maior capacidade enzimática das bactérias e diminuição da passagem de patógenos pela barreira intestinal. **CONCLUSÃO:** Tais mudanças geram diversos efeitos benéficos ao indivíduo fisicamente ativo, entre eles destacam-se a capacidade de diminuir a duração e a gravidade das infecções de trato respiratório superior, a melhora do funcionamento do sistema imune, aumento de mediadores antioxidantes, melhora da performance esportiva e alterações positivas na composição corporal. Entretanto, para compreender cada um destes efeitos, bem como a magnitude de cada mecanismo, mais estudos são necessários.

Palavras-chave: Exercício Físico. Microbiota Intestinal. Microbioma Intestinal.

EFEITO PLACEBO NA PRÁTICA ESPORTIVA

CARDOSO, Renê Samajuskas¹ ENGELKE, Paulo Medeiros¹ AGUIAR, Mariana Guerra¹ SETARO, Luciana¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

rene.cardoso@aluno.saocamilo-sp.br paulo.engelke@aluno.saocamilo-sp.br mariana.guerra.aguiar@aluno.saocamilo-sp.br lusetaro@hotmail.com

INTRODUÇÃO: Quando o assunto é esporte, muito se fala a respeito da utilização de substâncias capazes de modificar aspectos fisiológicos a fim de trazer benefícios relacionados ao desempenho do atleta e/ou desportista. Dentre estas substâncias encontram-se os suplementos alimentares, os quais – em sua maioria – são acessíveis e bem aceitos pelo público em questão. Os principais suplementos utilizados que possuem efeito comprovado pela ciência são a cafeína, creatina, nitrato, bicarbonato de sódio e beta alanina. Apesar disso, outros compostos com pouco ou nenhum efeito comprovado cientificamente são amplamente utilizados com o propósito de melhoria de desempenho, muitas vezes beneficiando o indivíduo não pelo potencial mecanismo de ação, mas por sua crença ao utilizar o suplemento. A este efeito, dá-se o nome de placebo. **OBJETIVO:** Em vista deste cenário, o objetivo é compreender os mecanismos do efeito placebo, possíveis aplicações e resultados relacionados à prática esportiva. **MATERIAIS E MÉTODOS:** fora conduzida uma revisão da literatura científica existente a respeito do efeito placebo, seu papel na suplementação esportiva e no desempenho físico de atletas e desportistas. Foram utilizadas as bases de dados PubMed, Scielo e Web of Science com os descritores do DECs “Placebos”, “Placebo Effect”, “Sports”, “Sports Nutritional Sciences”, “Nutrition Physiology”; “Sports Nutrition Physiology”, “Nutrition” e seus termos correlatos do MESH, onde foram utilizados trabalhos publicados nos últimos vinte anos. **RESULTADOS:** O termo placebo envolve um desfecho positivo causado pela utilização de um tratamento com substância inerte que se acredita ser benéfica, o qual é constantemente utilizado no meio científico para verificar eficácia de outros compostos, uma vez que minimiza e/ou controla o efeito causado pelo viés de expectativa, podendo ser obtido até mesmo de forma aberta (caracterizada pelo consumo consciente da substância inerte). As vias pelas quais o efeito placebo gera este tipo de desfecho envolvem principalmente o aumento ou redução da atividade de determinadas áreas cerebrais que se associam aos resultados obtidos do tratamento/intervenção, sendo a amplitude e eficácia deste efeito pode ser influenciada por fatores que interagem entre si, como o ambiente, fatores psicológicos e neurobiológicos. No esporte, as evidências encontradas apontam que este efeito pode ser capaz de melhorar a performance significativamente, sendo potencializado conforme à expectativa em relação à intervenção, podendo ser equiparado ao resultado obtido por outras substâncias (lícitas ou ilícitas). Os principais achados foram relacionados ao ganho de força e potência, redução de dores decorrente do exercício, testes contrarrelógio, melhoras na percepção de esforço, menor fadiga e até maior motivação para a prática esportiva. **CONCLUSÃO:** Dado o exposto, é possível dizer que a utilização do placebo em estratégias para a melhora do desempenho esportivo em situações específicas se apresenta como uma alternativa efetiva, econômica, viável, segura e legal. Apesar disso, não deve ser levada como recomendação, cabendo ao profissional responsável pelo tratamento/acompanhamento a utilização desta e outras estratégias de forma correta e – principalmente – ética (sem conflito de interesses e presencialmente de forma aberta), de forma a não lesar de qualquer forma o indivíduo a ser tratado.

Palavras-chave: Placebo. Efeito Placebo. Esportes

ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS PARA MODULAÇÃO DO POLIMORFISMO RS9939609 DO GENE FTO NO MANEJO DA OBESIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

TAKAHASHI, Emily Shiu¹ COSTA, Anna Carolina Chaaban¹ ZULIAN, Bruna Vetere¹ FREITAS, Mariana Doce Passadore de¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

emily.takahashi@aluno.saocamilo-sp.br anna.chaaban.costa@aluno.saocamilo-sp.br bruna.zulin@aluno.saocamilo-sp.br mari.passadore@uol.com.br

INTRODUÇÃO: A obesidade infantil e adolescente é um dos maiores problemas mundiais de saúde do século XXI. Estima-se que em 2030, o número de crianças e adolescentes com obesidade será de 254 milhões. A sua etiologia é multifatorial, envolvendo fatores genéticos e ambientais, como a dieta. A genômica nutricional é uma ciência multidisciplinar emergente que inclui campos como nutrigenética e nutrigenômica, esta estuda como os nutrientes interagem com o genoma humano, apresentando resultados fenotípicos, incluindo o risco para doenças, como a obesidade. **OBJETIVO:** Estudar os aspectos nutrigenômicos e nutrigenéticos que envolvem a obesidade em crianças e adolescentes, com foco no polimorfismo rs9939609 do gene FTO, analisando os efeitos dessa variante genética no ganho de gordura corporal, e abordando possíveis estratégias nutricionais promissoras no combate a obesidade. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada por meio da estratégia de busca de artigos nas bases eletrônicas SCIELO, PUBMED, Google Acadêmico, LILACS, juntamente com a consulta de literaturas acadêmicas relacionadas ao assunto, nos idiomas português, inglês e espanhol. Foi utilizado o Descritor de Ciência e Saúde (DECS) para determinar as palavras chaves. **RESULTADOS:** O valor diário de lipídeos ingeridos, o tipo, principalmente os ácidos graxos saturados, e a quantidade apresentaram interação com o polimorfismo rs9939609 do gene FTO. Nos indivíduos carreadores do alelo de risco (A) e com maior ingestão de ácidos graxos saturados, estes apresentaram IMC elevado em comparação com os homozigotos (TT). Os estudos referentes aos carboidratos e proteínas são escassos, prejudicando uma conclusão sobre estes. **CONCLUSÃO:** A menor ingestão diária de lipídios e ácidos graxos saturados pode ser uma possível estratégia nutricional para o manejo do polimorfismo rs9939609 no gene FTO e conseqüentemente, da obesidade. Sendo a genômica nutricional uma área da nutricional atual e em estudo, é importante acompanhar futuras publicações que poderão trazer maior clareza e entendimento sobre os nutrientes e sua relação com o rs9939609 do gene FTO e mais estratégias eficazes para o controle da obesidade na infância e adolescência.

Palavras-chave: Placebo. Efeito Placebo. Esportes

HÁBITOS ALIMENTARES NA PANDEMIA DA COVID-19 E OS TRANSTORNOS COMPORTAMENTAIS ASSOCIADOS À ALIMENTAÇÃO

SANTOS, Adriana Palmeira Silva dos¹ COSTA, Edna Silva¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

adriana.palmeira@aluno.saocamilo-sp.br edna.costa@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: O COVID-19 é uma doença transmissível causada pelo vírus SARS-COV-2 que afeta principalmente as vias respiratórias, podendo em casos mais graves levar o indivíduo infectado à morte. Com todas as restrições que ocorreram na pandemia para evitar a contaminação do vírus, ocorreram diversos impactos na rotina dos indivíduos, como alterações nos hábitos alimentares, sedentarismo, aumento das preocupações e inseguranças, prejudicando o sono e ocasionando mudanças nas condições psicológicas das pessoas, aumentando-se os casos de indivíduos com ansiedade, depressão e longos períodos de estresse. A economia também foi fortemente impactada pela expansão da pandemia de COVID-19 nos países do mundo, que tem lutado para evitar danos econômicos maiores na sociedade. Veremos alguns dos principais aspectos emocionais e comportamentos alimentares adotados pelas pessoas em decorrência dos acontecimentos ligados à pandemia, mostrando-se um dos principais fatores para agravamento dos distúrbios psicológicos da população, além de abordar questões ligadas à importância da alimentação, e, como as mudanças nos hábitos alimentares podem contribuir na redução desse aspecto **OBJETIVO:** Conhecer os hábitos alimentares no período de pandemia e verificar a relação emocional existente; verificar as estratégias de manejo nutricional; conhecer os alimentos que podem contribuir com os aspectos emocionais. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Na revisão bibliográfica foram realizadas consultas em artigos científicos, teses e periódicos publicados nas bases de dados da Scielo, Google Acadêmico, Pubmed e Livros no período de 2017 a 2022, possibilitando assim a fundamentação do presente estudo. Também foram utilizados alguns descritores-chave como referência para o desenvolvimento do trabalho como: hábitos alimentares, nutrição, nutrientes, micronutrientes e alimentos. **RESULTADOS:** Uma alimentação baseada em ultraprocessados pode agravar o desenvolvimento de doenças como: ansiedade e depressão, devido aos compostos e aditivos presentes em seus ingredientes que fazem mal a saúde; Uma nutrição adequada pode contribuir para a saúde neurológica por meio de um aporte adequado de vitaminas e minerais, com destaque para as vitaminas do complexo B, juntamente com o triptofano; além de ressaltar os benefícios das vitaminas e minerais que atuam como potentes antioxidantes, juntamente com os polifenóis, auxiliando na prevenção da oxidação celular do organismo, na produção adequada dos neurotransmissores e na regulação da produção hormonal; **CONCLUSÃO:** Conclui-se que uma alimentação saudável baseada em alimentos in natura e minimamente processados, como no caso de frutas, legumes e verduras, pode contribuir para o bem estar físico e emocional do indivíduo, bem como fortalecer as células de defesa do organismo no combate a infecções, como por exemplo, problemas causados pela doença COVID-19; sendo assim, uma alimentação rica em vitaminas e minerais é importante para a homeostase psicológica, podendo auxiliar na prevenção e tratamento de doenças psicoemocionais como ansiedade e depressão em tempos de pandemia.

Palavras-chave: Hábitos Alimentares. Nutrição. Nutrientes.

INFLUÊNCIA DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR NA SAÚDE INFANTIL E AO LONGO DA VIDA

SOUSA, Fernanda Guedes de¹ BATTISTUZZI, Giovanna Mauro¹ VELOSO, Marina Franco¹ NEVES, Moara Hainê Diniz¹ GANEN, Aline De Piano¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

fernanda.guedes.sousa@aluno.saocamilo-sp.br giovanna.battistuzzi@aluno.saocamilo-sp.br marina.veloso@aluno.saocamilo-sp.br moara.neves@aluno.saocamilo-sp.br mestradonutricao@saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A introdução alimentar é um processo de apresentação de novos alimentos, sendo esse um período crítico para o desenvolvimento neurocognitivo e maturação intestinal, podendo ser feito por meio de diferentes métodos como o BLW (baby led weaning), BLISS (baby led introduction to solids), tradicional e participativo. **OBJETIVO:** O presente trabalho tem como objetivo descrever e comparar os diferentes métodos de introdução alimentar e seu impacto na saúde infantil e na vida adulta. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Realizou-se uma revisão bibliográfica, com pesquisa exploratória qualitativa e descritiva em livros, dissertações, teses e artigos científicos. Foram utilizadas como base de dados: PubMed, Scientific Electronic Library online (SCIELO), GOOGLE ACADÊMICO, Caderno de atenção básica, Jornais de pediatria publicados no período de 2000-2021, sendo 58 artigos internacionais e 24 artigos nacionais. Os artigos foram rastreados empregando-se a técnica booleana "and" e os seguintes descritores de saúde: "food introduction", "children health", "responsive eating" publicados nos idiomas português e inglês. **RESULTADOS:** A análise dos métodos e sua influência na saúde do bebê mostrou que os sinais de prontidão, assim como a idade em que os alimentos são ofertados são fatores igualmente importantes, quando comparados com o método empregado. Uma introdução alimentar tardia pode estar associada a desnutrição e falta de micronutrientes, assim como uma introdução alimentar precoce está aliada a maior risco de sobrepeso, obesidade e outras comorbidades futuramente. Ademais, a demanda elevada de micronutrientes como ferro e zinco nesta faixa etária requer um cuidado maior pois esses e outro micronutrientes estão intimamente relacionados com o desenvolvimento infantil e são obtidos através do leite materno e da alimentação complementar. **CONCLUSÃO:** Concluiu-se que não superioridade de um método sobre os demais, uma vez que todos possuem vantagens e desvantagens. Além disso, a escolha do método, ou da aplicação de diferentes métodos deve ser pautado no contexto familiar, bem como é necessário avaliar os sinais de prontidão da criança para o início desse processo, assim como respeitar os seus sinais de fome e saciedade.

Palavras-chave: Alimentação Responsiva. Alimentos Infantis. Desmame.

MICROBIOTA INTESTINAL E DEPRESSÃO: DO MECANISMO À CAUSALIDADE

SCHIAVON, Giovanna Stella de Lima Vargas¹ CASSERI, Larissa Frateschi¹ QUARESMA, Marcus Vinicius Lucio dos Santos¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

giovanna.schiavon@aluno.saocamilo-sp.br larissa.casseri@aluno.saocamilo-sp.br marcus.santos.nutri@gmail.com

INTRODUÇÃO: O trato gastrointestinal possui uma rica e vasta microbiota, conhecida como microbiota intestinal (MI), na qual, os microrganismos participam de diversas atividades inter-relacionadas. Ainda não são totalmente conhecidos o conteúdo bacteriano intestinal e os fatores que o modificam. Alguns estudos, no entanto, sugerem que a MI é influenciada, principalmente, por fatores externos (p. ex., exercício físico e nutrição) e internos (p. ex., composição corporal e células do sistema imune local). Estes fatores, quando desalinhados à MI, parecem modificar a sua composição, e impactar, sobretudo, nas células epiteliais intestinais, o que favorece o aumento da permeabilidade intestinal (PI). O aumento na PI permite a translocação de fragmentos bacterianos à corrente sanguínea, como lipopolissacarídeo (LPS), capaz de alcançar o cérebro e deflagrar diferentes respostas inflamatórias. Além disso, mudanças na composição da MI e da PI possibilitam com que o sistema imune do próprio intestino ative ou desative o sinal aferente do nervo vago que leva sinais ao sistema nervoso central (SNC), perfazendo também o eixo intestino-cérebro. Estes caminhos, assim como outros, ajudam a explicar o surgimento de doenças associadas ao cérebro, como a depressão. **OBJETIVO:** O objetivo deste trabalho foi revisar na literatura a interação entre a microbiota intestinal, seus metabólitos, o sistema imune do intestino e outras células com o surgimento de doenças do humor, como a depressão. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Este estudo foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica narrativa, composta por artigos publicados nos últimos dez anos em periódicos científicos indexados no MEDLINE/ PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (Bireme). Para a realização da busca, foram utilizadas as seguintes palavras chaves ou descritores: Microbiota Intestinal. Cérebro. Humor. Depressão. Os termos foram utilizados, principalmente, na língua inglesa, e aplicamos os operadores booleanos “AND” e “OR” para condução da busca. **RESULTADOS:** Alguns estudos transversais revelaram que a MI de pessoas que vivem com depressão difere da MI de pessoas saudáveis (p. ex., menor abundância de *Lactobacillus rhamnosus*; *Lactobacillus reuteri*; *Bifidobacterium Longum*; e de bactérias produtoras de butirato). Essas diferenças maximizam, no sangue, a circulação de moléculas neuroativas, que potencialmente poderiam gerar um quadro de neuroinflamação via ativação da micróglia (p.ex., interleucina-6), bem como afetam componentes protetores que interagem com a MI que poderiam atenuar a neuroinflamação (p. ex., ácido gama aminobutírico, fator neurotrófico derivado do cérebro e ácidos graxos de cadeia curta). **CONCLUSÃO:** Os estudos, entretanto, são especialmente mecanísticos e, ainda, são necessárias mais pesquisas para melhorar a explicação e compreensão desta relação entre a MI e o cérebro. Dentre as limitações, não há clareza dos marcadores que poderiam ser avaliados para confirmar as mudanças de humor, como a depressão.

Palavras-chave: Microbiota Intestinal. Cérebro. Depressão.

MINDFUL EATING E SUA APLICAÇÃO EM ADULTOS: UMA PESQUISA DE CAMPO DESTINADA A ENTENDER SUA EFICÁCIA EM TRANSTORNOS ALIMENTARES

SAMPAIO, Naila Ghiraldelli Rocha¹ SOUSA, Leticia de Moraes¹ SCHMIDT, Flávia Andréa¹ PAIVA, Wilma Accioly¹ SILVA, Juliana Fabijam¹ CORREA, Fernanda Ferreira¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

naila.sampaio@aluno.saocamilo-sp.br leticia.moraes.sousa@aluno.saocamilo-sp.br flavia.schmidt@aluno.saocamilo-sp.br wilma.paiva@aluno.saocamilo-sp.br juliana.fabijam.silva@aluno.saocamilo-sp.br fernanda.correa@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A Nutrição Comportamental é uma abordagem inovadora com estratégias que garantem a mudança de hábito efetiva, como o Mindful eating - Comer com atenção plena. Diante da importância do comer atento aos sinais físicos de fome e saciedade, indicado pelo Mindful Eating, este estudo pretende correlacionar essa técnica com os transtornos alimentares, visando uma redução do comer emocional e do comer guiado por fatores externos. **OBJETIVO:** Avaliar o conhecimento e a utilização da técnica Mindful Eating por adultos. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de um estudo transversal, com coleta de dados, mediante a aplicação de um questionário através da plataforma Microsoft Forms® sobre Mindful Eating, entre os meses agosto e setembro de 2021, divulgado através das redes sociais das pesquisadoras. Os critérios de inclusão foram: ter idade entre 20 anos e 59 anos, ser residente do Brasil e ter concordado em participar no projeto através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CoEP) do Centro Universitário São Camilo, sob o número de parecer 4.826.132. As variáveis numéricas foram apresentadas em média e desvio padrão e os dados categóricos foram apresentados em frequência absoluta e porcentagem. **RESULTADOS:** Obteve-se 219 respostas válidas, com a maior participação de moradores do estado de São Paulo. Em relação ao conhecimento da técnica chamada Mindful Eating/comer com atenção plena, 66,7% dos participantes dizem não a conhecer. Porém, 82,6% responderam que acham que se alimentar prestando atenção na comida e tendo um momento de atenção plena, usando todos os seus sentidos e observando o prato, ajudariam a se alimentar melhor. Além disso, 76,7% responderam que acham que comer com atenção plena ajudaria no tratamento de transtorno alimentar e dentre os que já foram diagnosticados com transtorno alimentar e tentaram usar a técnica, 61,5% afirmaram terem obtido resultados positivos. Os comportamentos relacionados à comida têm ligação direta com a identidade social do indivíduo e abordar os aspectos destes por meio de várias estratégias se faz necessário para buscar uma garantia de mudança de hábitos, tendo em vista que o ato de comer abrange fatores que vão além do ato em si, mas em todo o contexto no qual ele está inserido, como fatores sociais, culturais, demográficos e, principalmente, psicológicos. Por tantos aspectos peculiares relacionados aos transtornos e aos hábitos alimentares, se faz necessário as novas formas de abordagens derivadas da nutrição comportamental, como uma terapia nutricional, onde o profissional de nutrição auxilia, juntamente a uma equipe multidisciplinar, sobre a estrutura e o que o paciente deve consumir, ajudando-o a entender suas emoções, comportamentos e atitudes alimentares. **CONCLUSÃO:** O conhecimento e aplicação da técnica pelos entrevistados está aquém do esperado, demonstrando como o Mindful Eating precisa ser melhor difundido, eis que os resultados indicam uma boa funcionalidade e eficácia da aplicação desse método.

Palavras-chave: Atenção Plena. Comportamento Alimentar. Mindfulness.

NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL: COMER RELACIONADO A TRANSTORNOS ALIMENTARES

SANTANA, Aline Veiga¹ SILVA, Edna Costa¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

aline.santana@aluno.saocamilo-sp.br edna.costa@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A nutrição comportamental surge como um novo campo na área nutricional visando ajudar o paciente a lidar melhor com o seu comportamento alimentar. Esse comportamento alimentar é influenciado por uma série de variáveis, que envolvem questões culturais, econômicas, sociais, emocionais e psicológicas. Em função destes aspectos, a relevância dada ao tema justifica-se pelo crescente número de indivíduos que apresentam transtornos alimentares e que decorrem dos mais variados motivos. **OBJETIVO:** Assim, o objetivo geral do estudo é conhecer a influência do comportamento alimentar na alimentação do indivíduo. Como objetivos definiram-se ainda compreender a relação entre o comportamento e a gestão alimentar; pontuar a diferença entre hábito e comportamento; e conhecer os mecanismos de fome e saciedade, identificando os principais transtornos alimentares. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Como procedimento de pesquisa, foi adotada a pesquisa bibliográfica, que possibilita a consulta de livros, artigos, teses e outros trabalhos já publicados por diversos autores e relacionados ao tema. Os trabalhos selecionados foram de idioma inglês ou português, disponíveis online e com recorte temporal entre 2014 e 2022. Utilizou-se a base de dados científica LILACS, SCIELO e PUBMED. **RESULTADOS:** No decorrer da pesquisa verificou-se que em função do comportamento alimentar surgem inúmeros problemas de saúde associados a este processo. A obesidade é um deles e tem impacto importante, não só na saúde do indivíduo como na sociedade. Além da obesidade, transtornos alimentares como a anorexia nervosa e a bulimia nervosa são também consequência dos comportamentos e dos hábitos alimentares que o indivíduo vai adquirindo ao longo da sua existência. A nutrição comportamental procura, através da adoção de novas metodologias, auxiliar e ajudar os indivíduos a melhorar a sua relação com os alimentos, aumentando assim a sua qualidade de vida. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o comportamento alimentar influencia na forma como o indivíduo transforma os seus hábitos e que a tentativa de adequação aos padrões da sociedade acaba redundando em transtornos alimentares que, em certos casos como a obesidade, se tornam problemas de saúde pública tal o seu impacto. A nutrição comportamental surge assim como uma nova possibilidade, adotando métodos de tratamento inovadores, maior aproximação e interação entre paciente e terapeuta, aumentando as chances de sucesso do tratamento e a disposição do paciente em lidar melhor com o seu comportamento nutricional.

Palavras-chave: Nutrição Comportamental. Comportamento Alimentar. Transtornos Alimentares.

O PAPEL DA NUTRIÇÃO NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM MULHERES NA MENOPAUSA

ALIANE, Bianca Patrício¹ GARCIA, Ana Cláudia de Silva¹ FARIA, Mirene Cristine Borges¹ FERREIRA, Luciana Diniz Santos¹ FREITAS, Mariana Doce Passadore de¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

bianca.aliane@aluno.saocamilo-sp.br ana.silva.garcia@aluno.saocamilo-sp.br mirene.faria@aluno.saocamilo-sp.br luciana.ferreira@aluno.saocamilo-sp.br mari.passadore@uol.com.br

INTRODUÇÃO: O avanço da idade tornou-se o principal fator de risco para DCNT. As mulheres na menopausa apresentam maior risco de desenvolver DCV. Na Europa, o total de mortes causadas por DCV já é mais elevada em mulheres do que em homens. **OBJETIVO:** O objetivo dessa revisão é investigar o papel da nutrição na prevenção das DCV em mulheres na menopausa. **MATERIAIS E MÉTODOS:** A pesquisa foi realizada nas bases da PubMed, MedLine e Scielo, com publicações dos últimos 5 anos, utilizando o filtro de estudos em humanos. **RESULTADOS:** Uma das melhores estratégias para reduzir o risco de DCV na menopausa é o consumo de dietas equilibradas, que reduzem a inflamação sistêmica de baixo grau e o estresse oxidativo. Dentre os nutrientes que devem compor essa dieta estão os minerais zinco e magnésio, as vitaminas A, C e E (antioxidantes) e D, o ômega 3, as fibras e compostos fenólicos, como quercetina e resveratrol. Baixos níveis séricos de zinco podem ser considerados um fator de risco para DCV. O consumo de zinco pode acarretar melhora de perfil lipídico e traz menor risco de desenvolver DM2. A deficiência de zinco associa-se à hipertensão, arritmia e insuficiência cardíaca congestiva entre outras doenças, reduz o estresse oxidativo e possui propriedades anti-inflamatórias. Já baixos níveis de magnésio estão associados com o surgimento de DCV em mulheres na menopausa. Observou-se redução da mortalidade com suplementação de magnésio. Maior ingestão alimentar de vitamina C está associada à diminuição de risco cardiovascular, mas as evidências são inconsistentes quanto ao impacto da suplementação no risco das DCV. Há uma possível associação entre a deficiência de vitamina D e DCV. Maiores níveis séricos de carotenoides, provenientes da ingestão dietética, estão associados a níveis menores de marcadores de inflamação de baixo grau crônica e um menor risco de desenvolvimento de DCV, devido ao poder antioxidante da Vitamina A. Estudos ora relacionam a Vitamina E com menor risco de desenvolver DCV, ora com maior risco para doenças associadas a síndrome metabólica, sendo, portanto, conflitantes. O maior consumo de ômega 3 reduz o risco de DCV, porém apesar dos dados de ensaios clínicos serem inconsistentes, o uso de suplementação é razoável quando a ingestão semanal de peixes é inadequada (menor que 1 ou 2 vezes por semana). Fibras alimentares podem atuar nas DCV ao diminuírem a absorção enteral do colesterol e aumentarem a saciedade, favorecendo a diminuição da ingestão calórica. Dentre os compostos fenólicos, a quercetina apresenta propriedades que podem contribuir para o tratamento e prevenção de DCV devido a sua capacidade de inibir a formação de ERO. Os efeitos cardioprotetores do resveratrol demonstraram potencial na ação protetora das paredes vasculares contra oxidação, inflamação, oxidação plaquetária e formação de trombos. **CONCLUSÃO:** Ratificamos que uma dieta equilibrada, com a presença dos nutrientes acima citados, pode ajudar na promoção da saúde da mulher, sobretudo no período da menopausa, onde se encontram mais propensas a doenças geradas pelo aumento de marcadores inflamatórios. Dentre esses nutrientes, zinco e magnésio apresentam potencial para suplementação. No entanto, mais estudos se fazem necessários.

Palavras-chave: Menopausa. Fatores de Risco Cardiovascular. Alimentos, Dieta e Nutrição.

PROTOCOLO DE ASSISTÊNCIA NUTRICIONAL SISTEMATIZADA PARA PACIENTES COM COVID GRAVE

CUNHA, Luana Meira¹ RECACHO, Bárbara de Jesus¹ SILVA, Larissa Felix da¹ GALINDO, Luíza Moreira¹
COSTA, Andrea Fraga Guimaraes¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

luana.cunha@aluno.saocamilo-sp.br barbara.recacho@aluno.saocamilo-sp.br larissa.felix.silva@aluno.saocamilo-sp.br luiza.galindo@aluno.saocamilo-sp.br andrea.fraga@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A desnutrição hospitalar está associada à elevadas taxas de morbimortalidade e de custos em saúde. Suas complicações estão proporcionalmente relacionadas à gravidade da injúria, à inflamação e consequente catabolismo intrínseco. Esta condição aplica-se à pandemia de SARS-CoV-2 (COVID-19) que vem desafiando profissionais e sistemas de saúde em nível mundial. A terapia nutricional (TN) é fundamental na assistência integral do doente que desenvolve a forma grave, cujas repercussões negativas o acometem no curto e longo prazo. **OBJETIVO:** O objetivo deste estudo foi elaborar um protocolo de assistência nutricional para pacientes com COVID-19 grave em unidades de terapia intensiva. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foram consultadas bases de dados MEDLINE e LILACS, pelos portais BVS e NIH/NLM, e Biblioteca Virtual do Centro Universitário São Camilo. Para a busca, foi aplicada lógica booleana AND combinando descritores do DeCs/MeSH: COVID-19, triagem de pacientes, estado nutricional, avaliação nutricional e terapia nutricional. Foram selecionados 82 documentos em português, inglês e espanhol, publicados entre 2020 e 2022 e anteriormente, cujos conteúdos subsidiaram o fluxograma descritor do protocolo. **RESULTADOS:** Pacientes com COVID-19 grave estão em risco de desnutrição ou já desnutridos, por isso há indicação de triagem nutricional com instrumentos validados para pacientes críticos, em até 48h de internação, com retriagem periódica. Não existe consenso quanto aos indicadores da avaliação nutricional que devem ser analisados, entretanto, é possível utilizar métodos objetivos ou subjetivos dependendo do estado de saúde do indivíduo e das ferramentas disponíveis. Na escolha da via de alimentação, é necessário considerar fase da doença, função do aparelho digestório e suporte respiratório. Não há contraindicação para nutrição enteral em procedimentos como posição prona ou oxigenação extracorpórea. Há concordância na TN precoce (24 a 36h de admissão) ou até 12h após a intubação. Na TN enteral deve-se optar por fórmulas com alta densidade calórica para evitar infusão de grandes volumes, sobretudo em situações de disfunção respiratória ou renal, pela necessidade restrição de fluídos. Não há recomendações quanto ao uso de fórmulas especializadas por não trazerem benefícios clínicos na insuficiência respiratória. Na TN parenteral, devido ao potencial pró-inflamatório, emulsões lipídicas à base de soja devem ser evitadas durante a fase aguda ou até estabilização da resposta inflamatória. Para estimativa das necessidades calóricas sugere-se iniciar com 15 a 20 kcal/kg/dia na fase aguda. Após este período, realizar calorimetria indireta, se disponível, ou progredir para 25 kcal/kg/dia durante a fase recuperação. Recomenda-se 1,5 a 2,0 g/kg/dia de proteínas, mesmo em caso de disfunção renal aguda. Sobre os lipídios, deve-se considerar 1,0 a 1,5 g/kg/dia, atentando para o risco de imunossupressão proveniente das gorduras poli-insaturada. Destaca-se não exceder 1.400-1.500 kcal/dia com carboidratos, mantendo a glicemia entre 140-180 mg/dL. Não há evidências sobre benefícios de suplementação de micronutrientes e/ou imunomoduladores. **CONCLUSÃO:** Embora haja escassez de estudos sobre nutrição e COVID-19, a pesquisa permitiu compreender a fisiopatogenia da doença, sua relação com o estado nutricional e levantar as condutas sugeridas para a construção do protocolo de assistência nutricional sistematizada para COVID-19 grave. Considerando novas cepas e persistência do estado pandêmico, novos estudos devem aprimorar as atuais condutas.

Palavras-chave: COVID-19. Triagem de Pacientes. Estado Nutricional.

SHAKE DE CRANBERRY E CACAU COM COMPOSTOS BIOATIVOS E ANTIOXIDANTES

MARINO, Beatriz Calado¹ JEAN, Jéssica Christy¹ SILVA, Rebeca do Carmo¹ LOPES, Pâmela Maioli¹ COSTA, Edna Silva¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

beatriz.calado.marino@aluno.saocamilo-sp.br jessica.jean@aluno.saocamilo-sp.br Rebeca.silva@aluno.saocamilo-sp.br pamela.lopes@aluno.saocamilo-sp.br edna.costa@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A principal causa de óbitos mundial ocorre devido às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e dentre as que mais mata no mundo todo está o câncer. A incidência e a mortalidade por câncer estão aumentando, devido ao envelhecimento da população, ao crescimento populacional e às mudanças na distribuição e prevalência de fatores de risco de câncer. Câncer é um termo que abrange mais de 100 tipos diferentes de doenças malignas que, geralmente, apresentam crescimento celular desordenado. A rápida, agressiva e incontrolável divisão celular leva à formação de tumores que aumentam as chances de se propagarem por todo o corpo. As características fundamentais do câncer englobam funções genéticas anormais e mudanças nos padrões de expressão gênica. Existem várias formas de tratamento, sendo a quimioterapia a mais utilizada. Entretanto, as consequências clínicas da terapêutica são: náuseas e vômitos, lesão esofágica, fraturas, desnutrição, desequilíbrios eletrolíticos e ácido-básicos, que muitas vezes levam à recusa dos pacientes em continuar o ciclo de quimioterapia. Esses pacientes apresentam maior rejeição pelo almoço e jantar, enquanto o desjejum, lanche da tarde e ceia apresentam maior aprovação. A recusa da dieta é um fator capaz de comprometer o estado nutricional, podendo levar à desnutrição, aumento de morbimortalidade clínica e cirúrgica, diminuição da resposta e tolerância ao tratamento. Os alimentos direcionados a esse público e que atendam às suas necessidades especiais, auxiliando o paciente na alimentação e no processo de cura, são escassos no mercado. **OBJETIVO:** Estudar os efeitos colaterais da quimioterapia que dificulta a ingestão de alimentos; compreender quais compostos bioativos e respectivos alimentos são benéficos aos efeitos deletérios provocados pelo tratamento; e desenvolver um shake rico em proteínas e compostos bioativos direcionado ao público submetido ao tratamento de quimioterapia. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Realizou-se uma pesquisa na literatura científica, em bases de dados como SciELO, LILACS, EBSCO, Google Scholar e PubMed, utilizando a técnica booleana de and/e. Foram incluídos artigos publicados entre 2001 e 2021, em inglês e português. Formou-se um compilado de receitas, do qual algumas foram selecionadas para serem testadas. Utilizou-se a receita padrão de um “shake de cacau proteico”. Foram necessários onze testes até chegar ao protótipo. Para a criação, foram necessárias duas etapas, sendo uma a aquisição dos alimentos e outra o cálculo do valor nutricional. Para a elaboração da formulação, foram utilizadas as seguintes matérias-primas e ingredientes: cranberry desidratado, extrato de cranberry, cereja, cacau em pó 100%, proteína isolada de soja (whey protein) e lecitina de soja. **RESULTADOS:** O produto apresentou volume final de 250 ml, é hipercalórico e normoprotéico. O valor de proteínas do produto equivale a uma refeição completa. Ademais, não apresenta glúten em sua composição e é 100% de origem vegetal. **CONCLUSÃO:** Os resultados permitem afirmar que o produto desenvolvido pode ser um importante aliado quimioterápico, devido a suas propriedades bioativas e antioxidantes. Além disso, pode ser uma opção adicional de consumo para pacientes oncológicos, uma vez que tal mercado apresenta escassez.

Palavras-chave: Quimioprevenção. Neoplasias. Compostos Fitoquímicos.

SISTEMA DE RECOMPENSA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR E ADIÇÃO: UMA REVISÃO DA LITERATURA

DELBIANCO, Laura Carlos¹ JESUS, Deborah Cristina Landi Masquio de¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

laura.delbianco@aluno.saocamilo-sp.br deborahmasquio@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO: Diversos fatores influenciam o comportamento alimentar, dentre os quais se destacam a oferta em excesso de alimentos palatáveis e seus efeitos recompensatórios e reforçadores que podem impactar em comportamentos disfuncionais. **OBJETIVO:** O objetivo deste estudo foi elucidar a influência do sistema de recompensa no comportamento alimentar, bem como investigar a existência de adição por alimentos e explorar a possível relação entre os comportamentos restritivo, transtornado e de adição. **MATERIAIS E MÉTODOS:** O presente trabalho consistiu em uma revisão bibliográfica nas bases de dados eletrônicas MEDLINE, LILACS, SciELO e Google Scholar. Foram usados como descritores os termos: “Obesidade”, “Comportamento Alimentar”, “Apetite”, “Saciedade”, “Dopamina”, “Recompensa Alimentar”, “Ingestão Alimentar”, “Adição Alimentar”, “Transtorno Alimentar”. Como critérios de inclusão foram adotados: 1) estudos de revisão/originais/experimentais/intervenção, 2) idiomas português/inglês, 3) realizados em animais ou humanos. **RESULTADOS:** A ingestão alimentar excessiva de alimentos palatáveis gera a experiência de prazer, pois ativa circuitos de recompensa do sistema nervoso central, através de mecanismos orais e pós orais, que contribuem para o aumento da sua ingestão e, conseqüentemente, para o excesso de peso. Além de estar relacionado ao prazer desencadeado por recompensas como comida, o sistema de recompensa cerebral constitui a base neural dos comportamentos relacionados com a dependência. O neurotransmissor chave dos circuitos relacionados a dependência é a dopamina, que desempenha também um papel relevante na regulação da ingestão alimentar e no efeito reforçador comportamental. O sistema dopaminérgico constitui um substrato comum na neurobiologia dos comportamentos de adição e da procura de alimentos de alta palatabilidade. A hiper ingestão destes alimentos pode levar a alterações nesse sistema, resultando em um padrão de ingestão “compulsivo” com características semelhantes às do fenótipo de dependência, embora ainda seja prematuro afirmar sobre a existência de “vício alimentar”. O comportamento de consumo excessivo e a obesidade são adaptações biológicas moldadas pelo ambiente obesogênico no qual estamos inseridos - e, portanto, qualquer analogia à drogas de abuso seria extrapolação. Por outro lado e, considerando práticas no sentido oposto, como a de restrição alimentar, que possam ter correlação com o surgimento de transtornos alimentares, trata-se de estratégia que possui eficácia, segurança e potencial efeito benéfico quando realizada como parte do tratamento da obesidade e/ou transtorno da compulsão alimentar, devidamente acompanhada por profissionais de saúde. Embora a restrição alimentar possa exercer algum efeito no sistema de recompensa, não há evidências que sustentem uma relação causal entre a restrição alimentar e o surgimento de transtornos alimentares, tampouco de “vício” alimentar. **CONCLUSÃO:** Concluiu-se que embora o comportamento alimentar seja um ato complexo influenciado pelo sistema de recompensa, assim como os de dependência, não há que se falar em vício alimentar, trata-se apenas de efeito reforçador visando a repetição comportamental. No mesmo sentido, práticas restritivas possuem eficácia e segurança quando realizadas com acompanhamento profissional e não há evidências que sustentem a relação causal entre restrição alimentar e comportamentos compulsivos ou de dependência.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar. Recompensa. Transtorno de Compulsão Alimentar

A APLICABILIDADE DE SUPLEMENTOS TAMPONANTES NO TREINAMENTO RESISTIDO

ZACHHUBER, Pedro¹ MARCONDES, André¹ STEURER, João¹ AMBROSANO, Lucas¹ MARCÍLIO, Gabriel¹ SETARO, Luciana¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

pedro.zachhuber@aluno.saocamilo-sp.br andre.marcondes@aluno.saocamilo-sp.br joao.steurer@aluno.saocamilo-sp.br lucas.ambrosano@aluno.saocamilo-sp.br gabriel.marcilio@aluno.saocamilo-sp.br pos.nutriexercicio@saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: O treinamento resistido, principalmente a musculação, é uma das modalidades de exercício físico mais praticadas e que se encontra em plena ascensão atualmente, em 2022. A acidose muscular, é um fator limitante na prática do treinamento resistido devido aos desdobramentos da contração muscular, e indivíduos utilizam suplementos para diminuir este fato, e aumentar a sua capacidade de esforço. **OBJETIVO:** Tendo em vista este cenário, o objetivo desse trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica buscando estudar a eficácia da suplementação de tamponantes para desportistas, com foco na beta-alanina e bicarbonato de sódio, os dois mais relatados no meio científico. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foram utilizadas as bases de dados PubMed, SciElo, sites governamentais, consensos de sociedades esportivas e livros, onde foram utilizados os descritores do Decs “Beta-alanine”, “Sodium bicarbonate”, “Resistance training”, “Hipertrophy”, “Buffering supplements”; “Buffering”, e seus termos correlatos do MESH, onde foram utilizados trabalhos publicados de 1972 a 2022. **RESULTADOS:** A beta-alanina e o bicarbonato de sódio são capazes de diminuir íons H⁺ intramusculares e plasmáticos respectivamente, através de mecanismos distintos. O principal benefício é a maior sustentação do trabalho durante os exercícios, logo, seria lógico pressupor que o desempenho e/ou hipertrofia seria aumentado, entretanto, a prática do treinamento resistido é heterogênea, levando à uma disparidade entre as evidências observadas. **CONCLUSÃO:** Por meio do estudo realizado foi possível observar que embora a beta-alanina e o bicarbonato de sódio possuam alto grau de evidência dentre os suplementos comercializados, o treinamento resistido não parece sofrer grandes benefícios pela administração destes, tendo como base as recomendações vigentes para a prática de exercícios resistidos.

Palavras-chave: Suplementação. Suplementos Tamponantes. Beta-alanina. Bicarbonato de sódio. Treinamento resistido. Nutrição.

A APLICAÇÃO DA MEDICINA AYURVÉDICA NA NUTRIÇÃO

PIMENTEL, Manuela de Asevedo¹ COSTA, Edna Silva¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

manuela.pimentel@aluno.saocamilo-sp.br; edna.costa@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A Ayurveda é a ciência védica para a cura do corpo e da mente, originária na Índia com data de mais de cinco mil anos, esta filosofia oferece métodos orgânicos e seguros de tratamentos terapêuticos para todos os tipos de doenças e compreende ainda uma dimensão psicológica, que ensina a harmonizar as energias emocionais, responsáveis pelo equilíbrio do corpo humano. **OBJETIVO:** Desmistificar e ampliar o conhecimento sobre a influência da medicina **METODOLOGIA:** Este trabalho trata-se de uma revisão da literatura existente. **DESENVOLVIMENTO:** Ayurveda no protocolo de tratamento e acompanhamento nutricional, como estratégia preventiva para a saúde. A filosofia ayurvédica não se limita a ser um sistema para tratar sinais e sintomas isolados, pois esta ciência abrange também normas para formatar um estilo de vida com longevidade, mais saúde, vitalidade e entusiasmo. O objeto de estudo deste campo da medicina é a conexão entre o corpo físico, o corpo mental e o meio ambiente, analisando a influência do clima e das estações sobre as funções orgânicas do ser humano. Portanto, o processo de cura é estruturado para se adequar aos eventos fisiológicos e fatores naturais do meio, para assim desenvolver o pilar mais importante desta medicina, a nutrição. Os alimentos ingeridos exercem influência direta no físico e emocional do indivíduo. O objetivo da medicina ayurvédica é alcançar a digestão e o metabolismo perfeitos e equilibrados para a vivência da saúde e da harmonia entre os sistemas do organismo fisiológico e do meio ambiente. Nesta filosofia, o ser humano possui os cinco elementos da natureza dentro de si em proporções individuais, presentes em todas as estruturas materiais, em concentrações específicas e diferentes combinações entre si. Cada ser humano possui um biotipo individual, resultante da combinação e equilíbrio dos elementos, nomeados Doshas e existindo três diferentes tipos, denominados Kapha, Pitta e Vata. Todos os indivíduos combinam os três doshas em seu organismo, cada qual com porcentagens específicas. Os hábitos alimentares são os maiores responsáveis para o desequilíbrio destes biotipos. A nutrição ayurvédica se baseia no sabor dos alimentos, relacionados com as emoções, assim, o equilíbrio da dieta resulta no equilíbrio dos sentimentos. Para a filosofia ayurvédica, a dieta equilibrada é aquela que contempla os seis sabores, relacionados diretamente com cada dosha predominante do ser humano. Por isso, o biótipo predominante de cada pessoa deve determinar os alimentos de sua dieta. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a abordagem ayurvédica pode ser uma ótima aliada aos tratamentos convencionais, acelerando seus processos de recuperação e manutenção da saúde do ser humano contribuindo para o trabalho do nutricionista, com uma análise integral e individual ao paciente.

Palavras-chave: Ayurveda. Medicina Ayurvédica. Nutrição. Dieta. Hábitos Alimentares.

A EFICÁCIA DA SUPLEMENTAÇÃO DE MICRONUTRIENTES ANTIOXIDANTES NO DESEMPENHO FÍSICO

LEAL, Giulia¹ BALDAN, Natália¹ MODELIS, Tamara¹ SETARO, Luciana¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

giulia.leal@aluno.saocamilo-sp.br natalia.baldan@aluno.saocamilo-sp.br tamara.modelis@prof.saocamilo-sp.br pos.nutriexercicio@saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: O consumo inadequado de micronutrientes pode comprometer o desempenho, a recuperação, e ainda favorecer o aparecimento de lesões musculares de quem pratica atividade física. A literatura aponta o consumo de antioxidantes, agentes responsáveis pela prevenção, inibição ou redução de lesões oxidativas causadas nas células com o intuito de prevenir esses efeitos adversos causados pelas espécies reativas de oxigênio (EROs). Como exemplos de micronutrientes antioxidantes citamos o cobre, selênio, zinco, vitamina A, C e E. **OBJETIVO:** Foi realizada uma revisão de literatura científica com o intuito de elucidar a importância da suplementação de micronutrientes antioxidantes na melhora do desempenho físico de praticantes de atividade física. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foram utilizadas as bases de dados Scielo, Pubmed, Google Acadêmico e livros, onde foram utilizados os descritores do Decs “Micronutrients and physical exercise”, “Micronutrients deficiency in athletes”, respectivos micronutrientes relacionados com “performance in athletes” combinados com o operador booleano “AND”, onde foram selecionados trabalhos publicados nos últimos 19 anos. **RESULTADOS:** Estudamos que os micronutrientes: selênio, cobre, vitamina A, C e E, e componentes antioxidantes: enzima superóxido dismutase, catalase, glutatona peroxidase e citocromo C, ainda carecem de mais dados científicos à melhora do desempenho físico. Em contrapartida, o zinco e o N-acetilcisteína (NAC) dispõem de dados relevantes e doses estabelecidas para o efeito positivo na vida do atleta, sendo respectivamente, as doses de 50 mg de acetato de zinco e 1200 mg de N-acetilcisteína. **CONCLUSÃO:** Propõe-se que estudos posteriores sejam realizados para maior esclarecimento em relação à real eficácia da suplementação de vitamina C e E.

Palavras-chave: Micronutrientes; Micronutrientes antioxidantes; Suplementação; Desempenho físico.

A IMPORTÂNCIA DA APLICAÇÃO DE PROTOCOLOS EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NO COMBATE A PROPOGAÇÃO DO COVID 19

Silva, Larissa Frazato da¹ Ferreira, Rosana Toscano¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

larissa.fratazo.silva@aluno.saocamilo-sp.br rosana.ferreira@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A COVID-19 é uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global. O aparecimento da COVID-19 e a pandemia, demonstraram a necessidade de se avaliar o cenário da alimentação coletiva. Tendo em vista que os serviços de alimentação são caracterizados como serviços essenciais tornou-se necessário a elaboração de documentos com recomendações de aplicação de boas práticas e protocolos setoriais para a reabertura segura de estabelecimentos da área de alimentos no contexto do enfrentamento da COVID-19. **OBJETIVO:** O estudo teve por objetivo realizar uma análise crítica dos protocolos publicados durante a pandemia por diferentes estados e a aplicação em UAN no combate a propagação do COVID-19. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foi feita uma pesquisa bibliográfica descritiva com abordagem qualitativa, nos bancos de dados on-line da Biblioteca Virtual da Saúde (BVS) como as plataformas de buscas acadêmicas Scielo, PubMed e livros acadêmicos disponibilizados através do catálogo online da biblioteca São Camilo, com os descritores “Inocuidade dos Alimentos”, “COVID 19” e “Alimentação Coletiva” entre os anos de 2020 e 2022 em língua inglesa e portuguesa. **RESULTADOS:** As principais recomendações estabelecidas pelos órgãos competentes para o enfrentamento da COVID 19 foram o distanciamento social seguro, entre clientes e funcionários respeitando a distância mínima de 1 metro; o reforço da higienização das mãos e a utilização de álcool em gel; a realização da limpeza e a desinfecção de superfícies de contato com frequência; a utilização de máscaras, de forma individual e bem ajustada ao rosto; a realização da medição de temperatura por pessoa treinada a usar o termômetro digital na entrada para colaboradores e clientes; a proteção dos alimentos através de barreiras físicas como balcões expositores com protetores salivares elaborados com material de fácil limpeza, como vidro, com fechamento frontal e lateral e a presença de um colaborador para servir a refeição aos clientes, visando diminuir a manipulação de utensílios; além de ficar explícito o reforço das boas práticas para os estabelecimentos comerciais e para os serviços de alimentação, a fim de prevenir e proteger a saúde do consumidor e do trabalhador. **CONCLUSÃO:** A pandemia pelo Coronavírus evidenciou a importância de medidas simples de higiene. Nesse contexto, é notória a necessidade que os serviços de alimentação têm de reforçar as medidas de higiene já exigidas pelas legislações vigentes, e intensificar o papel dos gestores e responsáveis técnicos, como agentes tradutores das diretrizes vigentes e motivadores da equipe de trabalho de modo a garantir a aplicação e adequação das boas práticas nos serviços de alimentação.

Palavras-chave: Inocuidade dos Alimentos; Covid 19; Alimentação Coletiva.

A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO SOBRE O TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA EM CRIANÇAS

AZEVEDO, Ayeska Neves¹ TERCIOTE, Beatriz Silva¹ RUFINO, Isabella Monterisi¹ MASQUIO, Deborah Cristina Landi¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

ayeska.azevedo@aluno.saocamilo-sp.br beatriz.terciote@aluno.saocamilo-sp.br isabella.rufino@aluno.saocamilo-sp.br deborah.masquio@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: O transtorno do espectro autista (TEA) é um distúrbio neurológico com diversos graus de intensidade que afeta o desenvolvimento social, intelectual e comportamental infantil, destacando padrões repetitivos e restritos, além de alterações no trato gastrointestinal como diarreia, constipação e alergias. Estima-se que uma a cada 377 crianças (0,3%) na faixa dos 7 aos 12 anos apresentem TEA. **OBJETIVO:** O objetivo deste trabalho foi analisar a influência do transtorno do espectro autista sobre a alimentação e revisar as condutas nutricionais direcionadas ao tratamento. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Este estudo consistiu em uma revisão da literatura, na qual foram realizadas pesquisas nas bases de dados Scielo, Pubmed e Lilacs. Foram incluídos estudos publicados a partir de 2008, em português e inglês. As palavras chaves utilizadas foram Transtorno do Espectro Autista, Nutrição da Criança, Nutrição do Lactente, Nutrientes. Utilizou-se a técnica booleana AND e OR. **RESULTADOS:** As causas do TEA podem ser de origem genética e ambiental, como a presença de neurônios e nervos curtos, parto prematuro, exposição à poluentes atmosféricos, uso de drogas e álcool durante a gestação. As crianças com TEA geralmente apresentam comportamento alimentar restritivo, seletivo e repetitivo, e maior sensibilidade sensorial, os quais resultam em desinteresse pelos alimentos e afetam os hábitos alimentares. Tendem a apresentar resposta negativa quando expostas a novos gostos, texturas e cheiros. A recusa alimentar e redução de apetite afetam a qualidade da alimentação infantil, pois o repertório alimentar limitado resulta no consumo inadequado de vitaminas e minerais, podendo levar a carência de micronutrientes. É observado também maus hábitos alimentares, onde há maior preferência por alimentos ultraprocessados e baixo consumo de alimentos in natura. Destaca-se dentre as crianças com TEA, o elevado índice de alergias alimentares, especialmente ao glúten e caseína, que causam reações inflamatórias, que aumentam a susceptibilidade à diarreias e infecções gastrointestinais. Ademais, são relatados efeitos opióide sobre o sistema nervoso central, derivados desse processo inflamatório, e desencadeados pela permeabilidade intestinal aumentada. O tratamento do TEA deve ser multiprofissional, incluindo médicos, pedagogos, terapeutas, fonoaudiólogos e nutricionistas, com o objetivo de minimizar os sintomas da doença. Alguns estudos apontam impactos positivos das dietas isentas de glúten e caseína, e da dieta cetogênica, as quais podem amenizar os sintomas da doença em crianças, principalmente aqueles relacionados ao trato gastrointestinal. Há poucas evidências do uso de suplementação no tratamento de TEA, mas estudos apontam que o suplemento Ômega 3 pode auxiliar no desenvolvimento do cérebro, da visão e regulação do humor. O uso de probióticos pode melhorar a microbiota intestinal, auxiliando na diminuição dos sintomas gastrointestinais. **CONCLUSÃO** Conclui-se que crianças com TEA apresentam alimentação limitada devido a seletividade alimentar, o que pode acarretar deficiências nutricionais e excesso de peso. Dentre as condutas nutricionais, as dietas isentas de glúten, caseína e dieta cetogênica tem demonstrado impactos sobre a redução dos sintomas da doença. Desta forma, destaca-se a importância do acompanhamento nutricional por tempo indeterminado para minimizar os sintomas e evitar as deficiências nutricionais comuns nestas crianças.

Palavras-chave: Transtorno do Espectro Autista. Nutrição da Criança. Seletividade alimentar. Nutrientes.

A INFLUÊNCIA DA INGESTÃO DE LIPÍDIOS NO DESENVOLVIMENTO DE RESISTÊNCIA À INSULINA

SEGALA, Gabriel Durigan¹ RUFFO, Marina Dantas¹ SANTUCCI, Acayaba Renata¹ RIBEIRO, Rafael Ferreira¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

gabriel.segala@aluno.saocamilo-sp.br marina.ruffo@aluno.saocamilo-sp.br renata.santucci@aluno.saocamilo-sp.br rafael.ribeira@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A RI é uma condição que caracteriza a DM tipo 2 e o estado inflamatório de baixa intensidade nos indivíduos, sendo um aspecto prevalente em indivíduos portadores de obesidade, além do aumento da incidência com o envelhecimento da população. **OBJETIVO:** Utilizando-se destas informações, buscou-se compreender a influência da ingestão de lipídios no desenvolvimento de resistência à insulina. **MATERIAL E MÉTODOS:** Os mecanismos que deflagram a RI são diversos, portanto, para a compreensão de sua atuação, realizou-se uma revisão bibliográfica, nas bases de dados MEDLINE/PubMed e SciELO, e na biblioteca do Centro Universitário São Camilo, com inclusão de 44 documentos, entre eles, livros, artigos científicos e pesquisas governamentais. **DESENVOLVIMENTO:** A principal via a ser prejudicada na condição de resistência à insulina é da captação de glicose pelas células dos tecidos sensíveis à ação da insulina. O excesso de gorduras advindas da dieta promove a formação em larga escala de ácidos graxos de cadeia livre e não esterificados, que quando acumulados, geram estresse lipídico ou lipotoxicidade por meio de metabólitos como o diacilglicerol e as ceramidas. Porém, é importante considerar que as gorduras atuam de maneira diversificada no organismo, sendo que as saturadas são capazes de intensificar a inflamação, bem como o estado de obesidade, que encaminham o organismo para inflamação crônica de baixa intensidade por meio da ativação dos receptores de patógenos TLR-4. Esta ativação aumenta a produção de citocinas, inibindo a ação da insulina e prolongando o estado inflamatório. Ocorre também a atuação direta dos ácidos graxos nos receptores de insulina interrompendo a via de atuação da insulina. Observa-se ainda, na condição de consumo excessivo de nutrientes, o estresse do retículo endoplasmático, resultado da sobrecarga de tal organela e incapacidade para dobra suficiente de proteínas necessárias para o metabolismo, levando a RI e apoptose celular. Por outro lado, os ácidos graxos insaturados atuam de maneira reversa, atenuando o estado inflamatório e conseqüentemente a resistência à insulina. Alguns tipos de dietas são capazes de associar o consumo destes nutrientes na promoção da qualidade de vida. Nesse sentido, as dietas que podem reverter o efeito da resistência à insulina, aquelas que apontam melhores resultados são as dietas DASH e Mediterrânea. Ambas favorecem o consumo de peixes, azeites, oleaginosas e alimentos frescos, além de propor redução do consumo de carne vermelha e alimentos ultraprocessados. **CONCLUSÃO:** Avanços nos estudos dos mecanismos de ação dos nutrientes podem proporcionar desenvolvimento tecnológico na criação de produtos que possam contribuir para uma melhor qualidade de vida, seja evitando efeitos negativos de certo nutriente através de sua isenção ou potencialização dos efeitos positivos. Com isso, pesquisas devem ser realizadas para proporcionar mais avanços no sentido de encontrar nos alimentos soluções funcionais, que auxiliem no tratamento de diversas condições de forma eficiente, inclusive na diabetes e obesidade, condições em que a resistência à insulina esteja presente.

Palavras-chave: Resistência à Insulina; Nutrição; Lipídeos; Gordura Saturada; Inflamação.

A INFLUÊNCIA DO SONO NO CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EM AÇÚCAR ENTRE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

COSTA, Fabiana da Silva¹ TEIXEIRA, Gabriel Orsi¹ RODRIGUES, Giovanna Ishio¹ ALVES, Thaynara Valadares¹ KAWANO, Yasmin Naomi¹ QUARESMA, Marcus Vinicius Lucio dos Santos¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

fabiana.costa@aluno.saocamilo-sp.br gabriel.teixeira@aluno.saocamilo-sp.br giovanna.ishio.rodrigues@aluno.saocamilo-sp.br thaynara.alves@aluno.saocamilo-sp.br yasmin.kawano@aluno.saocamilo-sp.br marcus.santos@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: O sono exerce função reguladora e é fundamental para manter o equilíbrio bioquímico e o bom funcionamento do corpo humano. Diversos fatores podem influenciar negativamente o sono, dentre eles fatores internos e externos, assim também como problemas no sono podem interferir no bom funcionamento do organismo. Hoje, o consumo de alimentos ultra processados com alto teor de gorduras e açúcares são consumidos diariamente pela população, sobretudo pelos jovens, sendo identificada uma relação bidirecional entre o sono e o consumo desses alimentos, no qual a quantidade de horas dormidas interfere nas preferências alimentares e o consumo de altas quantidades de açúcares na qualidade e duração do sono. **OBJETIVOS:** Objetiva-se, portanto, analisar a relação bidirecional da influência do sono no consumo de alimentos com alto teor de açúcar entre crianças e adolescentes. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Para realização desta revisão narrativa, utilizou-se artigos científicos obtidos por meio da base de dados PubMed e Scielo nas línguas portuguesa e inglesa, compreendendo o ano de 2014 a 2021. **RESULTADOS:** A rotina de adolescentes tende a provocar a redução da duração do sono, e isso acarreta a procura por alimentos ricos em energia e mais calóricos. Estudos indicam que devido a essa menor duração do sono, ocorre um aumento da ingestão de alimentos de alto índice glicêmico, com ênfase em doces e sobremesas, além do maior consumo de alimentos no período noturno. Ademais, interfere em funções do sistema endócrino, como exemplo, os níveis hormonais que induzem o apetite, como leptina e grelina, conseqüentemente ocorre crescimento da adiposidade, devido ao aumento da fome, fadiga, termorregulação alterada, impulsionando o risco de desenvolvimento de doenças crônicas, como Diabetes Mellitus e obesidade. Crianças e adolescentes que possuem sono desregulado, tendem a propensão de ganho de peso e adiposidade durante a fase adulta. Existem outros fatores associados a menor duração do sono que geram riscos para a saúde, como exemplo, resistência à insulina, glicemia de jejum, distúrbios do sono, ansiedade e depressão. **CONCLUSÃO:** Logo, a privação de sono em associação com a alta ingestão de alimentos açucarados possui potencial de gerar desenvolvimento de doenças crônicas, como obesidade e diabetes, além de problemas no sistema endócrino, modificações no ciclo do sono, depressão, ansiedade e sintoma relacionados a transtorno do déficit de atenção com hiperatividade.

Palavras-chave: Sono; Criança; Adolescente; Açúcares.

INFLUÊNCIA DO SONO NOS TRANSTORNOS ALIMENTARES

ABREU, Anna Luisa Di Giuseppe Soares¹ AZEVEDO, Beatriz Fraga Casquet¹ QUIRINO, Daniela Angel Felicio¹
COPPA, Mariá Pereira¹ QUARESMA, Marcus Vinicius Lucio dos Santos¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

anna.abreu@aluno.saocamilo-sp.br beatriz.casquet@aluno.saocamilo-sp.br daniela.quirino@aluno.saocamilo-sp.br
br maria.coppa@aluno.saocamilo-sp.br marcus.santos@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: O sono é caracterizado por um conjunto de alterações comportamentais e fisiológicas que ocorrem de forma simultânea. A restrição frequente de sono traz consigo diversas repercussões para os seres humanos, ao provocarem perda da qualidade de vida. Fatores biológicos, psicológicos e ambientais podem afetar os ritmos circadianos e há a hipótese de serem considerados no desenvolvimento de transtornos como a síndrome do comer noturno e o transtorno da compulsão alimentar periódica. Muitos transtornos alimentares (TAs) são estudados atualmente, como a anorexia nervosa, bulimia nervosa, vigorexia, transtorno de compulsão alimentar etc. Neste sentido, acredita-se que a restrição de sono seja capaz de afetar os hormônios relacionados à regulação do apetite e saciedade, bem como neurotransmissores relacionados ao consumo alimentar e potencialmente ao desenvolvimento dos TAs. **OBJETIVOS:** Assim, tivemos como objetivo entender a potencial relação entre a restrição de sono e os Transtornos Alimentares. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foi conduzida uma revisão narrativa explorando os aspectos relacionados aos TAs e ao sono. Foram avaliados artigos científicos em português e inglês, sem data limite de publicação. A busca foi feita utilizando palavras-chave e descritores relacionados ao tema. Para tanto, as bases de dados MEDLINE/PubMED e SciELO foram utilizadas. **RESULTADOS:** Além da ingestão alimentar ocorrer a partir da regulação homeostática, pelos hormônios leptina e grelina, o mecanismo não homeostático, via sistema hedônico, exerce efeito crucial sobre o ato de comer. Além disso, a própria ingestão de alimentos regula o ritmo circadiano. Contudo, a relação entre o ritmo circadiano, sono e os TAs ainda é pouco explorada. Há a hipótese de que pessoas que apresentam distúrbios do sono ou desregulação do ritmo vigília-sono são mais suscetíveis ao desenvolvimento de TAs. A síndrome da alimentação noturna parece ser a mais frequente na população que apresenta alterações relacionadas ao sono, acometendo aproximadamente 1,5 % da população mundial. Essa população ingere, aproximadamente, 25-30% das necessidades energéticas diárias, após o jantar. A síndrome do comer noturno está relacionada à obesidade e ao estresse emocional, podendo levar a culpa e outras desordens envolvendo a alimentação. **CONCLUSÃO:** Pode-se concluir que não há, ainda, um mecanismo claro que relacione a restrição de sono e o ritmo circadiano aos TAs; contudo, a síndrome do comer noturno, principal TA que foi verificado nessa relação, parece ter uma prevalência baixa, talvez, no entanto, por subnotificação. Logo, estudos mais adequados devem levar em consideração a síndrome da alimentação noturna como um TA proveniente de desordens relacionadas ao sono.

Palavras-chave: Síndrome do comer noturno. Leptina. Grelina. Comer compulsivamente. Melatonina. Ingestão Alimentar.

A INFLUÊNCIA DOS TAMPONANTES BETA-ALANINA E BICARBONATO DE SÓDIO NA PERFORMANCE FÍSICA DE CORREDORES

Ji, William Hyun Woo¹ RIBEIRO, Rafael Ferreira¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

william.ji@aluno.saocamilo-sp.br rafa.ribeira@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: Tendo em vista que o uso de suplementos tamponantes possuem efeitos ergogênicos, o presente estudo discutirá sobre a influência dos efeitos tamponantes da beta-alanina e do bicarbonato de sódio na performance física de corredores, a fim de entender o metabolismo, o protocolo de suplementação, os efeitos ergogênicos e efeitos colaterais. **OBJETIVO:** Para tanto, foi necessário averiguar a utilização da beta-alanina e do bicarbonato de sódio, avaliando se houve melhora no desempenho. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Realizou-se, então, uma pesquisa de revisão bibliográfica, nas plataformas Pubmed, Google Scholar, Scielo e livros. De 156 artigos, dos que foram excluídos: 67 pelo título, 22 pelo resumo, 30 por repetição de informação e 18 pelo método utilizado. Portanto, 19 artigos foram utilizados para a composição do trabalho. **RESULTADOS:** Diante disso, verificou-se que a suplementação de 3,2 - 6,4g/dia de beta-alanina e 0,2 - 0,4g/kg de bicarbonato de sódio, em corredores, melhorou o tempo de prova e a sensação de fadiga reduzida e/ou prolongada. Entretanto, nem todos os estudos tiveram os resultados esperados, devido a algumas alterações nos protocolos como: tempo de corrida, distância do percurso, idade, sexo, protocolos de suplementação e metodologia. **CONCLUSÃO:** Portanto, foi possível concluir que a suplementação isolada de beta-alanina e bicarbonato de sódio trouxeram efeitos benéficos aos corredores, podendo-se inferir que o uso combinado poderá melhorar a performance nessa população. Contudo, mais pesquisas deverão ser realizadas para averiguar os efeitos ergogênicos desses suplementos em corredores.

Palavras-chave: Beta-Alanina. Beta-Alanine. Bicarbonato de Sódio. Sodium Bicarbonate. Performance Esportiva. Carnosina. Carnosine. Atletismo. Track and Field. Resistência Física. Physical Endurance. Suplementos Nutricionais. Dietary Supplements. Sports Nutrition Science. Alcalose. Alkalosis.

ALTERAÇÕES ANTROPOMÉTRICAS PELO CONSUMO ALCOÓLICO

FLORES, Fernanda Luiza Machado¹ TEGANI, Mariana¹ SILVA, Marina Kimie Nagatomo da¹ RIBEIRO, Rafael Ferreira¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

fernanda.flores@aluno.saocamilo-sp.br mariana.tegani@aluno.saocamilo-sp.br marina.nagatomo@aluno.saocamilo-sp.br rafael.ribeiro@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: O uso do etanol leva a diversas alterações no organismo, e pode gerar, por consequência, doenças como diabetes, doenças cardiovasculares, câncer, doenças no fígado, entre outros. Apesar de não ser visto por todos como uma droga de abuso, já que sua utilização é lícita, esta substância pode causar dependência e até levar a morte, frisando a importância de ações de saúde pública com foco para a diminuição do consumo. Além disso, é associado ao ganho de peso, excesso de gordura corporal e abdominal, afetando diretamente nas medidas antropométricas dos indivíduos. **OBJETIVO:** Com isso o objetivo deste trabalho foi apresentar dados sobre consumo alcoólico e sua influência no cotidiano, corpo e saúde dos indivíduos, tendo como foco a adiposidade corporal e sua correlação com o uso de etanol. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foi realizada uma pesquisa de revisão bibliográfica nas plataformas Pubmed, BVSalud, Scielo e Google Scholar, sendo utilizados artigos de 2011 até 2022. **DISCUSSÃO:** Pôde ser observado que o consumo de bebidas alcoólicas influencia no acréscimo calórico de um indivíduo, e que está ligado ao tipo de bebida e a forma com que é consumida. Foi possível observar que o etilismo tem relação direta no desenvolvimento de doenças de um modo geral. O álcool mostrou ter influência nas medidas antropométricas, sendo elas elevadas na maior parte dos casos, levando a maiores chances na evolução de patologias e no acúmulo de gordura corpórea. **CONCLUSÃO:** O etanol teve papel primordial para o ganho de peso, como visto nos estudos, sendo ele o responsável por elevar a porcentagem de gordura corporal, IMC e de medidas antropométricas. Fica evidente a potencialidade deletéria do etanol, que afeta, ainda que em graus diferentes, todos os seus usuários, podendo levar estes a alterações na gordura corporal, surgimento de doenças e até ao óbito.

Palavras-chave: Adiposidade. Etanol. Doenças. Uso de álcool.

A RELAÇÃO ENTRE O EIXO INTESTINO-CÉREBRO E OBESIDADE

COSTA, Giovanna Ferraresso¹ VICTOR, Giulia Alonso¹ OLIVEIRA, Karine Rodrigues de¹ RODRIGUES, Sofia Franco Alves¹ FACHINI, Nathalia Stiehler¹ KOBAL, Priscila Sala¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

giovanna.ferraresso.costa@aluno.saocamilo-sp.br giulia.victor@aluno.saocamilo-sp.br karine.oliveira@aluno.saocamilo-sp.br sofia.rodrigues@aluno.saocamilo-sp.br nathalia.fachini@aluno.saocamilo-sp.br priscila.kobal@saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: Nas últimas décadas observou-se um crescimento alarmante da obesidade em todo o mundo, sendo considerada uma epidemia mundial pelo aumento constante, na qual atinge cerca de 13% da população. Estudos científicos recentes sugerem que a microbiota intestinal pode desempenhar um importante papel na obesidade e suas doenças relacionadas, observando-se uma relação direta entre nosso intestino e cérebro, sendo essa via denominada eixo intestino-cérebro. **OBJETIVOS:** Este artigo objetiva apresentar uma revisão bibliográfica sobre as relações existentes entre o eixo intestino-cérebro na prevenção e tratamento da obesidade. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foram pesquisados artigos do período de abrangência dos anos de 2002 a 2021, nos idiomas inglês e português, nas seguintes bases de dados: PubMed e Scielo. **RESULTADOS:** 48 artigos foram selecionados para a presente pesquisa. Estudos indicam que existem cerca de 3,3 milhões de genes na microbiota humana, sendo que na maioria dos indivíduos, cerca de 90% dos filos são Firmicutes e Bacteroidetes, onde em indivíduos saudáveis a proporção de Bacteroidetes é maior que a de Firmicutes. Demonstrou-se que animais obesos possuem uma microbiota intestinal alterada, com redução de 50% na quantidade de Bacteroidetes e um aumento proporcional de Firmicutes. Estudos iniciais mostraram ação de diferentes compostos bioativos na alteração da microbiota intestinal como a diminuição de Firmicutes e aumento de Bacteroidetes, controle de peso corporal e aumento da produção de ácidos graxos de cadeia curta. Estudos também mostram a grande influência entre o intestino e o cérebro, na qual usa-se o termo “eixo intestino-cérebro” para estabelecer uma comunicação entre o trato gastrointestinal (TGI) e o sistema nervoso central, que possibilita uma manutenção da homeostase entre os dois órgãos, cujo desequilíbrio pode comprometer o comportamento humano no geral. Entre as ferramentas para modular a microbiota intestinal, os probióticos e prebióticos são os mais importantes. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a relação entre o eixo-intestino-cérebro e obesidade está cada vez mais clara, porém ainda existem muitos mecanismos a serem explorados e novos estudos são necessários.

Palavras-chave: Obesidade. Microbiota intestinal. Alimentação. Probióticos. Prebióticos. Eixo Intestino-cérebro.

ASPECTOS NUTRICIONAIS DE PESSOAS IDOSAS COM DEPRESSÃO

COSTA, Carolina Silva¹ MORAES, Elisane Pereira¹ MARTINS, Lara Gasques Noemi¹ Rezende, Luciana Trindade Teixeira¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

carolina.costa@aluno.saocamilo-sp.br elisane.moraes@saocamilo-sp.br lara.martins@saocamilo-sp.br luciana.rezende@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: Os idosos estão em foco, pois ao longo dos anos têm projeção de crescimento de 3 para 32,9 milhões de pessoas idosas de 1960 até o ano de 2019, e a projeção para 2050 é de que 1 a cada 6 habitantes sejam idosos, com qualidade de vida comprometida. Em razão da idade e estilo de vida, adquirem doenças crônicas não transmissíveis, entre elas a sarcopenia e depressão e com isso, a necessidade do desenvolvimento de mudanças e melhorias para essa população. Desta forma, podemos ver diante de pesquisas que se faz necessário uma maior atenção, a fim de melhorar aspectos nutricionais e prevenção dos acometimentos da pessoa idosa. No âmbito psicossocial, a solidão e preconceito advindo da sociedade, estão relacionados a problemas culturais e socioeconômicos, dentre eles o abandono e maus tratos, contribuindo para a etiologia da depressão nos indivíduos com mais de 60 anos de idade. Há políticas públicas direcionada aos direitos, segurança e inclusão dessa população, como o Estatuto do Idoso e a Política Nacional do Idoso. **OBJETIVO:** Estudar os aspectos nutricionais da depressão na pessoa idosa. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foi realizada uma revisão narrativa, nas bases de dados; SciELO (Scientific Eletronic Library Online), PubMed, Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), usado técnica booleana AND, OR, NOT. Idiomas português, inglês e espanhol, os trabalhos foram publicados entre 2006 e 2022. Os critérios de inclusão foram uso de artigos originais que realçam cuidados com o idoso, saúde, longevidade, expectativa de vida, com aspectos culturais, sociais, idade, doenças neurológicas e os critérios de exclusão foram os artigos de revisão, e os publicados antes de 2005. **DISCUSSÃO:** A etiologia da depressão na pessoa idosa, está relacionado ao tempo de vida, perda de autonomia, experiências sociais como exemplo o Covid, doenças crônicas não transmissíveis, possíveis deficiências nutricionais que colaboram para um desequilíbrio fisiológico comprometendo os neuro-transmissores serotonina e noradrenalina, responsáveis pela saúde mental, favorecendo o surgimento da doença na pessoa idosa. Uma alimentação adequada pode ser preventiva, se seguidas as recomendações de diretrizes para suprir as necessidades desta população. Os estudos, apresentam que a pessoa idosa tem predisposição a adquirir a depressão, e que a nutrição auxilia na prevenção e manutenção da saúde física e mental além de benefícios, como melhora do humor e qualidade do sono. O aumento ou até mesmo a prioridade do consumo de frutas, verduras, legumes, grãos, cereais, peixes, responsáveis pela saúde nutricional da pessoa idosa, vitaminas do complexo B, triptofano, ácidos graxos ômega 3, vitaminas do complexo B, s-adenosilmetionina (SAME), magnésio, zinco e probióticos, melhoram o funcionamento das atribuições neurais. **CONCLUSÃO:** A depressão poderá ser prevenida e ou controlada com uma dieta equilibrada que possa garantir o estado nutricional e qualidade de vida da pessoa idosa.

Palavras-chave: Obesidade. Microbiota intestinal. Alimentação. Probióticos. Prebióticos. Eixo Intestino-cérebro.

ASPECTOS NUTRICIONAIS EM PACIENTES OBESOS EM DECORRÊNCIA DA CIRURGIA BARIÁTRICA

LERNIC, Felipe de Almeida¹ MOUAWAD, Karina Gabriele Katherine¹ PRADO, Vivian Regina Dogoli¹ REZENDE, Luciana Trindade Teixeira¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

karinagkmm@gmail.com felipelernic@gmail.com viviandogoli@hotmail.com luciana.rezende@prof.saocamilosp.br

INTRODUÇÃO: Em 2017, cerca de 2.1% da população brasileira, na faixa de 25 a 44 anos, se apresentava com quadro de obesidade mórbida, o que eleva o risco para doenças crônicas e predispõe o aumento da morbidade e mortalidade. Neste sentido, a cirurgia bariátrica surge como uma grande opção para casos de obesidade mórbida, com 493.212 procedimentos realizados entre 2011 e 2019. **OBJETIVO:** Analisar os aspectos nutricionais em indivíduos obesos submetidos à cirurgia bariátrica, de acordo com as principais técnicas adotadas. **MÉTODOS:** Foi realizado um trabalho de revisão, através de buscas eletrônicas de artigos científicos publicados a partir de 2000. A busca foi elaborada utilizando-se livros, artigos originais, teses de doutorado e mestrado indexados nas bases de dados PUBMED, LILACS, SCIELO, nos idiomas português e inglês, com a utilização de técnica booleana através de operadores AND, OR, NOT, quando pertinente. **RESULTADOS:** A obesidade por si só favorece a deficiência de certas vitaminas e minerais, sendo que indivíduos que se encontram em quadros mais avançados apresentam principalmente problemas em relação a vitamina B12, folato, ferro, vitamina D e cálcio. Já no período pós-operatório, a literatura apresenta maior prevalência de deficiências relacionadas a B1, B12, folato, ferro, vitamina D, cálcio, vitamina A, zinco e cobre, sendo que a presença (ou não) de quadros associados, dependerá das condições individuais e do tipo de procedimento realizado. Os principais efeitos colaterais envolvidos após o ato cirúrgico são a hipoglicemia pós-bariátrica e a síndrome de dumping, tornando o acompanhamento e o manejo nutricional extremamente importantes neste contexto. A cirurgia bariátrica exerce mudanças metabólicas, hormonais e anatômicas, propiciando uma perda de peso acentuada em indivíduos em graus mais avançados de obesidade. **CONCLUSÃO:** Os procedimentos podem aumentar o risco para complicações e quadros de deficiência nutricional, principalmente em técnicas disabsortivas, como a de by-pass gástrico, enquanto técnicas restritivas, como a gastrectomia vertical, apresentam menor predisposição a deficiências de vitaminas e minerais. A alimentação é extremamente importante em todo o contexto da cirurgia, sendo que a suplementação deve ser considerada em casos específicos.

Palavras-chave: Cirurgia Bariátrica, Deficiência de Minerais, Deficiência de Vitaminas.

AVALIAÇÃO DA OSCILAÇÃO DE PESO EM UMA POPULAÇÃO EM TRABALHO DE HOME-OFFICE DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS

MOREIRA, Francine Monteiro¹ PERETTO, Melissa Mainardi¹ XYLARAS, Beatriz Duarte Palma¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

fran1monteiro@gmail.com melissaperetto@gmail.com beatriz.xylaras@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: O ciclo circadiano é norteado por um marcapasso central denominado núcleo supraquiasmático (NSC) hipotalâmico. O sono é a principal manifestação do ciclo circadiano e suas alterações como o débito ou privação de sono é considerado extremamente deletério ao organismo, podendo ser porta de entrada para diversas comorbidades, como a obesidade. Segundo o Ministério da Saúde, estima-se que em 2025 aproximadamente 2,3 bilhões de adultos no mundo estejam acima do peso corporal, sendo 700 milhões de pessoas com obesidade. A literatura já aponta os efeitos fisiológicos e metabólicos referentes à cronodisrupção, quando há a privação e/ou restrição de sono, como também a alteração na realização das refeições. A pandemia do COVID-19 com as respectivas medidas de lockdown trouxeram à população muito mais do que apenas efeitos socioeconômicos, mas também impactos na saúde mental e física onde a maior parte dos indivíduos, durante o lockdown, ganharam peso, tiveram uma redução significativa na qualidade do sono e atrasaram seus respectivos relógios biológicos para se adequarem ao novo cenário. Portanto, estudos relacionados à cronobiologia e seus impactos na saúde vêm ganhando destaque e, com isso, possibilitou estender o seu conhecimento para mais uma área de pesquisa, a crononutrição. Uma área emergente da cronobiologia onde visa correlacionar o surgimento de DCNT como a obesidade. **OBJETIVO:** Desta forma, o objetivo deste presente trabalho foi desenvolver uma revisão bibliográfica a fim de correlacionar as alterações relacionadas a ruptura do ciclo sono-vigília e seu impacto no ganho de peso durante o período da Pandemia do Coronavírus em uma população. Como também citar como a crononutrição poderá auxiliar a população estudada. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Análise de artigos publicados nas bases de dados Scielo, PubMed e Google Scholar. Para as obras literárias utilizadas, foram obtidas por meio do sistema Integrado de Bibliotecas Padre Inocente Radizanni do Centro Universitário São Camilo. Foram Considerados publicações de 1980 e 2022 nos idiomas inglês e português. **RESULTADOS:** O achado desta pesquisa foi que a disrupção do ciclo circadiano causou aumento de peso nos trabalhadores em home-office no período pandêmico. A fase de lockdown desencadeou mudanças dos hábitos de vida e, que somados à fatores como o estresse, sedentarismo, alteração no padrão de sono e sobrecarga de trabalho podem ter colaborado para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT's) como Hipertensão Arterial (HAS), Diabetes Mellitus (DM), cânceres e obesidade. **CONCLUSÃO:** Trabalhadores em home-office mudaram o seu padrão de vida habitual havendo a necessidade de recolhimento durante o período da Pandemia do COVID19. Com isso, mudanças no estilo de vida, alteração do padrão do sono, hábitos alimentares inadequados colaboraram para que os indivíduos obtivessem ganho de peso e conseqüentemente a obesidade durante esta fase pandêmica. Isto reforça sobre a importância da cronobiologia e toda a sua particularidade, qualidade do sono e alimentação adequada no desempenho de funções significativas na saúde humana.

Palavras-chave: Cronobiologia, Crononutrição, Disruptura Circadiana Fatores do Sono, Obesidade, Ritmo Circadiano.

CARACTERIZAÇÃO DIETÉTICA E SUA RELAÇÃO COM O DESEMPENHO FÍSICO EM JOGADORES DE BASQUETE

PAPADOPOULOS, Alexandra¹ ALMEIDA, Natali da Silva¹ OLIVEIRA, Vitória¹ SETARO, Luciana¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

alexandra.papadopoulos@aluno.saocamilo-sp.br natali.almeida@aluno.saocamilo-sp.br vitoria.santos.oliveira@aluno.saocamilo-sp.br pos.nutriexercicio@saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: O basquete é um esporte coletivo, praticado mundialmente. Nas partidas estão presentes movimentos extenuantes e imprevisíveis de caráter intermitente, sendo crucial que os jogadores desenvolvam capacidades físicas de força, resistência e velocidade assim como aptidão aeróbica e anaeróbica. Tais adaptações são alcançadas quando há o acompanhamento multidisciplinar dos atletas. O acompanhamento nutricional, objetiva a otimização do desempenho físico desses atletas através da caracterização dietética, contribuindo com o sucesso na prática esportiva. Portanto, torna-se essencial adequar a ingestão energética, hidratação e consumo de suplementos, visando a melhora da performance. **OBJETIVO:** Investigar as características dietéticas e sua relação com o desempenho esportivo em jogadores de basquete. **METODOLOGIA:** Realizou-se uma revisão bibliográfica com buscas entre janeiro e outubro de 2022 em artigos científicos, livros, dissertações e periódicos nas bases de dados virtuais SCIELO, PUBMED, BVS, Google Scholar nos idiomas português e inglês. **RESULTADOS:** Os resultados dos estudos com atletas de basquetebol inferem a inadequação dietética. Observou-se nas pesquisas que o consumo de carboidratos por atletas apresentou média de 47,3% do VET, abaixo do mínimo de 55% recomendado por diretrizes, embora seja o principal substrato para obtenção de energia. Contudo, o consumo de proteínas e aminoácidos mostrou-se elevado, apontando uma ingestão de até 18,9% do VET, superior ao máximo recomendado de 15%. O consumo de lipídios apresentou-se igualmente em excesso, com percentuais que variaram de 53,3% a 91,7% do total de atletas que excederam a ingestão diária de gorduras. Acerca dos micronutrientes, recomenda-se o consumo segundo as diretrizes para a população em geral, a partir de uma dieta composta por alimentos fontes. No entanto, estudos apontaram que mais de 70% dos atletas possuem o hábito de consumir multivitamínicos-minerais e negligenciam o consumo de fontes alimentares desses nutrientes. Com relação à hidratação, verificou-se em um estudo que os atletas consumiam em média 0,5L/h de fluidos ao longo do treino, percentual que se encontra dentro da recomendação de 0,4 a 0,8L/h. Quanto ao uso de suplementos, os atletas demonstraram uma predileção por bebidas esportivas e produtos fontes de proteínas e aminoácidos (whey protein), comparativamente, o consenso sugere que a cafeína, creatina e b-alanina são os suplementos que geram maiores benefícios ao desempenho esportivo no basquete. **CONCLUSÃO:** O consumo dos carboidratos está abaixo do recomendado, já as proteínas e lipídios são consumidos em excesso. Os micronutrientes também precisam ser consumidos em quantidade adequadas para se ter o efetivo efeito, entre eles, destacam-se o ferro, cálcio, vitamina D e antioxidantes. Os suplementos demonstraram ótima estratégia nutricional para adequar a dieta necessária, entre os de alta evidência científica estão a creatina, cafeína, nitrato, beta-alanina e bicarbonato com inclusão dos alimentos hipercalóricos, que tem potencial para obter macronutrientes adequados em um único alimento. No entanto, os estudos mostram que os mais consumidos por esses atletas são: vitaminas, proteínas/aminoácidos (whey protein), multivitamínicos-minerais e bebidas esportivas. A dieta no desempenho físico tem a intenção de adequar e/ou implementar estratégias de nutrição eficazes e seguras ao atleta, dessa forma as demandas geradas pelo esporte são atendidas e o desempenho melhorado.

Palavras-chave: Dietética, Basquetebol, Ciências da Nutrição e do Esporte, Desempenho Atlético, Antropometria, Micronutrientes, Educação Física e Treinamento.

COMPORTAMENTO ALIMENTAR E IMAGEM CORPORAL MATERNA E SUA INFLUÊNCIA NO DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM SEUS FILHOS

SANGALLI, Ana Carolina¹ OLIVEIRA, Hellena Zucas¹ FERRI, Letícia Ribeiro¹ PASCHOAL, Maria Clara¹ DE
PIANO GANEN, Aline¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

maria.paschoal@aluno.saocamilo-sp.br hellena.oliveira@aluno.saocamilo-sp.br leticia.ferri@aluno.saocami-
lo-sp.br ana.wellichan@aluno.saocamilo-sp.br aline.depiano@gmail.com.

INTRODUÇÃO: Os transtornos alimentares (TA) são desordens psiquiátricas que envolvem comportamentos alimentares irregulares que podem afetar a saúde do indivíduo, que acomete cerca de 4,7% da população brasileira. Estudos destacam que a influência materna é um fator de risco para TA no público infanto-juvenil, uma vez que estas podem promover efeito negativo na alimentação de seus filhos, quando comparadas com mães sem transtornos alimentares. Durante a infância ocorre o desenvolvimento dos hábitos alimentares e o comportamento alimentar, sendo os pais considerados os principais modelos e influenciadores neste período. Desta forma, avaliar a influência da dinâmica familiar, bem como estratégias de prevenção e tratamento de desordens alimentares na adolescência torna-se essencial para abordagem multidisciplinar. **OBJETIVOS:** Avaliar a influência do comportamento alimentar e imagem corporal materna no desenvolvimento de transtornos alimentares em seus filhos. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Tratou-se de uma revisão bibliográfica do tipo descritiva, sendo realizada uma busca literária sobre o tema em livros, dissertações, teses e periódicos científicos nas bases de dados eletrônicas SCIELO e PubMed, publicados nos idiomas português, espanhol e inglês entre os anos de 2009 e 2022. **DESENVOLVIMENTO:** Há na literatura diversos instrumentos validados para avaliar a satisfação e percepção da imagem corporal em diferentes faixas etárias, bem como para identificar comportamentos de risco para TA. Reconhecer os principais fatores de risco, principalmente envolvidos no contexto e comportamento familiar também é essencial para a abordagem assertiva na prevenção e tratamento de TA, considerando como fatores de risco à soma de fatores biológicos, psíquicos, sociais, familiares, culturais e ambientais, além da forte influência da mídia e materna. O comportamento fat talk, se refere a conversas e comentários negativos relacionados ao seu próprio corpo ou de terceiros e também é considerado um importante fator de risco para TA e pode estar presente regularmente no contexto familiar e de amizades. O fat talk é avaliado através dos questionários Fat Talk Questionnaire (FTQ), validado para o português do Brasil, a Fat Talk Scale, a Male Body Talk Scale e a Family FTQ. **CONCLUSÃO:** A literatura comprova que a influência materna tem participação direta no comportamento alimentar dos filhos e é de suma importância avaliar e tratar por meio de uma abordagem multidisciplinar o paciente, bem como sua família a fim de melhorar a relação com a imagem corporal e com a alimentação.

Palavras-chave: Alimentação. Comportamento. Nutrição. Maternidade.

CONDUTAS NUTRICIONAIS NA DEPRESSÃO DA PESSOA NA ADOLESCÊNCIA

BOTELLA, Letícia Muramaki¹ LIMA, Mayara Osti¹ FONTES, Letícia Paiva¹ LORENZI, Andrea¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

leticia.botella@aluno.saocamilo-sp.br mayara.osti@aluno.saocamilo-sp.br leticia.fontes@aluno.saocamilo-sp.br andrea.lorenzi@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A depressão é um transtorno de humor grave muito prevalente na sociedade moderna, principalmente na puberdade por ser uma fase caracterizada por alterações hormonais, biológicas, morfológicas, psicossociais, aumento das responsabilidades tanto sociais quanto profissionais e surgimento de muitas dúvidas e inquietações. O diagnóstico desse transtorno é realizado por um médico capacitado, tendo como principal tratamento o uso de fármacos juntamente com psicoterapia. **OBJETIVO:** Este trabalho teve como objetivo abordar as principais características da depressão, principalmente no público jovem, elucidar como os hábitos alimentares estão relacionados com os transtornos depressivos e quais condutas nutricionais são recomendadas para o tratamento e prevenção da depressão e no alívio de seus sintomas. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão narrativa com a inclusão de artigos científicos pesquisados nas bases de dados Scielo e PubMed, nos idiomas português e inglês e que compreendiam o período de 2012 a 2022. **DESENVOLVIMENTO:** Ao longo deste trabalho discute-se diferentes nutrientes, suas vias de ação, processos fisiológicos, metabólicos, relação da microbiota intestinal, eixo cérebro-intestino e como o consumo de alimentos nutritivos e a psicoterapia, acompanhada do uso de fármacos, pode ser promissora tanto na prevenção quanto na mitigação dos sintomas. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** uma dieta balanceada possivelmente contribui para diminuição dos sintomas depressivos, e associada ao acompanhamento psicológico, uso de psicofármacos e prática de atividade física, promove resultados positivos no tratamento da doença.

Palavras-chave: Depressão. Adolescente. Alimentos. Dieta e Nutrição.

CORRELAÇÃO DE MICRONUTRIENTES COM A DOENÇA DE ALZHEIMER

MALERBA, Camille Marques¹ SIVIERI, Isabela Antonio¹ GONÇALVES, Jaqueline¹ LAURI, Leonardo¹
BERNARDO, Paola Miranda¹ REZENDE, Luciana Trindade Teixeira¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

camille.malerba@aluno.saocamilo-sp.br isabela.sivieri@aluno.saocamilo-sp.br jaqueline.goncalves.santos@aluno.saocamilo-sp.br leonardo.mohda@gmail.com paola.bernardo@aluno.saocamilo.br Luciana.rezende@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A doença de Alzheimer é definida como uma alteração neuro-degenerativa, irreversível e progressiva, caracterizada por perda de memória, demência e variados distúrbios cognitivos, que acomete com mais frequência pessoas acima de 60 anos. A DA acarreta a degeneração gradual e lenta da capacidade mental do indivíduo, o que torna as atividades diárias e cognição comprometidas em função da deposição excessiva da proteína b - amilóide no cérebro. Esta doença também pode ser chamada de diabetes tipo 3, devido a um aumento da resistência à insulina, estresse oxidativo e prejuízo no metabolismo da glicose. No Brasil, estima-se que haja cerca de 1 milhão de pacientes diagnosticados com DA. O país com mais prevalência atualmente é a Turquia. **OBJETIVO:** Analisar a relação de micronutrientes e ômega-3 na Doença de Alzheimer. **METODOLOGIA:** O presente estudo foi elaborado a partir de uma revisão bibliográfica descritiva nas bases de dados Scielo e PubMed. Adotou-se como critério de exclusão artigos publicados antes de 2000. Foram selecionados no total 43 artigos para a leitura e resumo. Os critérios utilizados para inclusão de artigos foram de estudos com indivíduos afetados e/ou com risco de desenvolvimento da DA, independente de sexo ou faixa etária. O ano do artigo mais antigo foi 2003 e do mais novo 2022. Os idiomas utilizados foram Português e Inglês. Foi utilizada a técnica booleana AND, OR, NOT. **RESULTADOS:** A DA tem uma etiologia heterogênea como suscetibilidade genética, alterações metabólicas, processamento anormal de proteínas e déficits de neurotransmissores. O diagnóstico é feito através de sintomas associados como alteração do comportamento, distúrbio do sono e perda de peso, exame físico e exames laboratoriais. Os fatores de risco estudados são: hipertensão, dislipidemia, diabetes e obesidade. As consequências relacionadas à Doença de Alzheimer são o acometimento do sistema nervoso, prejuízo no estado nutricional, alterações na ingestão alimentar, aceitação da dieta e deficiência de micronutrientes. A desnutrição também se mostrou relacionada com estados graves da doença de Alzheimer. Estudos avaliaram que a maioria dos idosos apresentam ingestão inadequada das vitaminas A, D, E, K, C e do complexo B. Como resultado, os indivíduos apresentam um consumo alimentar quantitativamente e qualitativamente inadequado de nutrientes protetores na DA. O comprometimento do estilo de vida e alimentação, são práticas relevantes para o desenvolvimento da DA. A suplementação das Vitaminas B9 e B12 está relacionada a diminuição dos níveis de homocisteína, e proporciona melhora no desempenho cognitivo. O DHA (ácido graxo presente no Ômega 3) encontrados em altos níveis dietéticos, estão associados à diminuição do risco de demência e DA. **CONCLUSÃO:** O acompanhamento nutricional é de extrema importância para diminuir as chances do surgimento da doença e casos graves da mesma. Entretanto, mais estudos são necessários com a suplementação de micronutrientes em idosos.

Palavras-chave: Doença de Alzheimer-Etiologia, Fatores de Risco, Micronutrientes.

DESPERDÍCIO E INSEGURANÇA ALIMENTAR DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: ANÁLISE DE UM RESTAURANTE POPULAR NA CIDADE DE SÃO PAULO – SP

SILVA, Letícia Caroline Faustino Silva¹ CERVENKA, Clarissa Magalhães¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

lelecfsilva@hotmail.com clarissa.cervenka@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A pandemia de COVID-19, decretada em março de 2020, provocou consequências danosas à saúde e afetou a economia brasileira. A queda no rendimento financeiro das famílias impactou expressivamente a alimentação. O II VIGISAN revelou que, em 2021/2022, 125,2 milhões de brasileiros encontravam-se em algum grau de insegurança alimentar, e 33,1 milhões estavam em situação de fome. Nesse contexto, os restaurantes populares são ferramentas fundamentais para a oferta de alimentação adequada e saudável, a preços acessíveis à população. Atualmente, a população brasileira também convive com o elevado desperdício de alimentos, somado à situação de vulnerabilidade alimentar. Em unidades de alimentação e nutrição, o desperdício alimentar ocorre, principalmente, na forma de sobras e restos alimentares. **OBJETIVO:** O objetivo deste estudo foi avaliar o desperdício alimentar, a partir da análise do resto alimentar em um restaurante popular na cidade de São Paulo, durante um contexto de emergência de saúde pública. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Pesquisa de campo, com delineamento de estudo transversal e caráter quantitativo, realizado em um restaurante popular em São Paulo/SP, cujo público-alvo são pessoas de baixa renda, em situação de vulnerabilidade social e/ou em situação de rua. A unidade acompanhada distribuiu 2000 refeições de nível básico durante o período do almoço, em todos os dias da semana, sendo compostas por arroz, feijão, prato principal, guarnição, salada e sobremesa. A coleta dos dados referente ao resto-ingesta foi realizada em 5 dias distintos e aleatórios, no período de 04 a 15 de março de 2022, com 100 clientes em cada dia, totalizando 500 pessoas acompanhadas. Primeiramente, quantificou-se a porção em gramas de cada item da refeição do dia que era colocada no prato pelo próprio funcionário responsável por essa função. Ao somar os valores, obteve-se a porção da refeição em gramas, descontando-se o peso dos recipientes. Multiplicando-se por 100 clientes, estimou-se o peso total de alimentos distribuídos em quilogramas. Para mensurar o resto alimentar, a autora ficou próxima à área de descarte, com um saco de lixo, e pediu aleatoriamente para 100 clientes despejarem os restos. Depois, aferiu o peso do saco para quantificação total do resto alimentar. A porcentagem do resto-ingesta foi calculada através da divisão entre o seu peso e o peso total dos alimentos distribuídos, e o resultado multiplicado por 100. O resto per capita foi determinado ao dividir o peso total do resto alimentar pelos 100 clientes analisados. **RESULTADOS:** Como resultados, observou-se média de alimentos distribuídos em 54,4kg e média total de restos igual a 2,4kg, variando de 1,0kg a 4,7kg. A porcentagem de resto-ingesta esteve em torno de 4,4%, balanceando de 1,9% a 8,1%, e o resto per capita médio foi de 24,0g, oscilando entre 10,0g e 47,0g por pessoa durante os 5 dias analisados. **CONCLUSÃO:** O nível de desperdício alimentar mostrou-se baixo neste restaurante popular, porém mais estudos devem ser feitos para confrontar e esclarecer mais detalhadamente os motivos de tais resultados, além de traçar estratégias para redução do índice de desperdício alimentar, contribuindo para a segurança alimentar da população, especialmente a mais vulnerável.

Palavras-chave: Desperdício de Alimentos. Segurança Alimentar. Vulnerabilidade Social.

EFEITO DE MEGADOSES DE VITAMINA D SOBRE A DENSIDADE MINERAL ÓSSEA

NASCIMENTO, Amanda Carnevale¹ VALENSUELA, Isadora Santos¹ QUARESMA, Marcus Vinicius Lucio dos Santos¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

amanda.carnevale.nascimento@aluno.saocamilo-sp.br, isadora.valensuela@aluno.saocamilo-sp.br, marcus.santos@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A vitamina D é um nutriente com potencial efeito de um hormônio esteroide que atua na regulação do metabolismo ósseo. Sua disponibilidade no organismo deriva da síntese diária (~ 90%) e da obtenção por meio da alimentação (~ 10%). Ela pode ser produzida de forma endógena, ser obtida pela ingestão de alimentos específicos e/ou por suplementação. Sendo a dieta e a exposição solar os principais mecanismos que regulam a sua disponibilidade. Por meio da sua participação no metabolismo do cálcio, a vitamina D atua na manutenção da massa óssea, favorecendo a manutenção da densidade mineral óssea (DMO). Apesar do papel da vitamina D sobre a massa óssea, não é claro se dosagens elevadas (megadoses) de vitamina D são benéficas à saúde óssea. **OBJETIVOS:** Assim, o objetivo da presente revisão foi verificar os estudos clínicos que avaliaram os efeitos de megadoses de vitamina D sobre parâmetros ósseos. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão narrativa e exploratória, cuja busca de artigos foi feita nas bases de dados SciELO e PubMed. Para tanto, foram inseridos artigos sem data limite de publicação. **RESULTADOS:** Alguns estudos observacionais mostraram que níveis elevados de vitamina D no sangue foram negativamente associados à massa óssea. Corroborando esses achados, estudos clínicos que avaliaram o efeito da suplementação de vitamina D (10.000 UI/dia) observaram redução da DMO em pessoas adultas comparativamente a dosagens menores (4.000 UI/dia e 400 UI/dia). **CONCLUSÃO:** Assim, apesar de poucos estudos terem avaliado o efeito das megadoses de vitamina D, esses achados trazem à tona a necessidade de preocupações acerca do uso deliberado e equivocado de vitamina D, sobretudo em doses excessivas, sem respaldo científico de segurança e tolerabilidade.

Palavras-chave: Vitamina D, Densidade Mineral Óssea, Suplementação, Megadose.

EFEITO DO JEJUM INTERMITENTE SOBRE O DESEMPENHO ESPORTIVO DE ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

FRAGA, Igor Konig¹ CARVALHO, Nickolas Derwood Mills Costa¹ QUARESMA, Marcus Vinicius Lucio dos Santos¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

igorfraga2001@gmail.com nickolas.carvalho@aluno.saocamilo-sp.br marcus.santos@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A obesidade consiste em uma condição caracterizada pelo aumento da adiposidade corporal, acompanhada geralmente do aumento da inflamação sistêmica de baixo grau. Diferentes intervenções têm sido propostas para redução de gordura corporal, sendo a restrição calórica contínua a mais eficiente. Contudo, novas propostas estão sendo estudadas, dentre elas, o jejum intermitente (JI). Contudo, é comum associarem o exercício físico para otimização do emagrecimento e, nesse cenário, não se sabe o efeito do JI sobre o desempenho físico. **OBJETIVOS:** Portanto, o objetivo do presente estudo foi compreender os efeitos do JI sobre o desempenho físico de pessoas fisicamente ativas e atletas de alto rendimento. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão narrativa que foi realizada a partir da coleta de artigos recentes, de no máximo 10 anos, referentes ao tema. Os artigos foram identificados nas bases de dados PubMed e SciELO. A busca foi feita utilizando as palavras chaves e/ou descritores provenientes dos termos “Jejum intermitente” e “Exercício Físico”, os quais foram combinados por AND ou OR. **RESULTADOS:** Após a análise dos estudos disponíveis revelou que o JI não exerce efeito superior no emagrecimento comparativamente à restrição calórica contínua (RCC). Os estudos que conduziram análises de ganho de massa corporal também verificaram resultados similares entre as intervenções. Um estudo que combinou JI com exercício intervalado de alta intensidade (EIAI) observou efeitos positivos sobre o emagrecimento comparativamente ao JI ou EIAI isoladamente. Contudo, no que se refere ao desempenho esportivo, os resultados são inconclusivos e com elevada heterogeneidade. Uma revisão sistemática com meta-análise (RSMA) que considerou o efeito do Ramadan sobre o desempenho esportivo verificou efeitos negativos após 3-4 semanas (potencial efeito acumulativo), ao passo que o desempenho físico em exercícios de curta intensidade não foi modificado. Outra RSMA revelou efeitos negativos do JI sobre o consumo máximo de oxigênio. **CONCLUSÃO:** Assim, pode-se concluir que o efeito do JI sobre o emagrecimento é similar à RCC, ao passo que sobre o desempenho esportivo, os efeitos são neutros ou negativos. Novos estudos mais bem delineados são necessários para melhor compreender os efeitos do JI sobre o desempenho físico.

Palavras-chave: Intermittent Fasting, Physical Exercise, Metabolism, Athletes, Obesity.

EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO E DO CONSUMO ALIMENTAR SOBRE OS NÍVEIS DE GRELINA E LEPTINA DE ADULTOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

GOUVÊA, Hariane Volponi¹ CAPELL, Natália Ferranti Martins¹ GODOY, Natália Martino Ortiz¹ TORRES, Victória De Diana Fabiano¹ QUARESMA, Marcus Vinicius Lucio dos Santos¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

hariane.gouvea@aluno.saocamilo-sp.br natalia.capell@aluno.saocamilo-sp.br natalia.godoy@aluno.saocamilo-sp.br victoria.torres@aluno.saocamilo-sp.br marcus.santos@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: O exercício físico e o consumo alimentar interferem positivamente e negativamente no organismo humano, modificando a cinética hormonal, especialmente, os níveis de leptina e grelina, que modificam o consumo alimentar e possivelmente a composição corporal. Padrões alimentares também podem interferir nesta cinética hormonal, afetando a composição corporal. **OBJETIVOS:** Os objetivos deste estudo foram: verificar na literatura o efeito do exercício físico e do consumo alimentar sobre os níveis de grelina e leptina de adultos. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre o tema com caráter descritivo nas bases de dados SciELO, PubMed e Google Acadêmico. A busca foi realizada no ano de 2022, a seleção foi realizada a partir de leitura criteriosa dos artigos, a maioria publicados no período de 10 anos, entre 2012 e 2022, no idioma português, inglês e espanhol. **RESULTADOS:** A respeito dos efeitos do exercício físico, a intensidade do exercício aeróbio não modificou os níveis plasmáticos de leptina logo após o esforço, nem após a recuperação, já em resposta aos exercícios de força, após 9 horas, os níveis de leptina diminuem. O exercício físico não exerceu efeito direto sobre a leptinemia quando a composição corporal não é alterada, os programas de exercícios físicos só são realmente efetivos para a diminuição da leptinemia após 12 semanas de intervenção. Em relação a grelina, dois estudos avaliaram a percepção da fome e a concentração de grelina acilada, o primeiro estudo verificou que o grupo que treinou em alta intensidade apresentou menor percepção de fome e supressão da grelina acilada, já o segundo, verificou que após treinamento intermitente de alta intensidade e treinamento aeróbio de intensidade moderada não obteve diferenças entre os tipos de treinamento nas concentrações de grelina acilada e percepção de fome. Níveis de grelina aumentam durante jejum prolongado e em hipoglicemia e diminuem pós refeição ou administração de glicose, mas também é sensível a composição da dieta. Há maior supressão da grelina após a ingestão de refeição hiperglicídica em comparação com as refeições hiperproteicas, contudo, a dieta hiperproteica mantém a supressão da grelina por mais tempo, já que essa dieta promove maior saciedade. Acerca dos efeitos dos padrões alimentares, pode-se verificar que, a dieta vegetariana apresentou menores níveis plasmáticos de leptina quando comparado com os consumidores de carne, essa diminuição pode estar atribuída à redução do volume do tecido adiposo. **CONCLUSÃO:** Foi observado que esses hormônios são influenciados por fatores extrínsecos, como dieta e treino, e fatores intrínsecos como o metabolismo. Cada indivíduo terá uma resposta fisiológica diferente a partir de seus mecanismos de ação, por exemplo, indivíduos obesos apresentam uma regulação diferente de indivíduos eutróficos. Seus níveis plasmáticos aumentam ou diminuem dependendo do macronutriente ingerido. São necessários mais estudos para um entendimento aprofundado dos efeitos do exercício físico em relação a ambos os hormônios.

Palavras-chave: Grelina; Leptina; Dietas; Obesidade; Hormônios e Obesidade; Homeostase e Grelina; Homeostase e Leptina.

RELAÇÃO ENTRE MICROBIOTA INTESTINAL E O TECIDO MUSCULAR ESQUELÉTICO

MILOCO, Fernanda Duarte¹ AMIL, Lucas Antoniazzi¹ REY, Sofia Savo¹ QUARESMA, Marcus Vinicius Lucio dos Santos¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

fernanda.miloco@aluno.saocamilo-sp.br lucas.amil@aluno.saocamilo-sp.br sofia.rey@aluno.saocamilo-sp.br marcus.santos@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A microbiota envolve toda a população de microrganismos presentes no organismo humano, principalmente no trato gastrointestinal. Ela é composta por bactérias, fungos, arqueas, vírus, fagos e leveduras, e sua composição pode ser mediada por fatores internos e externos. A microbiota intestinal (MI) é capaz de interagir com vias metabólicas, estruturais, imunológicas e neurológicas. A ingestão de carboidratos acessíveis à MI (CAM), favorece a produção dos ácidos graxos de cadeia curta (AGCC) pelas bactérias intestinais. Os AGCC apresentam ações locais e sistêmicas, como manutenção da integridade dos colonócitos e redução da síntese de citocinas inflamatórias, respectivamente. Além disso, a MI é capaz de emitir sinais ao músculo esquelético (ME), podendo gerar efeitos positivos no tecido muscular, especialmente, envolvidos na hipertrofia muscular esquelética e no desempenho esportivo. Contudo, esses mecanismos ainda não foram elucidados em profundidade. **OBJETIVOS:** Verificar a relação entre a microbiota intestinal e o tecido muscular esquelético. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados The Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed, e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), sendo selecionados artigos dos últimos 15 anos. **RESULTADOS:** Comparamos os efeitos da microbiota intestinal em 3 componentes que nortearam o presente estudo: inflamação sistêmica, tecido muscular esquelético, exercício físico e o impacto da alimentação na composição do microbioma intestinal, o que interfere diretamente na homeostase e, conseqüentemente, no desempenho e função muscular, em indivíduos de diferentes idades. **CONCLUSÃO:** Apesar dos estudos ainda serem limitados nessa área, o eixo microbiota-músculo se mostrou bastante promissor no que tange a redução da inflamação sistêmica e melhora na eficiência das funções metabólicas do tecido muscular e na qualidade das práticas de atividades e exercícios físicos ao longo de toda a vida. Entretanto, ensaios clínicos robustos são necessários para confirmar essas hipóteses.

Palavras-chave: Microbiota Intestinal; Tecido Muscular Esquelético; Inflamação Sistêmica; Exercício; Ácidos Graxos de Cadeia Curta.

EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE RESVERATROL EM PACIENTES COM HIPERTENSÃO ARTERIAL E DIABETES MELLITUS TIPO 2: PROMISSOR DE FATO?

BERGAMO, Maria Eduarda¹ HANAISHI, Giovanna Mori¹ MACHADO, Giulia Oddo¹ REZENDE, Luciana Trindade Teixeira¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

maria.bergamo@aluno.saocamilo-sp.br giovanna.hanaishi@aluno.saocamilo-sp.br giulia.machado@aluno.saocamilo-sp.br luciana.rezende@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), exemplificadas pela Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e a diabetes mellitus tipo 2 (DM2), são as principais causas de óbitos. Tradicionalmente tratadas apenas com intervenções farmacológicas, houve uma crescente procura pela mudança no estilo e qualidade de vida através da alimentação e de compostos bioativos, como o resveratrol, polifenol que vêm sendo amplamente estudado para prevenção e tratamento da HAS e DM2, bem como seus efeitos na dislipidemia. **OBJETIVO:** Analisar os efeitos da suplementação de resveratrol em pacientes com Diabetes Mellitus tipo 2 e HAS, incluído no quadro de dislipidemias associado a estas patologias. **MÉTODOS:** Foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados do Pubmed, Medline e nos arquivos da Associação Brasileira de Cardiologia, Sociedade Brasileira de Diabetes, American Heart Association e American Diabetes Association, nos idiomas inglês e português, incluindo ensaios clínicos que abordaram a suplementação de resveratrol em cápsulas em humanos com hipertensão ou diabetes mellitus tipo 2, realizados entre 2011 a 2022, além de estudos in vitro e pré clínicos, isto é, trabalhos que avaliaram um potencial terapêutico do resveratrol. Foram excluídos trabalhos anteriores a 2011, envolvendo participantes com diabetes mellitus tipo 1, resveratrol associado a outro composto fitoterápico em uma mesma e única formulação, doenças que não DCNT, gestantes, lactantes, crianças e indivíduos com qualquer tipo de neoplasia. **DESENVOLVIMENTO:** O resveratrol é encontrado principalmente em uvas e seus derivados, e tem mostrado efeitos benéficos contra o estresse oxidativo, condição envolvida no desenvolvimento e progressão da DM2 e da hipertensão. Ele possui ação antiinflamatória e anti agregante, eventos característicos às DCNT. Ele age também no aumento da expressão do óxido nítrico, um potente vasodilatador endógeno, associado à fisiopatologia das DCNT. Estudos em pacientes com hipertensão analisaram sua eficácia na redução da pressão arterial (PA), nos parâmetros lipídicos e glicêmicos, como colesterol total, LDL-c, HDL-c, hemoglobina glicada e glicemia de jejum, além da dilatação mediada pelo fluxo (DMF). Entretanto, apresentam resultados divergentes, alguns com redução da PA, e outros com dados sem significância estatística. Quanto aos benefícios sobre a DM2, foi observada melhora no controle glicêmico pela redução da glicemia, da HbA1c e melhora da resistência insulínica, do estresse oxidativo e da inflamação, aumento da capacidade antioxidante, além de sutis melhoras no perfil lipídico. Porém, alguns estudos obtiveram resultados não estaticamente significativos. **CONCLUSÃO:** Os resultados dos estudos avaliados foram inconclusivos. Embora tenha sido observado ligeira redução na pressão arterial, estresse oxidativo, controle glicêmico, inflamação e índices cardiovasculares, houve fatores que atuaram como confundidores para essa análise, como a utilização do composto isolado junto do tratamento medicamentoso padrão, o pequeno tamanho amostral e orientação nutricional. Dessa forma, torna-se necessário um maior número de estudos, de maior extensão, maior número de pacientes e tempo de avaliação para que se possa elucidar seus reais efeitos terapêuticos.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus Tipo 2, Hipertensão, Resveratrol.

EFEITOS DO ALCOOLISMO NO ORGANISMO E SEU IMPACTO NA ALIMENTAÇÃO E ESTADO NUTRICIONAL DO INDIVÍDUO

JESUS, Gabriela Bueno Mello¹ SANTOS, Giovana Berto¹ FREITAS, Luisa Helena Mavalli¹ PUPO, Maria Laura Micheletti¹ COSTA, Andréa Fraga Guimarães¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

gabriela.jesus@aluno.saocamilo-sp.br giovana.berto.santos@aluno.saocamilo-sp.br luisa.freitas@aluno.saocamilo-sp.br maria.pupo@aluno.saocamilo-sp.br andrea.fraga@prof.ssaocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: O alcoolismo é uma doença de alta magnitude epidemiológica, com prejuízos severos à saúde biológica, psicológica e social da população. Destaca-se o alinhamento da nutrição não só no ajuste da ingestão calórica, proteica e de micronutrientes, mas também numa visão mais ampla do problema do alcoolismo. Estudos com desígnio de investigar os impactos da ingestão de bebidas alcoólicas na saúde do etilista e como a alimentação pode auxiliar nesse processo, de forma a englobar aspectos como efeitos do álcool sobre o organismo, deficiências nutricionais possivelmente acarretadas e alterações no comportamento e até mesmo na segurança alimentar são fundamentais. **OBJETIVO:** O objetivo deste trabalho foi investigar o efeito do alcoolismo sobre o organismo e seu impacto na alimentação e estado nutricional do indivíduo, sob as óticas das alterações nas funções do organismo; do comprometimento na disponibilidade de nutrientes e alternativas terapêuticas; e implicações no comportamento e segurança alimentar. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foi realizada uma revisão narrativa da literatura, utilizando o Portal Regional da Biblioteca Virtual e os Descritores em Ciências da Saúde alcoolismo e álcool que foram combinados pelo operador booleano AND com nutrição; alimentação; nutrientes; estado nutricional; dietoterapia; suplementação; comportamento alimentar; pandemia e segurança alimentar. Foram considerados 35 artigos publicados na língua portuguesa e inglesa entre 2017 e 2022. **RESULTADOS:** A pesquisa mostrou que a ingestão aguda ou crônica de álcool é capaz de causar afecções do sistema cardiovascular, miopatia, acentuado processo de envelhecimento, alteração da função intestinal, da microbiota e do sistema imunológico. No entanto, o problema mais comum é a esteatose hepática que pode progredir comprometendo inúmeras funções hepáticas e está justificada pela ação direta do álcool sobre tecido do fígado. As principais deficiências nutricionais identificadas envolvem retinóides, tiamina, niacina, cobalamina, folato, colecalciferol, cálcio, magnésio, ferro e zinco que decorrem da baixa ingestão, bem como prejuízos na absorção e por isso a suplementação preventiva e terapêutica vem sendo investigada. Carnitina, dieta cetogênica e café também foram apontados como possíveis recursos no cuidado nutricional de etilistas. No que tange o comportamento alimentar, importante vertente de estudo é a drunkorexia, onde alimentos são substituídos por álcool, desorganizando a alimentação, reduzindo ingestão proteica e de fibras, causando disbiose que pode estar associada a depressão e ansiedade. No transtorno compulsivo alimentar, o álcool parece também ser objeto de compulsão afetando a qualidade dietética. Por fim, a hipótese de uma possível relação entre aspectos econômicos e psicossociais gerarem aumento do consumo de álcool como aconteceu durante a pandemia, foi confirmado, todavia o efeito na segurança alimentar das famílias ainda é divergente. **CONCLUSÃO:** Desta forma, o presente estudo demonstrou que o alcoolismo é acompanhado por problemas de saúde que envolvem diferentes mecanismo e sistemas, afeta a biodisponibilidade de micronutrientes comprometendo a saúde física e até mental do indivíduo, está relacionado à transtornos alimentares e pode ou não estar associado à insegurança alimentar, principalmente em momentos de crise social. Esses elementos reforçam a importância de mais pesquisas sobre a temática alcoolismo, principalmente porque observou-se escassez de publicações atuais.

Palavras-chave: Alcoolismo, Alimento, Dieta e Nutrição, Estado Nutricional Comportamento Alimentar, Segurança Alimentar.

MODELO TRANSTEÓRICO COMO FERRAMENTA PARA TRATAMENTO DE EXCESSO DE PESO

CARVALHO, Beatriz Garcia de¹ JARDIM, Daniela Regina¹ SANTOS, Ingrid Rodrigues dos¹ MELLO, Ana Paula de Queiroz¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

beatriz.garcia.carvalho@aluno.saocamilo-sp.br daniela.jardim@aluno.saocamilo-sp.br ingrid.rodrigues.santos@aluno.saocamilo-sp.br ana.mello@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: Nos últimos anos, a população vem aumentando o consumo de alimentos com elevada densidade calórica e palatabilidade. O número de indivíduos com sobrepeso e obesidade aumenta a cada ano, e com isso têm despertado o interesse sobre a efetividade dos métodos de terapias utilizados atualmente. Entre os tratamentos disponíveis para a obesidade tem-se a terapia nutricional, prática de exercício físico, terapia comportamental, tratamento farmacológico e cirurgia bariátrica. Sabe-se que a obesidade é uma doença crônica de etiologia multifatorial, com associação de fatores ambientais, genéticos e comportamentais. Desta forma, surge a necessidade da compreensão e capacitação de profissionais para uma abordagem mais eficaz, considerando os aspectos comportamentais, já que este tem relação com o estilo de vida e, conseqüentemente, as escolhas alimentares. Para auxiliar nessa mudança, o Modelo Transteórico pode ser uma ferramenta a ser utilizada pelos profissionais de saúde, já que considera o nível de mudança comportamental do indivíduo, para uma melhor abordagem do tratamento e maiores taxas de sucesso. **OBJETIVO:** Demonstrar a contribuição da utilização do Modelo Transteórico no tratamento do excesso de peso. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foi realizada uma pesquisa bibliográfica, por meio de uma estratégia quali-quantitativa, de caráter descritivo, nas bases de dados Scielo, Pubmed e Bireme, no período de 2012 a 2022, utilizando-se dos descritores: Modelo Transteórico combinado com estado nutricional, terapia nutricional, obesidade, sobrepeso e excesso de peso, assim como, seus correspondentes em inglês. O público-alvo foi indivíduos adultos. Foram encontrados 40 artigos na base de dados Pubmed, 8 na Bireme e 5 na Scielo. Após a leitura dos artigos completos, foram selecionados 12 artigos que mais se aproximaram do objetivo deste trabalho. **RESULTADOS:** Foram identificadas intervenções variadas, principalmente, associadas à dieta, como instrumento de apoio para a mudança comportamental do indivíduo utilizando o Modelo Transteórico. Nesta esfera de comportamento, houve diferenças em termos de conteúdo abordado, grau de intensidade, tempo de seguimento e métodos de avaliação das intervenções. A maioria dos estudos têm perdas de peso significativas, mas variando em termos de peso e tamanho amostral. **CONCLUSÃO:** As intervenções individualizadas baseadas em modelo transteórico, quando combinadas com os cuidados habituais, programa de aconselhamento nutricional individual, podem oferecer uma estratégia viável e eficaz para perda de peso. Quando dieta e atividade física são associadas, encontramos evidências que podem melhorar tanto hábitos alimentares quanto qualidade de vida. Tais intervenções podem ser utilizadas para reduzir prováveis riscos à saúde, diminuindo a ingestão de alimentos calóricos e ultraprocessados, além de induzir mudanças de comportamento positivas.

Palavras-chave: Modelo Transteórico. Estado Nutricional. Terapia nutricional. Excesso de Peso.

OBESIDADE INFANTIL: CAUSAS E TRATAMENTO NUTRICIONAL E COMPORTAMENTAL

MILANI, Giovanna Moraes¹ RAFAEL, Júlia Brito¹ JESUS, Vitória Cristina de¹ REZENDE, Luciana Trindade Teixeira¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

giovana.milani@aluno.saocmailo-sp.br julia.rafael@aluno.saocamilo-sp.br vitoria.jesus@aluno.saocamilo-sp.br luciana.rezende@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A obesidade é caracterizada como uma condição na qual o peso corporal é desproporcional em relação à altura, definida pelo armazenamento excessivo de tecido adiposo no organismo, que é frequentemente acompanhada por uma inflamação sistêmica leve e crônica. As diversas mudanças nas práticas alimentares e um estilo de vida sedentário levaram ao aumento da prevalência da obesidade infantil em todo mundo. Estima-se que atualmente a obesidade atinge mais de 107 milhões de crianças no mundo, no Brasil, em 2022, 10,34% das crianças apresentam obesidade e 6,72% obesidade grave. Nos últimos 15 anos, se tornou assunto de políticas públicas, com isso, o Ministério da Saúde, por meio do Sistema Único de Saúde é o principal promotor de ações para o combate à doença. **OBJETIVO:** Analisar as causas e tratamentos nutricionais e comportamentais propostos para a obesidade infantil. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foi realizada uma revisão bibliográfica, utilizando os bancos de dados Scielo e Lilacs, com os operadores booleanos: “AND”, “OR” e “NOT”. Foram selecionados artigos originais, relatos de caso, com crianças de 4 a 10 anos sobre a obesidade infantil que envolveram causas, consequências e tratamento nutricional e comportamental entre os anos de 1999 e 2022, nos idiomas inglês, português e espanhol. Foram excluídos os estudos realizados antes de 1999, que envolviam a faixa etária maior de 10 anos, pesquisas em animais e estudos de revisão sobre este tema. **DESENVOLVIMENTO:** A condição de obesidade presente nos pais pode prever a susceptibilidade genética, além de interferir nos hábitos alimentares. A chance de obesidade é alta em crianças, quando ambos os pais são obesos, porém o ambiente em que a criança se insere, pode determinar a expressão e a gravidade desse risco. A etiologia da obesidade possui um espectro de amplos fatores e os principais responsáveis pelos cuidados relacionados a alimentação, são os cuidadores principais. As consequências da obesidade são vistas a longo prazo, impactando na saúde que pode perdurar durante toda a vida. Dessa forma, o processo de intervenção para o tratamento da obesidade deve envolver os principais promotores da alimentação infantil, e o programa de tratamento deve ser baseado nos critérios envolvendo a etiologia da doença. Na análise, os modelos de tratamento que dividem subcategorias referente a causalidade da obesidade é um tópico importante para evolução e adesão para resultados positivos. O modelo sistematizado para condução do tratamento, Etiology-Based Personalized Intervention Strategy Targeting Childhood Obesity (EPISTCO), consiste em desenvolver um projeto terapêutico personalizado. A intervenção nutricional que envolve a aproximação da criança e da família à alimentos saudáveis, por meio de sessões culinárias e estratégias de mindfuleating, se mostra promissora para a adequação da dieta e para a melhora metabólica do quadro. **CONCLUSÃO:** Foi possível analisar a complexidade da etiologia da obesidade nos aspectos fisiológicos, comportamentais, ambientais e dietéticos relacionados a alimentação, e as técnicas do tratamento nutricional e comportamental por meio de sessões culinárias, dinâmicas de mindfull eating, com o envolvimento dos cuidadores e familiares.

Palavras-chave: Criança. Comportamento Alimentar. Cuidadores.

ORTOREXIA NERVOSA

MEIRA, Isabel Carmindo¹ SILVA, Jessyca Alano Silva da¹ CASAROTTO, Mariana Gardim¹ KUME, Rebeca Marchesini¹ FUMAGALLI, Vanessa do Carmo Ferreira¹ PASSADORE, Mariana Doce¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

isabel.meira@aluno.saocamilo-sp.br; jessyca.silva@aluno.saocamilo-sp.br; mariana.casarotto@aluno.saocamilo-sp.br rebeca.kume@aluno.saocamilo-sp.br vanessa.fumagalli@aluno.saocamilo-sp.br mariana.passadore@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: Desde 1997 o termo Ortorexia Nervosa (ON) veio a ser caracterizado como a obsessão por uma alimentação saudável seguindo de um comportamento doentio e irracional prejudicando tanto psicologicamente quanto patologicamente. **OBJETIVO:** Identificar a ortorexia é difícil em razão dos indivíduos acreditarem estar seguindo o caminho certo, um padrão alimentar correto e normal. Este comportamento alimentar na atualidade está cada vez maior, visto que muitos indivíduos são influenciados pelas mídias sociais irrealistas, trazendo a imagem de corpos perfeitos a partir de uma dieta extremamente restrita, contribuindo cada vez mais para que pessoas se submetam a este padrão. Com essa prática alimentar e sem acompanhamento, ao longo do tempo, ocorrem várias consequências como desnutrição, anemias, carências de nutrientes e vitaminas, perda de peso, ansiedade, distúrbios alimentares e outras doenças que podem levar a desfechos mais graves. Este estudo caracteriza a ortorexia nervosa e descreve os comportamentos alimentares, sociais, e psicológicos dos indivíduos com ortorexia, além das consequências e os possíveis tratamento desta doença. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Através de revisão bibliográfica foram consultados artigos científicos nas seguintes bases de dados: Pubmed, Scielo e Lilacs. Utilizou-se de artigos originais nos idiomas inglês e português, publicados entre os anos de 2002 a 2022. **RESULTADOS:** O tratamento da doença vai além de uma mudança alimentar, ele deve estar acompanhado de uma intervenção interdisciplinar, envolvendo além de uma nutricionista, médicos, psicólogos e psicoterapeutas. Um dos principais tipos de tratamentos é a terapia cognitivo-comportamental, identificando o porquê desse comportamento e como o indivíduo começou a se comportar deste modo. Apesar da ortorexia não ser considerada um Transtorno Alimentar, estudos nos levam a reconhecer essa doença desta forma. A despeito da dificuldade, o diagnóstico é possível e existem sugestões para o melhor tratamento. A alimentação equilibrada e hábitos saudáveis devem ser primordiais e a equipe multiprofissional deve estar presente para identificar sinais e realizar o tratamento. **CONCLUSÃO:** Embora já sendo considerada uma doença por muitos pesquisadores, a ortorexia, ainda não é tão difundida entre a sociedade, são necessárias mais pesquisas e estudos para um melhor conhecimento deste tema tão complexo.

Palavras-chave: Ortorexia. Comportamento Alimentar. Obesidade. Restrição Alimentar. Vegetarianismo.

O IMPACTO DAS EMOÇÕES NOS HÁBITOS ALIMENTARES HUMANOS

SEPULVIDA; Amanda Cozendey¹ GOMEZ, Maria José¹ CARON, Natália da Silva¹ PASSADORE, Mariana Doce¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

amanda.sepulvida@aluno.saocamilo-sp.br maria.cabrales@aluno.saocamilo-sp.br natalia.caron@aluno.saocamilo-sp.br mariana.passadore@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A conexão do ser humano com sua alimentação é composta por fatores que envolvem características biológicas, sociodemográficas, socioculturais e psicológicas. Em diversas situações, o ato de se alimentar ou o mecanismo de um comportamento alimentar é uma consequência da fragilidade emocional do indivíduo, causado por preocupações e com a intenção de aliviar um sofrimento. O desenvolvimento alimentar de cada indivíduo é uma dinâmica complexa e resultado de uma série de fatores, estímulos e reações. Essa evolução pode levar a comportamentos alimentares dissociados das reais necessidades nutricionais e, em diversos casos, disfuncionais estes, são comumente chamados de “comer emocional”. **OBJETIVO:** Esse trabalho revisional discorre sobre o comportamento alimentar humano baseando-se no comer emocional e suas consequências, além de apresentar técnicas relacionadas ao ato de comer com o intuito de diminuir episódios do comer emocional e prevenir ocorrências de compulsões e hábitos negativos. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma busca por artigos científicos em bases de dados, como Pubmed e Scielo, tendo como critérios de inclusão artigos dos últimos 10 (dez) anos, na língua portuguesa, inglesa e espanhola. Os termos de pesquisa usados foram mindful eating, comportamento alimentar, ansiedade, e hábitos alimentares. **RESULTADOS:** Perante os estudos analisados, observou-se que o conhecimento e consciência do significado do comer emocional leva a um reconhecimento de si. Usando estratégias que vêm sendo estudadas e aplicadas por profissionais da saúde como o comer intuitivo, o comer com atenção plena e meditação, alcançamos resultados bastante promissores na diminuição e efetividade do comer emocional. **CONCLUSÃO:** O comer emocional é tipicamente associado a estímulos emocionais negativos e que geram efeitos nocivos à saúde. Para preveni-los é necessário que o indivíduo tenha o conhecimento e a consciência das causas e efeitos do comer emocional, com o objetivo de procurar auxílio multidisciplinar para minimizar os aspectos desfavoráveis e estabelecer a melhora dos hábitos com estratégias eficazes diante da realidade de cada um.

Palavras-chave: Comer Emocional. Mindfulness. Comportamento Alimentar. Obesidade. Transtorno da Compulsão alimentar.

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS: COMPOSIÇÃO CENTESIMAL, USO CULINÁRIO E SUSTENTABILIDADE

OLIVEIRA, Bruno Leão¹ SANTOS, Leticia Melli¹ MENDES, Mayara Pereira¹ NAKASHIGUE, Renata Macedo¹ LORENZI, Andrea¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

bruno.leao.oliveira@aluno.saocamilo-sp.br leticia.melli.santos@aluno.saocamilo-sp.br mayara.mendes@aluno.saocamilo-sp.br renata.nakashigue@aluno.saocamilo-sp.br andrea.lorenzi@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) são plantas que não se comem por falta de costume ou de conhecimento. Podem ser classificadas como folhas, frutos, sementes e raízes. Os benefícios das PANCs na dieta variam entre mudar a rotina do cardápio e descobrir novos sabores aliados a uma alimentação abundante em nutrientes indispensáveis para a homeostase do organismo humano, sendo tratada como alimentação alternativa, adequada, saudável e consciente. **OBJETIVO:** Elucidar a importância das PANCs na alimentação, seu poder nutritivo e como pode ser incluída no dia a dia, contribuindo com o desenvolvimento sustentável. **METODOLOGIA:** Revisão bibliográfica nas bases de dados Scielo, PubMed, Google Acadêmico e sites de organizações, incluindo artigos científicos dos últimos de 10 anos de publicação, nos idiomas português e inglês. **DESENVOLVIMENTO:** Foram abordados os tipos de plantas alimentícias não convencionais, como: Erva-Doce, Inhame, Ora-pro-nóbis, Peixinho, Dente de Leão e Vinagreira, e a análise da composição centesimal que trata do teor de proteína, umidade, cinzas, lipídeos, carboidratos e fibra alimentar em folhas de várias espécies de hortaliças não convencionais. Observa-se a variedade no uso culinário indo muito além do tradicional “refogado”, podendo substituir plenamente vegetais já utilizados em diversas preparações. Para a sustentabilidade na alimentação, destaca-se as formas de se ter uma alimentação saudável e acessível a toda a população incluindo formas de cultivo cada vez menos agressivas ao meio ambiente e mais bem distribuídas, pensando em minimizar o desperdício e aproveitar cada vez mais as partes que seriam descartadas dos alimentos. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Percebe-se que as plantas alimentícias não convencionais são excelentes opções para incrementar a alimentação da população. Elas apresentam inúmeros nutrientes, compostos antioxidantes e diversas possibilidades de uso culinário, além de serem numerosas e disponíveis tanto em áreas rurais como urbanas, podendo ser uma estratégia para manter a diversificação alimentar, e preservação ambiental.

Palavras-chave: Plantas, Alimentos, Culinária, Nutrientes.

RELAÇÃO ENTRE A MICROBIOTA INTESTINAL E O TECIDO MUSCULAR ESQUELÉTICO

LUIZ, Giovanna Drudi¹ GOUVEIA, Maria Antônia Manhi¹ IZAIAS, Tainã Oliveira Moura¹ QUARESMA, Marcus Vinicius Lucio dos Santos¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

giovanna.luiz@aluno.saocamilo-sp.br maria.gouveia@aluno.saocamilo-sp.br taina.izaias@aluno.saocamilo-sp.br marcus.santos@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A microbiota envolve toda a população de microrganismos presentes no organismo humano, principalmente no trato gastrointestinal. Ela é composta por bactérias, fungos, arqueas, vírus, fagos e leveduras, e sua composição pode ser mediada por fatores internos e externos. A microbiota intestinal (MI) é capaz de interagir com vias metabólicas, estruturais, imunológicas e neurológicas. A ingestão de carboidratos acessíveis à MI (CAM), favorece a produção dos ácidos graxos de cadeia curta (AGCC) pelas bactérias intestinais. Os AGCC apresentam ações locais e sistêmicas, como manutenção da integridade dos colonócitos e redução da síntese de citocinas inflamatórias, respectivamente. Além disso, a MI é capaz de emitir sinais ao músculo esquelético (ME), podendo gerar efeitos positivos no tecido muscular, especialmente, envolvidos na hipertrofia muscular esquelética e no desempenho esportivo. Contudo, esses mecanismos ainda não foram elucidados em profundidade. **OBJETIVOS:** Verificar a relação entre a microbiota intestinal e o tecido muscular esquelético. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados The Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed, e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), sendo selecionados artigos dos últimos 15 anos. Comparamos os efeitos da microbiota intestinal em 3 componentes que nortearam o presente estudo: inflamação sistêmica, tecido muscular esquelético, exercício físico e o impacto da alimentação na composição do microbioma intestinal, o que interfere diretamente na homeostase e, conseqüentemente, no desempenho e função muscular, em indivíduos de diferentes idades. **RESULTADOS E CONCLUSÃO:** Apesar dos estudos ainda serem limitados nessa área, o eixo microbiota-músculo se mostrou bastante promissor no que tange a redução da inflamação sistêmica e melhora na eficiência das funções metabólicas do tecido muscular e na qualidade das práticas de atividades e exercícios físicos ao longo de toda a vida. Entretanto, ensaios clínicos robustos são necessários para confirmar essas hipóteses.

Palavras-chave: Microbiota Intestinal; Tecido Muscular Esquelético; Inflamação Sistêmica; Exercício; Ácidos Graxos de Cadeia Curta.

UTILIZAÇÃO DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO NUTRICIONAL DA OBESIDADE EM ADULTOS

CAPITO, Giovana Souza¹ BRANCO, Isabela Utrilha¹ REZENDE, Luciana Trindade Teixeira¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

giovana.capito@aluno.saocamilo-sp.br isabela.branco@aluno.saocamilo-sp.br luciana.rezende@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: A obesidade é considerada um problema de saúde mundial, que acarreta diversos riscos para a saúde do indivíduo. Devido à industrialização, o modelo de alimentação da população mudou para alimentos mais práticos e com maior densidade calórica, o que contribuiu para o cenário crescente da doença. No Brasil, é observado o movimento de transição nutricional, onde a população deixa o contexto de desnutrição e passa a vivenciar a obesidade, que embora possa afetar todas as faixas etárias, é encontrada especialmente nos adultos. Em virtude de a obesidade ser uma doença complexa e multifatorial, é importante que seu tratamento não se reduza somente à perda de peso, mas também a mudanças no estilo de vida e tratamento psicológico. No ano de 2016 a prevalência da obesidade foi de 18,9%, sendo pouco maior em mulheres (19,6%) do que em homens (18,1%). **OBJETIVO:** Compreender como as técnicas cognitivas comportamentais podem contribuir no tratamento nutricional da obesidade em adultos. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão de literatura realizada nos bancos de dados de Lilacs, Scielo e Pubmed, por meio das técnicas booleanas and, or not, utilizando os descritivos: Adulto, comportamento alimentar, obesidade e terapia cognitivo-comportamental. Foram selecionados artigos escritos em inglês, português ou espanhol publicados entre 1993 e 2022 sobre a influência da Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) no tratamento da obesidade. **DESENVOLVIMENTO:** A obesidade é uma doença multifatorial, ou seja, pode ter diversas causas como: genética, padrão alimentar, ansiedade, depressão, compulsão alimentar. O comportamento alimentar de pessoas obesas tem características particulares, composta por episódios de transtornos psíquicos e comer compulsivo. Para diagnosticar um indivíduo adulto, pode ser utilizado o índice de massa corporal (IMC) que é uma medida capaz de avaliar se o indivíduo se encontra dentro do seu peso ideal de acordo com sua estatura, porém apenas esse índice não deve ser o suficiente para classificar obesidade, é ideal que seja associado também com medidas antropométricas, exame de bioimpedância e ultrassonografia que podem tornar o diagnóstico mais preciso. O profissional habilitado em Nutrição deve usar ferramentas como questionários de frequência alimentar, análise da história alimentar entre outras avaliações qualitativas e quantitativas da alimentação, para identificar o comportamento alimentar do indivíduo, para que possa atuar com efetividade no tratamento nutricional e mudança no estilo de vida, respeitando a individualidade de cada paciente. Visando maior efetividade no tratamento nutricional, principalmente no que se refere à recuperação do peso perdido após o tratamento, é importante que os profissionais apliquem em seus pacientes as TCC pautadas na empatia e compaixão, sendo tratadas de forma simplista e humanizada, com um enfoque no paciente em sua totalidade, respeitando seus aspectos intrínsecos e extrínsecos, não tratando apenas o excesso de gordura corporal. Os cuidados comportamentais poderão ser aplicados aos pacientes utilizando alguns modelos como o Transteórico, Mindful Eating, Educação Nutricional e Abordagem Familiar. **CONCLUSÃO:** Existem evidências empíricas da efetividade da TCC no tratamento de pessoas obesas, resultando em melhoras em aspectos físicos, psicológicos e emocionais.

Palavras-chave: Adulto. Comportamento alimentar. Obesidade.

VEGETARIANISMO NA GESTAÇÃO E NA LACTAÇÃO

GRAGNANI, Enzo Monge de¹ SAKATA, Eric Ryuchi¹ CASAGRANDE, Fernanda¹ BARROZO, Paola Miliano¹ MASQUIO, Deborah Cristina Landi¹

¹Centro Universitário São Camilo-SP

E-mail:

enzo.gragnani@aluno.saocamilo-sp.br eric.sakata@aluno.saocamilo-sp.br fernanda.casagrande@aluno.saocamilo-sp.br paola.barrozo@aluno.saocamilo-sp.br deborah.masquio@prof.saocamilo-sp.br

INTRODUÇÃO: O vegetarianismo é um padrão de escolha alimentar que tem se tornado muito conhecido e popular atualmente. A dieta vegetariana é caracterizada pela exclusão de alimentos e produtos de origem animal como carnes, peixes, aves e seus derivados. Entretanto, a adesão ao vegetarianismo tem gerado preocupações em relação às deficiências nutricionais de nutrientes. Na fase de gestação e lactação, esta preocupação é muito maior, uma vez que as necessidades nutricionais estão aumentadas e as deficiências podem influenciar diretamente em desfechos negativos na gestação, ao feto e sobre o desenvolvimento infantil. **OBJETIVO:** O objetivo deste trabalho foi revisar sobre as recomendações da alimentação vegetariana durante o período de gestação e lactação e os impactos sobre o desenvolvimento fetal e infantil. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Este trabalho constitui-se em uma revisão de literatura, realizada pela consulta nas bases de dados Medical Literature Analysis and Scientific Electronic Library (Medline), Scientific Electronic Library Online (Scielo) e publicações de referência na área. Foram incluídos artigos científicos com datas de publicação a partir de 2012, nos idiomas português e inglês. **RESULTADOS:** Nas fases de gestação e lactação, ocorre aumento da demanda de diversos nutrientes, dentre os quais destaca-se o ferro, vitamina B12, vitamina D, ômega 3, vitamina A, cálcio, zinco e vitamina B9. Assim, nestas fases do ciclo da vida, a deficiência destes nutrientes pode ocasionar impactos negativos no desenvolvimento fetal, na saúde da gestante e do bebê, como pré-eclâmpsia, aborto espontâneo, diabetes gestacional, parto prematuro e outras adversidades. Diante dos efeitos negativos das deficiências nutricionais, gestantes e lactantes vegetarianas devem ser acompanhadas por profissionais nutricionistas para ajustar a alimentação que atenda a demanda aumentada de nutrientes. Dentre as condutas alimentares, deve-se priorizar a ingestão de alimentos fontes destes nutrientes, bem como técnicas dietéticas que aumentam a biodisponibilidade e absorção. Recomenda-se a suplementação principalmente de vitamina B12, ferro, ômega 3 e ácido fólico, os quais são essenciais e garantem o desenvolvimento adequado do feto e do bebê. Os estudos conduzidos em gestantes mostraram que a dieta vegetariana não promoveu alteração de IMC comparada às gestantes que não possuíam uma alimentação vegetariana. Em relação a microbiota intestinal, gestantes vegetarianas apresentaram composição diferente em relação as gestantes não vegetarianas. O peso dos recém-nascidos de mães veganas apresentou-se inferior comparado aos filhos das mães onívoras, no entanto, não houve diferença significativa em relação ao comprimento, circunferência craniana e IMC. O QI das crianças com idade entre 6 e 7 anos que apresentavam mãe com dieta vegetariana na gestação, não foram diferentes das crianças filhas de mães onívoras. As lactantes não vegetarianas, vegetarianas e veganas produzem leite materno de valor nutricional comparável. Observou-se maior período de amamentação em bebês que tinham mães vegetarianas comparadas às não vegetarianas. As concentrações do ômega 3 e de vitamina B12 foram menores no grupo de bebês filhos de mães vegetarianas. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a alimentação vegetariana na gestação e lactação não acarreta prejuízos ou desfechos negativos, no entanto é necessária atenção especial para adequar a ingestão de nutrientes essenciais para suprir as necessidades da gestante, lactante, do feto e do bebê.

Palavras-chave: Dieta Vegetariana. Nutrição da Gestante. Recém-nascido. Desenvolvimento de Lactantes. Gravidez.



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO