

ISBN 978-65-89410-25-6



# NUTRIÇÃO & INOVAÇÃO

## Organizadores

Profa. Pós-Doutoranda Sueli Rosina Tonial Pistelli

Prof. Me. Josenilson Neves Ferreira

Profa. Ma. Bruna Rafaella Almeida da Costa



## **Expediente Faculdade Laboro**

### **DIRETORA GERAL**

Sueli Rosina Tonial Pistelli

### **DIRETOR EXECUTIVO**

Geraldo Demosthenes Siqueira

### **DIRETORA ACADÊMICA**

Francilene Duarte Santos

### **DIRETORA PÓS-GRADUAÇÃO, PESQUISA E EXTENSÃO**

Nilviane Pires Silva Sousa

\*\*\*\*\*

### **REVISÃO E EDIÇÃO**

Bruna Rafaella Almeida da Costa

### **DIAGRAMAÇÃO**

Stephany Duarte Santos

### **COMISSÃO EDITORIAL**

Profa. Dra. Sueli Rosina Tonial Pistelli – Faculdade Laboro

Profa. Dra. Nilviane Pires Silva Sousa – Faculdade Laboro

Profa. Doutoranda Francilene Duarte Santos – Faculdade Laboro

Profa. Doutoranda Isis Maria Monteles Bastos – Faculdade Laboro

Profa. Ma. Bruna Rafaella Almeida da Costa – Faculdade Laboro

### **CONSELHO CIENTÍFICO**

Dra. Sueli Rosina Tonial Pistelli  
Ma. Josenilson Neves Ferreira  
Ana Cristina Alves Rodrigues Moreira  
Bárbara Barros  
Camila Silva Alves  
Cássia Paulino Damasceno  
Edna Costa  
Elenice Oliveira  
Gleyciane Diniz  
Jordana Carvalho  
Júlia Lopes  
Juliana Biasi Almêda  
Kamila Marques  
Laryssa Pantoja  
Luiz Dalla Côte Neto  
Mayara de Melo  
Natália Murad  
Rafael Faria  
Rafaela Marques  
Roseni Cruz  
Skarlet Hiorarra Souza Da Cunha  
Talita Spineli  
Thayná França

### **REVISTA “NUTRIÇÃO E INOVAÇÃO”**

Direção Acadêmica - Faculdade Laboro/MA  
Av. Castelo Branco, Nº 605 - São Francisco, CEP: 65076-090

São Luís- MA  
Telefone: (098) 3216 9900

P679n Pistelli, Sueli Rosina Tonial

Nutrição e inovação / Sueli Rosina Tonial Pistelli, Josenilson Neves Ferreira, Bruna Rafaella Almeida da Costa (Orgs.). –São Luís: Laboro, 2023.

39 f.

ISBN 978-65-89410-25-6

1. Nutrição - Inovação 2. Educação alimentar 3. Distúrbio alimentar 4. Saúde I. Título

CDU 613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Nutrição e Inovação 613.2

Arielle Priscila Silva Soares – Bibliotecária – CRB 13/811

# Sumário

<b>Distúrbio Alimentar Vigorexia Nervosa</b> .....	6
<b><i>My Nutri App</i></b> : Aplicativo móvel para marcação de consultas .....	9
<b>Inadequação da Ingestão de Nutrientes e Aspectos de Saúde de Idosos Assistidos em Instituições de Longa Permanência em São Luis, Ma</b> .....	11
<b>Educação Alimentar e Nutricional nas Escolas Em Tempos De Pandemia</b> .....	13
<b>Os benefícios dos alimentos fermentados</b> .....	16
<b>A influência da dieta na saúde intestinal e transtornos depressivos</b> .....	18
<b>Elaboração e teste de aceitabilidade da casquinha de sorvete de gengibre (<i>Zingiber officinale</i>) chia (<i>Salvia hispânica</i>) sem glúten</b> .....	20
<b>Comportamento Alimentar e a Prática de Atividade Física no Período de Quarentena Devido ao Covid-19</b> .....	23
<b>Dieta Ilustrada para Idosos Analfabetos com Diabetes e Hipertensão Arterial</b> .....	26
<b>Whey protein na prevenção e tratamento da sarcopenia</b> .....	28
<b>Alimentação infantil em tempos de pandemia</b> .....	30
<b>Comer Bem Para Viver Melhor</b> .....	32
<b>Diretrizes e uso da Tecnologia para Implantação de Produção de Refeições Livres de Alérgenos para Pacientes Hospitalares com APLV</b> .....	34
<b>Aproveitamento Integral dos Alimentos</b> .....	37

# Distúrbio Alimentar Vigorexia Nervosa

Camila Silva ALVES<sup>1</sup>.  
Cássia Paulino DAMASCENO.<sup>2</sup>  
Josenilson Neves Ferreira.<sup>3</sup>  
Sueli Rosina Tonial Pistelli.<sup>4</sup>

Faculdade Laboro, MA/DF

## RESUMO

Vigorexia Nervosa, um distúrbio conhecido pelo excesso compulsivo de exercício físico e uso de suplementos alimentares, onde o indivíduo associa uma imagem negativa e distorcida do seu próprio corpo e não se importa com as consequências que podem ocorrer com sua saúde.

**Palavras Chave:** Comportamento alimentar, Distúrbios, vigorexia.

Os distúrbios alimentares podem manifestar-se como a bulimia nervosa (BN), anorexia nervosa (AN), ortorexia nervosa (ON) e vigorexia nervosa (VN), que vem se tornando mais frequente e comum nos últimos anos, estes distúrbios são resultado de uma postura extremamente severa para a busca de um corpo onde uma parte da sociedade classifica como ideal (SOUZA, 2019). Esses distúrbios alimentares são mudanças graves de um comportamento alimentar, gerando problemas psicológicos e biológicos podendo causar a morte; onde há envolvimento dos aspectos psicológicos, emocionais, cognitivos, fisiológicos e alimentares, levando o indivíduo a apresentar uma imagem corporal distorcida da realidade (SILVA *et al.*, 2007).

Com o avançar das décadas têm se observado o aumento de inúmeros distúrbios psicológicos em função da distorção da imagem pessoal. A busca implacável por um corpo perfeito, transcende gerações, a imagem-corporal é imposta pelas mídias sociais como sinônimo de saúde e bem-estar (DAMASCENO *et al.*, 2005). Dentre estes destacamos a vigorexia, conhecida também como dismorfia muscular ou Síndrome de Adônis, um transtorno dismórfico corporal (TDC) que caracteriza-se pela insatisfação da autoimagem e a busca excessiva de um porte musculoso, com desagrado constante do próprio corpo. A descoberta da vigorexia foi em 1993 por um psiquiatra e professor na Universidade de Harvard Medical School, dos Estados Unidos, Harrison Graham Pope Jr, onde foi o responsável pelo os primeiros estudos sobre este transtorno (SOUZA, 2019). Pode-se defini-la como uma síndrome responsável por ocasionar uma preocupação excessiva com o próprio corpo, onde o indivíduo busca incessantemente o aumento de massa muscular, dedicando exorbitantes períodos de tempo a atividades físicas que o levem a conquistar seus objetivos, sem considerar os próprios limites físicos, pondo em risco sua saúde (POPE *et al.*, 2005; SOKOLOVA *et al.*, 2013).

É um distúrbio por fazer exercícios físicos excessivos além de um distúrbio de imagem no

---

1 Autora do Trabalho. Aluna do Curso de Nutrição esportiva e Funcional/, e-mail: camilasilva.alves@gmail.com

2 Autora do Trabalho. Aluna do Curso de Nutrição esportiva e Funcional/, e-mail: cassianutry@gmail.com

3 Autor do Trabalho. Professor (a) da Faculdade Laboro- Mestre em Gestão de Programas e Serviços de Saúde. e-mail: josenilson@laboro.edu.br

4 Autora do Trabalho. Professora (a) da Faculdade Laboro- Doutora em Saúde da Mulher e da Criança. e-mail: diretora@laboro.edu.br

qual os praticantes não enxergam seu crescimento muscular, fazendo com isso, que o indivíduo esteja sujeito a se sacrificar para atingir um corpo aos padrões de beleza exigidos pela sociedade através da mídia. Entretanto, não basta ser somente um corpo magro, é preciso que não contenha resquícios de gordura (CASTRO, 2007).

Avigorexia é uma patologia decorrente do culto ao próprio corpo, onde o indivíduo se preocupa em aumentar sua composição muscular, de modo exagerado. Desta maneira os seus portadores passam a ter uma obsessão por rotinas exaustivas de treino, além de possuírem a necessidade de seguirem hábitos alimentares rigorosos (NOVAES, 2013). Um dos principais fatores causais de alterações da percepção da imagem corporal é a imposição, pela mídia, sociedade e meio esportivo, de um padrão corporal considerado o ideal, ao qual associam o sucesso e a felicidade (CONTI, FRUTUOSO, GAMBARDELLA, 2005)

Desta maneira, são considerados como sintomas da vigorexia: intolerância a aparência, frequência semanal de treinos altas, perda do controle das horas em que se passa treinando, sintomas de depressão e ansiedade quando o portador é impedido por algum motivo de exercitar-se, preocupação desacerbada em relação aos macro nutrientes ingeridos, utilização de anabolizantes de prescrição médica e abdicção do convívio social em pró da rotina em que se acredita ser ideal (GONCÁLEZ-CARRASCOSA *et al.*, 2015). No caso dos homens, a preocupação excessiva com o corpo se manifesta de maneira diferente em relação às mulheres. Apesar de indivíduos do sexo masculino também sofrerem de TA's, chama atenção um novo quadro denominado Vigorexia ou Dismorfia Muscular (ASSUNÇÃO, 2002; MELIN; ARAÚJO, 2002).

A Vigorexia, segundo Ballone (2004) (apud Ferreira, 2007) está nascendo no seio de uma sociedade consumista e competitiva, em que o culto à imagem acaba adquirindo prioridade. Afeta os homens, entre 15 a 35 anos, que desejam desenvolver seus músculos. De acordo com Ballone (2004) “além de se configurar como uma doença, as inevitáveis lesões musculares, nos tendões, problemas hepáticos, renais, constituem – se em constante perigo para estes indivíduos que desenvolvem este complexo”.

A dieta inadequada (rica em carboidratos e proteínas) e o consumo exacerbado de suplementos protéicos podem ocasionar muitos transtornos metabólicos aos indivíduos com Vigorexia, afetando especialmente os rins, a taxa de glicemia e o colesterol do indivíduo (ALONSO, 2006).

A Vigorexia ainda não foi reconhecida como doença, e este ainda é um quadro não validado nem presente nos manuais diagnósticos em psiquiatria CID-10 (Classificação Internacional de Doenças) e DSM-IV (Manual de Diagnósticos e Estatísticas de Transtornos Mentais) (ASSUNÇÃO, 2002; ZAMORA, BONAECHEA, SÁNCHEZ; RIAL, 2005).

O tratamento da VN ou DM, e juntamente com a equipe multidisciplinar, nutricionista e uma combinação dos métodos geralmente utilizados no tratamento do transtorno dismórfico corporal e dos transtornos alimentares pode servir como diretriz para o tratamento da dismorfia muscular (OLIVARDIA, 2001).

## REFERÊNCIAS

- ALONSO C. A. M. Vigorexia: enfermedad o adaptación. **Revista Digital Buenos Aires** 2006.
- ASSUNÇÃO, S.S.M. Dismorfia Muscular **Revista Brasileira Psiquiatria**, São Paulo: 2002.
- BALLONE, G. J. Transtornos alimentares : **Vigorexia**, 2004.
- CASTRO, ANA LÚCIA. Culto ao corpo e sociedade: **mídia, estilos de vida e cultura do consumo**. São

Paulo: 2007.

CATALINA ZAMORA ML, BOTE BONAECHEA B, GARCÍA SÁNCHEZ F, RÍOS RIAL B. Ortorexia nerviosa. Un nuevo trastorno de la conducta alimentaria **Actas Esp Psiquiatr**. 2005

CONTI, M. A., FRUTUOSO, M. F. P., GAMBARDELLA, A. M. D. Excesso de peso e a insatisfação corporal em adolescentes. **Revista de nutrição**: 2005.

DAMASCENO, V. O.; ROBERTO, J.; LIMA, P.; *et al.* Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de Medicina no Esporte**, v. 11, n. 3, p. 181–186, 2005.

GONCÁLEZ-CARRASCOSA, R.; MARTÍNEZ-MONZÓ, J.; GARCÍA-SEGOVIA, P. An online visual scale to measure body image distortion among university students. *Nutrition e Dietetics*, v. 21, n. 1, p. 22–28, 2015.

MELIN, P, ARAÚJO, A. M. Transtornos alimentares em homens: um desafio diagnóstico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. 2002.

NOVAES, J. S. Vigorexia e níveis de dependência de exercício em frequentadores de academias e fisiculturistas. **Revista Brasileira de Medicina no Esporte**, v. 19, n. 5, p. 343–348, 2013.

OLIVARDIA R. MIRROR, morror on the wall, who is the largest of them all the features and phenomenology of muscle dysmorphia. *Harv. Rev Psychiatry*; 2001.

SILVA, FILHO L, RABELO, LEITÃO AC, MENEZES, CABRAL RL, KNACKFUSS MI. Imagem corporal, actividad física y factores de riesgo. **Rev. Salud Pública**, 2007.

SOKOLOVA, M. V; GONZÁLEZ-MARTÍ, I.; RICARDO, O.; *et al.* A case study of muscle dysmorphia disorder diagnostics. *Expert Systems With Applications*, v. 40, n. 10, p. 4226–4231, 2013.

ZAMORA, C. M. L., BONAECHEA, B. B., SÁNCHEZ, G. F., RIAL, R. B. Ortorexia nervosa. **A new eating behaviour disorder Actas Esp Psiquiatr**, 2005



# ***My Nutri App***: Aplicativo móvel para marcação de consultas

Bárbara BARROS<sup>1</sup>.

Rafaela MARQUES.<sup>2</sup>

Josenilson Neves Ferreira.<sup>3</sup>

Sueli Rosina Tonial Pistelli.<sup>4</sup>

Faculdade Laboro, DF

## **RESUMO**

Esse projeto apresenta uma proposta de solução diante da ausência de um aplicativo de facilitação para os clientes que buscam no uso das novas tecnologias soluções práticas para a marcação de consultas nutricionais sem deslocamento e preocupações com horários.

**Palavras Chave:** aplicativo; marcação; consultas; nutrição; facilidade.

O uso de softwares, aplicativos e ferramentas tecnológicas na área da saúde vem facilitando a rotina dos profissionais. Tecnologia da informação e comunicação (TICs) tem como ferramentas um sistema de organização de dados, informações e armazenamentos. Essa tecnologia gera e facilita uma rede de informações entres os profissionais ou até mesmo entre paciente e profissional (GUIMARAES, 2012).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), as tecnologias de informação e comunicação corroboram com a prestação de cuidados na saúde pública, pesquisas e atividades relacionadas à saúde para o benefício, principalmente, de países em desenvolvimento e, além da assistência na saúde coletiva, a expectativa é de inovação dos recursos de estratégia e planejamento para população mundial (OMS, 2012).

Na nutrição, o uso de aplicativos entre profissionais e pacientes pode ser a ponte de comunicação entres as partes. Entretanto, falta algo para que facilite a procura por profissionais na área desejada. Segundo Franco (2018), faz-se necessário possibilitar mais instrumentos que auxiliem o nutricionista no acompanhamento de pacientes. É nesse ponto, que o uso de aplicativos móveis na área da saúde vem a possibilitar mais proximidade com o paciente e agilidade na tomada de decisão.

Nessa toada, o *My Nutri App* é um aplicativo móvel que proporciona facilidade para a marcação de consultas com o profissional nutricionista. O objetivo é ajudar os pacientes através dessa plataforma de inovação a conseguirem agendar o atendimento de uma maneira mais prática e confortável. O aplicativo pode ser usado a qualquer momento sem que o paciente tenha que se preocupar com o horário de funcionamento do consultório ou da clínica.

---

1 Autora do Trabalho. Aluna do Curso de Nutrição Clínica e Funcional /, e-mail: barbararldebarros@gmail.com

2 Autora do Trabalho. Aluna do Curso de Nutrição Clínica e Funcional /, e-mail: rafaelamachado@outlook.com

3 Autor do Trabalho. Professor (a) da Faculdade Laboro- Mestre em Gestão de Programas e Serviços de Saúde. e-mail: josenilson@laboro.edu.br

4 Autora do Trabalho. Professora (a) da Faculdade Laboro- Doutora em Saúde da Mulher e da Criança. e-mail: diretora@laboro.edu.br

O processo de construção do aplicativo se deu através de um questionamento de sete perguntas (o quê, por quê, quem, quando, onde, como e quanto custa). O primeiro questionamento (o quê) é a descrição inicial da ideia do aplicativo que permite facilitar a marcação de consultas através da plataforma. O paciente poderá escolher a área de atuação do nutricionista, se deseja atendimento particular ou através do convênio de saúde, se deseja ir até o consultório ou se prefere atendimento domiciliar e o horário e o dia da semana de acordo com a agenda do profissional disponibilizada no aplicativo. O segundo questionamento (por quê) tem como objetivo facilitar e proporcionar maior facilidade e praticidade no processo de marcação de consultas. O terceiro questionamento (quem) destina-se a todos os pacientes que desejam atendimento com profissional da nutrição. O quarto questionamento (quando) o aplicativo estará disponível nas plataformas digitais no segundo semestre de 2020. O quinto (onde), a plataforma irá atingir toda a região do Distrito Federal. O sexto (como), os usuários poderão baixar o My nutri App através do *Website*. O sétimo e último questionamento (quanto custa), refere-se ao plano de adesão. Para os pacientes o aplicativo estará disponível gratuitamente, porém os profissionais nutricionistas pagarão uma taxa de adesão e utilização mensal.

O *My Nutri App* é o aplicativo que propõe uma solução viável para a marcação de consultas sem que o paciente precise se deslocar e se preocupar com os horários de funcionamento dos consultórios.

## REFERÊNCIAS

GUIMARAES, E.M.P; GODOY, S.C.B. **Telenfermagem - Recurso para assistência e educação em enfermagem**. Rev Min Enferm [Internet]. 2012. Available from: <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/513>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **National eHealth strategy toolkit**. 2012. Disponível em: [https://www.itu.int/dms\\_pub/itu-d/opb/str/D-STR-E\\_HEALTH.05-2012-PDF-E.pdf](https://www.itu.int/dms_pub/itu-d/opb/str/D-STR-E_HEALTH.05-2012-PDF-E.pdf). Acesso em: 21 julho 2020.

FRANCO, B.D. **LIPD LIPD APP: Aplicativo de acompanhamento de pacientes com restrição ao consumo de lipídios. 2018**. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/handle/1/8523>

# Inadequação Da Ingestão De Nutrientes E Aspectos De Saúde De Idosos Assistidos Em Instituições De Longa Permanência Em São Luis, Ma

Gleyciane DINIZ<sup>1</sup>.

Josenilson Neves Ferreira.<sup>2</sup>

Sueli Rosina Tonial Pistelli.<sup>3</sup>

Faculdade Laboro, MA

## RESUMO

O envelhecimento é um processo natural e inevitável da vida e com ele vem diversas mudanças tanto fisiológicas quanto sociais e psicológicas. Com a velocidade metabólica diminuída ocorre uma redução na quantidade de calorias necessárias para que haja uma manutenção do peso ideal.

**Palavras Chave:** Consumo alimentar; Idosos; Instituição de longa permanência; Patologiasde.

## INTRODUÇÃO

O presente estudo objetivou avaliar a prevalência de inadequação da ingestão de nutrientes e aspectos de saúde de idosos assistidos em instituições de longa permanência em São Luís, MA. A literatura científica apresenta diversos conceitos para o envelhecimento. E ainda, se considera complexa a possibilidade de encontrar uma definição para que esse termo que venha a envolver os caminhos que levam o indivíduo a envelhecer e como esta fase é vivenciada e representada pelos mesmos. (PAPALEO *et al.*, 2006)

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial e em alguns países, como o Brasil, vem ocorrendo a uma velocidade muito acentuada. Os dados levantados por pesquisadores mostram que o Brasil deverá passar de um estágio “jovem”, em torno de 7% de idosos, para um estágio “envelhecido”, com mais de 14% de idosos, em 25 anos, entre 2011 e 2036 (WONG *et al.*, 2006; DE LIMA *et al.*, 2009.).

A população de idosos no país representa um contingente de quase 15 milhões de pessoas com 60 anos ou mais de idade (8,6% da população brasileira). As mulheres são maioria, 8,9 milhões (62,4 %), e tem em média, 69 anos de idade e 3,4 anos de estudo. O Maranhão possui atualmente o segundo maior número de idosos dos países, representando 7,82% da população (IBGE, 2011).

Supõe-se que cerca de 5% das pessoas maiores de 65 anos estão institucionalizadas, nos países em desenvolvimento. No Brasil, esses dados possivelmente são subestimados, considerando-se as instituições não regulamentadas (SANTOS, 2009).

Ainda sobre questões envolvidas na temática envelhecimento, observam-se características próprias dessa fase, entre elas as alterações fisiológicas, psicológicas e sociais que ocorrem no de-

1 Autora do Trabalho. Aluna do Curso de Nutrição/, e-mail: gleycianediniz7@hotmail.com

2 Autor do Trabalho. Professor (a) da Faculdade Laboro- Mestre em Gestão de Programas e Serviços de Saúde. e-mail: josenilson@laboro.edu.br

3 Autora do Trabalho. Professora (a) da Faculdade Laboro- Doutora em Saúde da Mulher e da Criança. e-mail: diretora@laboro.edu.br

correr da vida. Essas alterações afetam à saúde e o bem estar dos idosos. A incidência de doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão arterial e diabetes, entre outras, apresentam-se com altas prevalências nessa fase (BOS *et al.*, 2007).

Com o processo de envelhecimento populacional, aumenta cada vez mais a necessidade de estudos sobre os fatores que incidem sobre a prevalência das doenças crônicas não transmissíveis associadas à idade, bem como o aprofundamento dá compreensão sobre o papel também da nutrição na promoção e manutenção da independência e autonomia dos idosos (FOLETTTO, 2009.).

A nutrição e a alimentação na terceira idade ainda são pouco exploradas, não tendo recebido a devida atenção. Com o aumento de pessoas acima dos 60 anos de idade, aumenta a necessidade de estudos que investiguem o perfil nutricional e o estado de saúde para que as propostas de educação continuada tenham adesão e impacto na qualidade de vida desses indivíduos (LEITE *et al.*, 2009.)

Os idosos constituem a população mais acometida pelas doenças crônicas e risco nutricional. Diante deste cenário apresentado acima, a presente pesquisa teve como objetivo central avaliar a prevalência de inadequação da ingestão de nutrientes e aspectos de saúde de idosos assistidos em instituições de longa permanência em São Luís, MA, a fim de se angariar dados locais da cidade que possam ser úteis para discussão sobre a temática e futuras publicações, e dialogar com outros autores com estudos sobre a mesma problemática.

## REFERÊNCIAS

- PAPALÉO NETTO, Matheus; CARVALHO FILHO, ET de; SALLES, Renata FN. Fisiologia do envelhecimento. Geriatria: fundamentos, clínica e terapêutica, v. 2, p. 94-117, 2006.
- WONG, Laura L. Rodríguez; CARVALHO, José Alberto. O rápido processo de envelhecimento populacional do Brasil: sérios desafios para as políticas públicas. Rev Bras Estud Popul, v. 23, n. 1, p. 5-26, 2006.
- DE LIMA, Lara Carvalho Vilela; BUENO, Cléria Maria Lobo Bittar. Envelhecimento e gênero: a vulnerabilidade de idosas no Brasil. Saúde e Pesquisa, v. 2, n. 2, p. 273-280, 2009.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE [homepage na internet]. População e Domicílios - PNAD 2010 - Síntese de Indicadores- Unidade da 39 Federação - PR. [acesso em 10 ju 2017]. Disponível em: [http://www.ibge.gov.br/estadosat/temas.php?sigla=pr&tema=p-nad\\_2010](http://www.ibge.gov.br/estadosat/temas.php?sigla=pr&tema=p-nad_2010).
- SANTOS, Flávia Heloísa dos; ANDRADE, Vivian Maria; BUENO, Orlando Francisco Amodeo. Envelhecimento: um processo multifatorial. Psicologia em estudo, p. 3-10, 2009.
- BÓS, A. J. G. Características fisiológicas do processo do envelhecimento. Busnello FM. Aspectos nutricionais no processo do envelhecimento. São Paulo: Editora Atheneu, p. 3-8, 2007.
- FOLETTTO, Kelly Carraro. Perfil epidemiológico, estado nutricional e fatores associados à hipertensão e diabetes mellitus em idosos cadastrados no Hiperdia no município de Caxias do Sul (RS). 2009.
- LEITE-CAVALCANTI, Christiane *et al.* Prevalência de doenças crônicas e estado nutricional em um grupo de idosos brasileiros. Revista de Salud Pública, v. 11, n. 6, p. 865-877, 2009.

# Educação Alimentar e Nutricional Nas Escolas Em Tempos De Pandemia

Ana Cristina Alves Rodrigues MOREIRA<sup>1</sup>.

Josenilson Neves Ferreira.<sup>2</sup>

Sueli Rosina Tonial Pistelli.<sup>3</sup>

Faculdade Laboro, MA

## RESUMO

A escola pode ser fundamental para a construção de hábitos alimentares saudáveis e adequados. Em tempo de pandemia e isolamento social a escola pode ser mais um local, mesmo que online, de mais um aprendizado para uma vida saudável.

**Palavras Chave:** escola; alimentação saudável e adequada; redes sociais.

Feijó (*et al.*1997) chama a atenção para a importância da consolidação dos hábitos alimentares e de estilo de vida saudáveis na adolescência. Segundo os autores é nessa fase que esses hábitos são estabelecidos e muitas vezes mantidos na vida adulta.

Considerando que a adolescência é um período da vida no qual ocorrem intensas mudanças físicas e psicológicas, influenciadas por fatores genéticos, étnicos e ainda pelas diferentes condições sociais e ambientais, a participação da escola na orientação em relação a hábitos alimentares saudáveis é fundamental.

O adolescente passa por diversas transformações fisiológicas, além de importantes mudanças psicossociais nessa fase da vida, o que o torna vulnerável. Podem ser considerados um grupo de risco nutricional devido à inadequação de sua dieta, decorrente do aumento das necessidades energéticas e de nutrientes para atender à demanda de crescimento.

Discutir sobre alimentação em seu contexto social é importante para a compreensão da dimensão que ela assume na vida das pessoas, uma vez que o ato de se alimentar não é apenas a ingestão alimentos, mas relacionam-se a aspectos sociais, emocionais e culturais. Muitos autores abordaram as relações entre os diferentes aspectos que fazem parte do ato de se alimentar.

O cenário que estamos vivendo demanda muito cuidado não apenas com a higiene, mas também com a alimentação. Se estivermos bem nutridos com o consumo adequado de alimentos saudáveis e água potável nosso sistema imunológico ficará fortalecido para a manutenção e a recuperação da saúde.

A adolescência é o período de transição entre a infância e a vida adulta, marcado por intensas mudanças corporais da puberdade e pelos impulsos dos desenvolvimentos emocional, mental

---

1 Autora do Trabalho. Aluna do Curso de Pós Graduação em Nutrição Clínica e Funcional, turma de 20/06: e-mail: thinak98@gmail.com

2 Autor do Trabalho. Professor (a) da Faculdade Laboro- Mestre em Gestão de Programas e Serviços de Saúde. e-mail: josenilson@laboro.edu.br

3 Autora do Trabalho. Professora (a) da Faculdade Laboro- Doutora em Saúde da Mulher e da Criança. e-mail: diretora@laboro.edu.br

e social (EISENSTEIN *et al.*, 2000).

Outro problema, segundo Fisberg *et al.* (2000) é que alguns adolescentes costumam omitir refeições, especialmente o café da manhã, o que pode influenciar no seu rendimento escolar. A esses maus hábitos alimentares pode-se acrescentar ainda a agravante de que muitos adolescentes não praticam nenhum tipo de atividade física, restringindo o seu lazer à televisão, ao videogame ou ao computador.

Com o retorno das aulas nas escolas de maneira online e ter incluído no currículo das escolas Educação Alimentar e Nutricional é fundamental para orientar os jovens nesse momento que muitos estão em casa, alguns com muito acesso e outros sem acesso a uma alimentação adequada. Muitas escolas possuem redes sociais como Instagram® e Facebook® que podem ser usados não só para os informes escolares mas também conteúdos sobre alimentação saudável e adequada.

Pensando nestes aspectos foi promulgada a LEI Nº 13.666, DE 16 DE MAIO DE 2018 que inclui a Educação Alimentar e Nutricional nas escolas de Ensino Fundamental e Médio, públicas e particulares.

Para Burgess-Champoux *et al.* (2006), o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis na infância tem uma grande chance de se traduzir em hábitos alimentares saudáveis na vida adulta. Por isso é tão fundamental ensinar e incentivar a alimentação correta para as crianças e para os adolescentes.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Lei 13.666, de 16 de maio de 2018. Disponível em: <http://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2018/lei-13666-16-maio-2018-786690-publicacaooriginal-155573-pl.html> .
- BURGESS-CHAMPOUX, T.; MARQUART L.; VICKERS Z.; REICKS, M. Perceptions of children, parents, and teachers regarding whole-grain foods, and implications for a school-based intervention. *J. Nutr. Educ. Behav.*, v.38, p.230-237, 2006.
- CARNEIRO, H. Comida e sociedade: uma história da alimentação. Rio de Janeiro: Campus, 2003. 185p.
- EISENSTEIN, E.; COELHO, K.S.C.; COELHO, S.C.; COELHO, M.A.S.C. Nutrição na adolescência. *J. Pediatr.*, Rio de Janeiro, v. 76, supl 3, p. S263-274, dez. 2000.
- FEIJÓ, RB; SUKSTER, EB; FRIEDRICH, L; FIALHO, L; DZIEKANIAK, KS; CHRISTINI, DW, *et al.* Estudos de hábitos alimentares em uma amostra de estudantes secundaristas de Porto Alegre. *Pediatria* 1997; 19(4): 257-62.
- FISBERG, M.; BANDEIRA, C.R.S.; BONILHA, E.A., HALPERN, G.; HIRSCHBRUCH, M.D. Hábitos alimentares na adolescência. *Pediatr. Mod.*, São Paulo, v.36, n.11, p. 724-734, nov. 2000.
- GARCIA, R.W.D. A comida, a dieta, o gosto. Mudanças na cultura alimentar urbana. 1999. 140f. Tese (Doutorado) Instituto de Psicologia, USP, São Paulo, 1999.
- KAZAPI, I.M.; PIETRO, P.F.; AVANCINI, S.R.P., FREITAS, S.F.T.; TRAMONTE, V.L.C.G. Consumo de energia e macronutrientes por adolescentes de escolas públicas e privadas. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 14, supl., p. 27-33. 2001.
- MULLER, R.C.L. Obesidade na adolescência. *Pediatr. Mod.*, São Paulo, v. 37, p. 45-48, 2001. Edição Especial.
- SPEAR, B.A. Nutrição na adolescência. In: MAHAN, K.; ESCOTT-STUMP, S. Krause: alimentos, nu-

trição & dietoterapia. São Paulo: Roca, 2002. p.247-260.

<http://www.fao.org/brasil/noticias/detail-events/en/c/1047671/>. Acesso em: 22 jun. 2020.

<http://www.abeso.org.br>. Acesso em: 22 jun. 2020.

# Os benefícios dos alimentos fermentados

Edna COSTA<sup>1</sup>.

Elenice OLIVEIRA.<sup>2</sup>

Josenilson Neves Ferreira.<sup>3</sup>

Sueli Rosina Tonial Pistelli.<sup>4</sup>

Faculdade Laboro, MA

## RESUMO

Os alimentos fermentados comprovadamente trazem grandes benefícios à saúde humana. Por ser uma prática antiga envolve também a cultura, conservação de alimentos e preocupações com fatores nutricionais. Desempenhando também importante papel no funcionamento do processo digestivo e no sistema imunológico.

**Palavras Chave:** Fermentação; Alimentos; Benefícios.

Os alimentos fermentados apresentam inúmeros benefícios à saúde humana, sendo um deles a conservação segura pela acidificação. Conhecemos facilmente essas culturas, que fazem parte também da nossa cultura onde coalhadas, farinhas, sucos fermentados e diversos tipos de conservas estão gravadas em nossas memórias gustativas desde a infância. São vinagres, picles, chucrute, kimchi, missô, kombucha, kefir, iogurte, queijos, salames e mais uma infinidade de alimento que também podem ser fermentados, seja para o aproveitamento sazonal dos alimentos, seja por preferência de sabores, pelas vantagens nutricionais, pela repulsa à industrializados ou mesmo na ausência de equipamento de refrigeração.

A acidificação do alimento em fermentação é tão rápida que impede a instalação de micro-organismos patógenos, tudo isso graças a relação entre dois micro-organismos, o *L. Mesenteroides* e *Lactobacillus Plantarum*. Essa simbiose leva a produção de substâncias como dióxido de carbono, álcool, ácido acético e principalmente o ácido lático, tornando o ambiente com pH baixo e a acidez elevada impossibilitando a vida de micro-organismos patógenos e trazendo vantagens a saúde humana.

Os alimentos fermentados estão pré-digeridos e dessa maneira nos favorecerem no processo digestivo, tornando o alimento mais biodisponível e com inúmeros benefícios, como por exemplo:

- Grãos de cereais, principalmente em pães de fermentação natural ácido lática, possuem um aumento na disponibilidade do aminoácido essencial, lisina.

---

1 Autora do Trabalho. Aluna do Curso de MBA em Gestão de UAN, Gastronomia e Empreendedorismo em Negócio de Alimentação. turma 9/ BSB/ edna92321229@gmail.com

2 Autora do Trabalho. Aluna do Curso MBA em gestão de UAN, Gastronomia e Empreendedorismo em Negócio de Alimentação, turma 6/BSB/ macena.macena.elenice@gmail.com

3 Autor do Trabalho. Professor (a) da Faculdade Laboro- Mestre em Gestão de Programas e Serviços de Saúde. e-mail: josenilson@laboro.edu.br

4 Autora do Trabalho. Professora (a) da Faculdade Laboro- Doutora em Saúde da Mulher e da Criança. e-mail: diretora@laboro.edu.br



- Natô, soja fermentada japonesa com a enzima nattokinase, que pode ser eficaz no tratamento de uma gama de doenças, entre elas a doença de Alzheimer.
- Chucrute, que após a quebra de seus fitoquímicos liberam compostos anticancerígenos, capazes de prevenir determinados tumores, conforme o Journal of agricultural and food chemistry.

Segundo pesquisa publicada pelo Proceedings of the National Academy of Sciences, as bactérias do intestino influenciam reações imunológicas distantes do intestino, especificamente nos pulmões em resposta a infecções pelo vírus da gripe.

O processo de digestão que a fermentação submete os alimentos transforma antinutrientes em nutrientes e neutraliza substâncias tóxicas ao organismos, como nos exemplos:

- Cianeto, substância tóxica presente na mandioca-amarga (Manihot esculenta), que após descascada, grosseiramente cortada e vários dias de imersão em água, fermenta e está apta para o consumo
- Fitatos são antinutrientes presentes em cereais, leguminosas, sementes e nozes que após fermentação aumenta solubilidade e facilita absorção intestinal.
- Ácido oxálico e nitrato, naturalmente presente nos vegetais, após fermentação reduzem consideravelmente.
- Resíduos de determinados pesticidas, são degradados após fermentação

O experimentalista autodidata da fermentação Sandor Ellix Katz em seu livro, A Arte da Fermentação, agrega conhecimento através de informações e estudos comprovados que o consumo dos alimentos fermentados associado a dieta diária traz grandes benefícios a saúde humana.

## REFERÊNCIAS

Karts E, S. **A ARTE DA FERMENTAÇÃO**: explore os conceitos e processo essenciais da fermentação praticados ao redor do mundo. São Paulo: Ed. Sesi, 2014.

Pollan, M. **COZINHAR**. Uma História Natural da Transformação. Rio de Janeiro: Ed. Intrínseca, 2014.

# A influência da dieta na saúde intestinal e transtornos depressivos

Júlia LOPES<sup>1</sup>.

Josenilson Neves Ferreira.<sup>2</sup>

Sueli Rosina Tonial Pistelli.<sup>3</sup>

Faculdade Laboro, DF

## RESUMO

A depressão representa um grave problema de saúde pública, modificando significativamente a qualidade de vida dos pacientes. Pesquisas recentes demonstram que a saúde intestinal pode ter um papel crucial da fisiopatologia da depressão e que a adoção de uma dieta saudável pode recuperar a microbiota e melhorar os sintomas da depressão.

**Palavras Chave:** Microbiota; depressão; alimentação; dieta.

Uma alimentação desregrada, com alto consumo de alimentos industrializados e exposição a toxinas que não podem ser digeridas pelo organismo, podem levar a uma desordem na função intestinal, resultando assim em uma disbiose (ALMEIDA *et al.*, 2009). A disbiose é um desequilíbrio da microbiota intestinal, na qual se estabelece uma competição bacteriana, favorecendo um aumento das bactérias patogênicas e uma diminuição das bactérias benéficas (CONRADO *et al.*, 2018) podendo gerar processos inflamatórios no intestino, condição que está relacionada também com quadros de ansiedade e depressão (NEUFELD *et al.*, 2011).

A depressão é uma doença comum, dispendiosa e recorrente, que afeta mais de 300 milhões de pessoas globalmente (OPAS/OMS, 2018). Segundo Cardoso (2017), a depressão é uma psicopatologia identificada por humor deprimido ou falta de motivação, perda de interesse ou prazer, cansaço e fadiga.

Portanto, diante da importância da saúde intestinal para o bem-estar e qualidade de vida dos indivíduos, o presente trabalho teve por objetivo avaliar, por meio de revisão da literatura, a influência da dieta e do microbioma intestinal no desenvolvimento de processos depressivos.

O eixo cérebro intestino é influenciado pelos microssimbiontes intestinais por meio da produção de neuroativos. As bactérias presentes na microbiota intestinal podem produzir diversos neurotransmissores como noradrenalina, serotonina, dopamina, GABA (SILVESTRE, 2015). As alterações na comunicação ao longo do eixo intestino-cérebro, devido à disbiose, mostram ser importantes na correlação com patologias mentais, como a depressão, a ansiedade, o Alzheimer, entre outras (YARANDI *et al.*, 2016).

Um estudo recente realizado por Valles-Colomer *et al.* (2019) fez um levantamento com 1070 pessoas visando relacionar os grupos bacterianos presentes na microbiota intestinal, bem como compostos produzidos por eles e as condições de qualidade de vida e índices de depressão do in-

1 Autora do trabalho. Aluna do curso de Nutrição Clínica Funcional e Fitoterapia / e-mail: Jujaccottet@gmail.com

2 Autor do Trabalho. Professor (a) da Faculdade Laboro- Mestre em Gestão de Programas e Serviços de Saúde. e-mail: josenilson@laboro.edu.br

3 Autora do Trabalho. Professora (a) da Faculdade Laboro- Doutora em Saúde da Mulher e da Criança. e-mail: diretora@laboro.edu.br

divíduo (hospedeiro). Enquanto *Faecalibacterium*, *Coprococcus* e *Dialister* foram positivamente associados com a qualidade de vida e ausente na depressão sem tratamento, outros, incluindo *Butiricococcus*, foram encontrados ligados ao tratamento antidepressivo.

Vários fatores podem influenciar na composição da microbiota do trato gastrointestinal (TGI) quanto a diversidade e a abundância de uma espécie em particular, tais como: genética, gênero, idade, peso, dieta, exercício, sistema imune, secreções gastrointestinais, sono, histórico médico, condições socioeconômicas, condições sanitárias, tabagismo, antibióticos, uso frequente de laxantes e drogas antidepressivas (LAZAR, 2019).

Atualmente, a terapia nutricional para o tratamento da disbiose consiste em repor a flora intestinal e reequilibrar as concentrações de ácido clorídrico e enzimas essenciais para digestão. Instrui-se, para tanto, uma dieta não irritativa e hipoalergênica e a administração de prebióticos, probióticos e simbióticos (PASCHOAL *et al.*, 2007).

Contudo, a ciência vem mostrando claramente que o intestino é um dos melhores indicadores com que se pode contar para avaliar a saúde de um indivíduo. Sendo assim, uma dieta equilibrada pode corrigir os fatores biológicos não evidentes associados à depressão, como os biomarcadores inflamatórios, o estresse oxidativo, a produção de neurotransmissores, entre outros.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, L. B.; MARINHO, C. B.; SOUZA, C. da S.; CHEIB, V. B. P. Disbiose intestinal. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, v.24, n.1, p.58-65, 2009.
- CARDOSO, L. R. D. Psicoterapias comportamentais no tratamento da depressão. **Psicologia Argumento**, v. 29, n. 67, nov. 2017
- CONRADO, B. Á.; SOUZA, S. A. de; MALLETT, A. C. T.; SOUZA, E. B. de; NEVES, A. dos S.; SARON, M. L. G. Disbiose intestinal em idosos e aplicabilidade dos probióticos e prebióticos. **Cadernos UniFOA**, Volta Redonda, n. 36, p. 71-78, abr. 2018.
- KM, Neufeld. N, Kang. L, Bienenstock. JA, Foster. Reduced anxiety-like behavior and central neurochemical change in germ-free mice. **Neurogastroenterol Motil.** 23(3): p. 255-e119. 2011.
- LAZAR, V. "Gut Microbiota, Host Organism, and Diet Dialogue in Diabetes and Obesity." *Frontiers in nutrition* vol. 6, n. 21, mar. 2019.
- OPAS/OMS. Folha informativa – depressão. Disponível em [www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5635:folhainformativa-depressao&Itemid=822](http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folhainformativa-depressao&Itemid=822). Acesso em 07 jul. 2020.
- PASCHOAL, V.; NAVES, A.; FONSECA, A.B. Nutrição clínica funcional: dos princípios à prática clínica. In: (Ed.). *Coleção Nutrição Clínica Funcional*. São Paulo: VP. p. 142-169, 2007.
- SILVESTRE, Carina Maria Rôlo Ferreira. *et al.* O diálogo entre o cérebro e o intestino: Qual o papel dos probióticos?. p. 1-54. Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, Lisboa. 2015.
- VALLES-COLOMER, Mireia. *et al.* The neuroactive potential of the human gut microbiota in quality of life and depression. p. 1-13. *Nature Microbiology*. 2018.
- YARANDI, S. S. *et al.* Modulatory effects of gut microbiota on the central nervous system: how gut could play a role in europsychiatric health and diseases. *Journal of eurogastroenterology and motility*, v. 22, n. 2, p. 201, 2016

# Elaboração e teste de aceitabilidade da casquinha de sorvete de gengibre (*Zingiber officinale*) e chia (*Salvia hispânica*) sem glúten.

Jordana CARVALHO<sup>1</sup>.  
Josenilson Neves Ferreira.<sup>2</sup>  
Sueli Rosina Tonial Pistelli.<sup>3</sup>

Faculdade Laboro, DF

## RESUMO

No Brasil, a casquinha de sorvete é um produto muito conhecido e frequentemente consumido pela população, tendo como ingrediente base na formulação, o trigo. Por ser um alimento consumido com grande frequência, observou-se a necessidade de substituí-lo por farinhas isentas de glúten como farinha de arroz, e enriquece-lo com alimentos que apresentam propriedades funcionais.

**Palavras Chave:** Casquinha de sorvete; doença celíaca; farinha de arroz; gengibre; chia.

## INTRODUÇÃO

No Brasil, a casquinha de sorvete é um produto muito conhecido e frequentemente consumido pela população, tendo como ingrediente base na formulação, o trigo. Por ser um alimento consumido com grande frequência, visando em especial a população portadora da doença celíaca, observou-se a necessidade de substituir o trigo por farinhas isentas de glúten como farinha de arroz, e enriquece-lo com alimentos que apresentam propriedades funcionais tais como gengibre (*Zingiber officinale*) e chia (*Salvia hispânica*).

A doença celíaca (DC) é caracterizada como uma enteropatia, na qual ocorre uma intolerância permanente ao glúten, fragmento encontrado na cevada, trigo e centeio. Este processo é estimulado por recursos autoimunes em pessoas propensas geneticamente. As manifestações clínicas são variadas e em alguns casos assintomáticas. Tais modificações histológicas retrocedem com o afastamento do glúten da dieta (LIU *et al.*, 2014).

Isenta de glúten, a farinha de arroz pode ser utilizada em produtos destinados a indivíduos celíacos, na qual possuem necessidades alimentares particulares. Vale ressaltar que os benefícios a saúde apresentado pelo amido resistente são cada vez mais eficazes, em particular pelo auxílio do trânsito intestinal. Em função disto, objetivou-se verificar a viabilização da substituição da farinha de trigo por farinha de arroz na formulação da casquinha de sorvete (MARIANI *et al.*, 2015).

O gengibre é um alimento com inúmeras indicações terapêuticas. As vantagens da sua utilização auxiliam na estimulação gastrintestinal, assim como perda de peso através do aceleração do metabolismo, além de possuir ação antioxidante e anti-inflamatório, dentre outros. Deste modo, buscou-se utilizá-lo na elaboração da casquinha, uma vez que dos vários estudos, todos

1 Autora do Trabalho. Aluna do Curso de Nutrição, e-mail: jordanacarvalhoaraujo@gmail.com

2 Autor do Trabalho. Professor (a) da Faculdade Laboro- Mestre em Gestão de Programas e Serviços de Saúde. e-mail: josenilson@laboro.edu.br

3 Autora do Trabalho. Professora (a) da Faculdade Laboro- Doutora em Saúde da Mulher e da Criança. e-mail: diretora@laboro.edu.br

evidenciam resultados benéficos dos princípios químicos no zingiber officinale para saúde e bem-estar (PHALARIN *et al.*, 2008).

Quanto a semente de chia: apresenta cinco vezes mais cálcio que o leite; duas vezes mais potássio que as bananas; três vezes mais antioxidantes que as uvas-do-monte; três vezes mais ferro que espinafre e é fonte íntegra de proteína, que dispõe de todos os aminoácidos essenciais que um indivíduo necessita. É rica em fibras, vitaminas e minerais, possui mais ômega 3 que o salmão ou a linhaça, se tornando um dos alimentos mais potentes e nutritivos existentes (TOSCO, 2004).

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo experimental descritivo e quantitativo, realizado no laboratório de técnica e dietética na cidade de São Luís - MA, em novembro de 2016. Participaram da pesquisa 30 avaliadores adultos, não treinados de ambos os sexos, com faixa etária de 18 a 35 anos, sendo estes alunos da instituição. São avaliados na amostra os atributos: sabor, cor, aparência e textura. Para a elaboração da casquinha sem glúten enriquecida com gengibre e chia, foram utilizadas duas claras de ovos processadas em batedeira até atingir o ponto de neve, posteriormente adicionada 50g de açúcar, 54g de farinha de arroz, 12g de amido, 7g de gengibre ralado, 20ml de manteiga derretida e 11g de chia, homogeneizando todos os ingredientes. Logo após despeja-se uma quantidade suficiente da massa em uma forma já untada, levando ao forno pré-aquecido a 180°C, deixando dourar por cerca de 1 minuto e meio de ambos os lados.

## RESULTADOS

A casquinha sem glúten enriquecida com gengibre e chia obteve os valores de aceitação correspondente

Gráfico 1: Análise sensorial da casquinha de sorvete de gengibre (*Zingiber officinale*) e chia (*Salvia hispânica*), 2017.

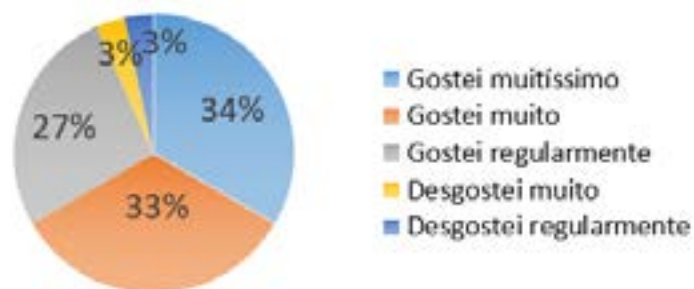


Figura 1: Casquinha de sorvete de gengibre (*Zingiber officinale*), 2016.



## CONCLUSÃO

Diante dos resultados apresentados neste trabalho, a casquinha sem glúten enriquecida com gengibre (*Zingiber officinale*) e chia (*Salvia hispânica*) é um produto alternativo, com alto teor de fibras e com alegações de propriedades funcionais para uso de uma população com restrição ao glúten (celíacos), e que está associado a inúmeros benefícios à saúde humana, dentre eles aumento da saciedade, combate os gases intestinais e outros.

## REFERÊNCIAS

LIU, S. M. *et al.* **Doença Celíaca**. Rev Med Minas Gerais 2014; 24 (Supl 2): S38-S45

MARIANI, Marieli *et al.* **Elaboração e avaliação de biscoitos sem glúten a partir de farelo de arroz e farinhas de arroz e de soja**. Braz. J. Food Technol Campinas, v.18, n. 1, p. 70-78, jan./mar. 2015.

PALHARIN, L.H. D. C. *et al.*: **ESTUDO SOBRE GENGIBRE NA MEDICINA POPULAR Ano VII** – Número 14 – dezembro de 2008 – Periódicos Semestral.

TOSCO, G. Atualidades Ornitológicas: **Os benefícios da “chia” em humanos e animais**. n. 119, Maio/Junho de 2004, México. pág.7. Disponível em <http://www.ao.com.br/download/tosco.pdf>. Acesso em 10 maio. 2020.

# Comportamento Alimentar e a Prática de Atividade Física no Período de Quarentena Devido ao Covid-19

Juliana Biasi ALMÊDA<sup>1</sup>.  
Kamila MARQUES.<sup>2</sup>  
Josenilson Neves Ferreira.<sup>3</sup>  
Sueli Rosina Tonial Pistelli.<sup>4</sup>

Faculdade Laboro, DF

## RESUMO

Este estudo tem como objetivo traçar o perfil de alimentação e frequência de realização de atividade física no período de quarentena causada pelo Covid-19. A partir dos dados coletados, correlacionar com os meios de comunicação e como estes podem auxiliá-los e orientá-los.

**Palavras Chave:** Alimentação; Atividade Física; Quarentena.

Em qualidade e quantidade a alimentação adequada é fundamental e de extrema importância para a recuperação e manutenção da saúde (MOLINA, 2020) além de manter em ótimas condições o sistema imunológico (ASBRAN, 2020).

Uma alimentação saudável pode prevenir doenças crônicas, além de um modo de prevenção da capacidade funcional nos idosos, levando em consideração também a prática de atividade física, atividade mental e equilíbrio emocional ao decorrer da vida. Portanto, através da promoção de saúde e da prevenção de doenças é possível ter um envelhecimento saudável, mantendo por mais tempo a capacidade funcional (BARBOSA, 2012).

A prática de atividade física é fundamental em qualquer fase da vida, e é considerada como um maneira de melhorar e preservar a saúde e qualidade de vida dos seres humanos. Um fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis é o baixo nível de atividade física (FREIRE *et al*, 2014). A inatividade física leva ao sedentarismo, e é um dos fatores principais para o agravamento ou o desenvolvimento de doença coronariana e alterações cardiovasculares e metabólicas. A prática regular de exercícios, melhora a autoestima e o bem estar, além da prevenção/manutenção de doenças metabólicas (FILHO, JESUS, ARAUJO, 2014).

Levando em consideração estas informações, confirmando a importância de uma alimentação saudável e equilibrada associada a prática regular de atividade física para a prevenção e promoção da saúde, foi realizado um questionário para analisarmos o perfil alimentar e a realização de atividade física durante o período de quarentena causado pela pandemia de Covid-19.

---

1 Autora do Trabalho. Aluno do Curso de Nutrição Clínica Funcional e Esportiva Funcional /, e-mail: julianabiasi@hotmail.com

2 Autora do Trabalho. Aluno do Curso de Nutrição Clínica Funcional e Esportiva Funcional /, e-mail: kamiladsm@gmail.com

3 Autor do Trabalho. Professor (a) da Faculdade Laboro- Mestre em Gestão de Programas e Serviços de Saúde. e-mail: josenilson@laboro.edu.br

4 Autora do Trabalho. Professora (a) da Faculdade Laboro- Doutora em Saúde da Mulher e da Criança. e-mail: diretora@laboro.edu.br

O questionário obteve a participação de 289 indivíduos, dos quais 68,9% (n=199) eram do sexo feminino e 57,1% (n=165) do sexo masculino.

<b>Faixa etária</b>	<b>19 a 29 anos</b>	<b>30 a 39 anos</b>	<b>40 a 49 anos</b>	<b>50 a 59 anos</b>	<b>=/&gt; 60 anos</b>
<b>Nº de participantes</b>	165	62	44	15	3

Tabela 1 – Participação do Questionário

A pesquisa obteve participação de jovens adultos, adultos e idosos, sendo que 99% dos participantes podem ser considerados como adultos. O dados revelam que antes do período da quarentena cerca de 57,1% (n=165) dos participantes praticavam atividade física regularmente, no entanto ao serem questionados sobre a continuidade destas atividades durante o isolamento somente 32,5% (n=94) destas pessoas permaneceram se exercitando.

Quanto a adoção de dietas ou planos alimentares 40,5% (n=117), afirmam que seguiam de forma disciplinada no período pré quarentena, porém apenas 25,3% (n=73) conseguiram dar continuidade a mesma com o início do confinamento.

<b>Alterações no peso corporal durante a quarentena</b>	<b>Ganhou peso</b>	<b>Manteve peso habitual</b>	<b>Perdeu peso</b>
<b>Nº de participantes</b>	134	104	51

Tabela 2 – Alterações no peso corporal durante a quarentena

Com relação as alterações do peso corporal dos indivíduos durante este período, pode-se observar que 46,4% (n=134) relataram ter ganhado peso, fato que pode ser explicado pelo aumento do sedentarismo bem como o consumo de calorias não nutricionais oriundas de alimentos ultra processados de rápido e fácil consumo.

Cerca 97,2% (n=281) dos participantes consideram importante a adoção de hábitos saudáveis e a prática regular de atividade física, mesmo que adaptada para ser realizada em casa, como fatores essenciais para tornar o período de isolamento mais saudável.

Considerando as alterações e efeitos que um período prolongado em quarentena pode causar, a criação de ferramentas com o intuito de auxiliar a população a enfrentar este período de isolamento social, como a criação de perfis nas mídias sociais com o objetivo de disseminar informações seguras e disponibilizar materiais de apoio para auxiliar na alimentação, dando dicas de como se alimentar corretamente, além de parcerias com profissionais de outras áreas como Educadores Físicos, Psicólogos, Terapeutas e Gastrólogos proporcionaria uma melhor qualidade de vida a estes indivíduos.

## REFERÊNCIAS

ASBRAN. Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19. Brasília: ASBRAN, 2020. Disponível em: < <https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>>. Acesso em: 12/07/2020.

BARBOSA, M. A importância da alimentação saudável ao longo da vida refletindo na saúde do



idoso. 2012. 41f. Trabalho de conclusão de curso (Especialização) – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2012. Disponível em: < <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/1045/A%20Import%C3%A2ncia%20da%20Alimenta%C3%A7%C3%A3o%20Sa%C3%A1vel%20ao%20Longo%20da%20Vida%20Refletindo%20na%20Sa%C3%Bade%20do%20Idoso.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 12/07/2020.

FILHO, I. B. JESUS, I. P. ARAUJO, L.G.S. Atividade Física e seus Benefícios a Saúde. Revista, 2014. p. 1-11. Disponível em: ([https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol\\_31\\_1412869196.pdf](https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412869196.pdf)). Disponível em: < [https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol\\_31\\_1412869196.pdf](https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412869196.pdf)>. Acesso em: 12/07/2020.

FREIRE, R. S. et. al. Prática Regular de Atividade Física: Estudo de Base Populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Minas Gerais, v. 20, n.5, p. 345-349. Set/out, 2014. Disponível em: < <https://www.scielo.br/pdf/rbme/v20n5/1517-8692-rbme-20-05-00345.pdf>>. Acesso em: 12/07/2020.

MOLINA, M. D. C. B. Alimentação Saudável No Cotidiano de Uma Quarentena (EALÉM). **Universidade Federal do Espírito Santos, 2020**. Disponível em: < <http://coronavirus.ufes.br/conteudo/professora-do-departamento-de-nutricao-orienta-sobre-alimentacao-saudavel-na-quarentena>>. Acesso: em 12/07/2020.

# Dieta Ilustrada para Idosos Analfabetos com Diabetes e Hipertensão Arterial

Laryssa PANTOJA<sup>1</sup>.

Josenilson Neves Ferreira.<sup>2</sup>

Sueli Rosina Tonial Pistelli.<sup>3</sup>

Faculdade Laboro, TO

## RESUMO

Indivíduos idosos analfabetos têm menos conhecimento sobre sua própria condição de saúde, em sua maioria possuem doenças crônicas como diabetes e hipertensão arterial e necessitam além de medicamentos, uma alimentação saudável e equilibrada para eficácia do tratamento. Para que esse público compreenda as orientações prescritas, é necessário materiais específicos de fácil entendimento e acesso.

**Palavras Chave:** Analfabetismo; Idosos; Doenças crônicas; Alimentação saudável.

No Brasil, segundo o IBGE (2000) 59,4% dos idosos são analfabetos funcionais, que caracteriza indivíduos com menos de 4 anos de estudo, esse quadro é consequência da deficiência educacional daquela época, onde frequentar escolas era privilégio de poucos. Esse público tem uma certa dificuldade em se adaptar às cobranças do mundo moderno e o analfabetismo pode ser considerado um fator limitante para qualidade de vida, por não saberem ler, não conseguem compreender as orientações prescritas a eles (SANTOS, 2010).

Os idosos correspondem a 10,8% da população total e, 79,1% das pessoas com 65 anos ou mais de idade, apresentam pelo menos uma Doença Crônica Não Transmissível (DCNT) (IBGE, 2010). Esses indivíduos devem seguir as orientações dos profissionais de saúde, realizando tratamento adequado conforme sua patologia, isso inclui adotar hábitos de vida saudáveis. (PEREIRA *et al*, 2013)

Doenças crônicas como diabetes e hipertensão arterial dependem de mudanças no estilo de vida, tais como restrições alimentares importantes e o uso contínuo de medicamentos para seu controle, não para obter a cura, mas tão somente a atenuação ou retardo do aparecimento de complicações. (ALBUQUERQUE *et al*, 2016).

Estudos feitos por Silveira, Dalastro e Pagotto (2014) apontam que a redução do peso, adoção de uma alimentação saudável e equilibrada independentemente do uso de fármacos, leva a redução da pressão arterial e da glicemia, ou seja, o tratamento não farmacológico incluindo dietoterapia ou tratamento nutricional consiste em uma importante abordagem terapêutica para controle dessas doenças crônicas.

É provável que em pessoas analfabetas ocorra uma grande distorção de informações

1 Autora do Trabalho. Aluna do Curso de Nutrição clínica e funcional, turma 06 de Maio/ e-mail: laryssapantoja.lp@gmail.com

2 Autor do Trabalho. Professor (a) da Faculdade Laboro- Mestre em Gestão de Programas e Serviços de Saúde. e-mail: josenilson@laboro.edu.br

3 Autora do Trabalho. Professora (a) da Faculdade Laboro- Doutora em Saúde da Mulher e da Criança. e-mail: diretora@laboro.edu.br

nutricionais, sendo a mais preocupante o consumo incorreto da quantidade e forma de preparo de alimentos, podendo levar ao surgimento de doenças crônicas não transmissíveis ou até mesmo gerar complicações aos indivíduos que já possuem diagnóstico de alguma DCNT. (SANTOS *et al*, 2015)

Existe uma grande dificuldade no diálogo entre idosos analfabetos e nutricionistas, ao repassar as informações de uma dieta saudável e equilibrada a esses pacientes conforme a patologia que apresenta, muitas vezes é necessário entregar um cardápio ou orientações que exige leitura para melhor compreensão. Por se tratar de idosos analfabetos, não conseguem memorizar todas as informações repassadas pelos profissionais e certamente não colocam em prática as orientações, essa condição pode ser melhorada, assim como a adesão ao tratamento dietoterápico.

A confecção de um guia ilustrativo com dietas desenhadas, contendo lista com porções de alimentos, quantidade a serem consumidas diariamente, se torna uma alternativa para melhor compreensão e adesão ao tratamento, e consequentemente obtenção de resultados positivos.

## REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, G. S.C *et al*. **Adesão de Hipertensos e Diabéticos Analfabetos ao Uso de Medicamento a partir da Prescrição Pictográfica**. Trab. educ. saúde, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 611-624, maio/ago. 2016.
- PEREIRA, I. F.S. *et al*. **Padrões alimentares de idosos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013**. NATAL: Ciência & Saúde Coletiva, 25(3):1091-1102, 2020.
- SANTOS, D.A. *et al*. **Desenvolvimento de material ilustrativo para auxílio na conduta nutricional de pacientes hipertensos e analfabetos**. 2015. 11p. Trabalho de conclusão em ciências biológicas e saúde pelo Centro Universitário das Faculdades metropolitanas Unidas, Ribeirão Preto- SP, 2015.
- SANTOS, Izabel Borges. **Oficinas de estimulação cognitiva em idosos analfabetos com Transtorno Cognitivo Leve**. 2010. 148 p. Dissertação de Mestrado em Gerontologia pela Universidade Católica de Brasília, Brasília- Distrito Federal, 2010.
- SILVEIRA, E.A.; DALASTRA, L.; PAGOTTO, V.; **Polifarmácia, doenças crônicas e marcadores nutricionais em idosos**. Goiânia. Revista brasileira de epidemiologia, out-dez 2014; 17(4): 818-829.
- IBGE (**Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**). Censo Demográfico Brasil, 2000. Rio de Janeiro, 2000.

# Whey protein na prevenção e tratamento da sarcopenia

Luiz Dalla Côte Neto<sup>1</sup>.

Skarllet Hiorarra Souza Da Cunha.<sup>2</sup>

Josenilson Neves Ferreira.<sup>3</sup>

Sueli Rosina Tonial Pistelli.<sup>4</sup>

Faculdade Laboro, BSB

## RESUMO

Neste artigo foi realizado uma breve revisão bibliográfica sobre o suplementação da proteína do soro do leite (Whey Protein), como alternativa de prevenção e tratamento da sarcopenia, processo de perda de massa muscular que acomete idosos reduzindo sua qualidade de vida e capacidade de realização de atividades do cotidiano.

**Palavras Chave:** sarcopenia, whey protein, older adults (idosos).

## Introdução

A sarcopenia é a perda de massa muscular e concomitante perda de força e função associada ao envelhecimento, que leva a um potencial aumento da fragilidade física dos idosos, reduzindo enormemente sua qualidade de vida, saúde, e capacidade de realizar atividades rotineiras, desse modo esse processo é um forte fator de risco para mobilidade reduzida, eventos como quedas e fraturas e está diretamente relacionado a taxas de internações hospitalares e de longo prazo, aumento da incapacidade, independência reduzida, e resultando assim no aumento da mortalidade dessa população.

Para amenizar as perdas de massa muscular, sabe-se que é fundamental que haja um aporte nutricional adequado, principalmente no que diz respeito a um adequado consumo de proteínas, é necessário que a proteína da dieta desses indivíduos seja rica em aminoácidos essenciais, as chamadas proteínas de alto valor biológico, visto que esse tipo de proteínas é que tem mostrado serem mais efetivas no aumento da síntese proteica, e conseqüentemente a maior preservação dos tecidos musculares e menor catabolismo dos mesmos. A proteína do soro do leite é reconhecida por ser uma proteína de altíssimo valor biológico, e por esse motivo vem sendo testada com o fim de auxiliar no tratamento/prevenção da sarcopenia. Para a realização do presente artigo, foi realizada uma pesquisa bibliográfica e uma análise crítica de artigos encontrados a partir da base eletrônica *Pubmed*.

---

1 Autora do trabalho. Aluno do curso de Nutrição Esportiva e Funcional /, e-mail: luizdallanutri@gmail.com

2 Autora do trabalho. Aluno do curso de Nutrição Esportiva e Funcional e Nutrição Clínica /, e-mail: nutri.hiorarra-cunha@gmail.com

3 Autor do Trabalho. Professor (a) da Faculdade Laboro- Mestre em Gestão de Programas e Serviços de Saúde. e-mail: josenilson@laboro.edu.br

4 Autora do Trabalho. Professora (a) da Faculdade Laboro- Doutora em Saúde da Mulher e da Criança. e-mail: diretora@laboro.edu.br

## **Suplementação de Whey Protein (WP) em idosos: massa muscular, força e capacidade funcional**

A suplementação de 35g WP aliada a treinamento de resistência por 12 semanas se mostrou eficaz quando comparado ao placebo, no ganho de massa muscular (3,8%), força (8,2%) e capacidade funcional (11,3%) de mulheres idosas pré condicionadas, tanto quando consumida antes da sessão de treinamento, quanto sendo consumida após a atividade.

Em uma intervenção de 13 semanas, um estudo multicêntrico, randomizado, controlado, duplo-cego e 2 grupos paralelos entre 380 idosos sarcopênicos mostrou que a suplementação de WP (20g), levou a melhorias na massa muscular dos idosos, com e sem treinamento, ressaltando ser uma alternativa talvez ainda mais importante para aqueles que não conseguem se exercitar, visto que esses tem uma possibilidade menor de estimular a síntese de proteínas com a ausência do treino.

Estudo com suplementação de 22g de WP, em 130 idosos sarcopênicos, randomizado, duplo-cego e controlado por placebo, com duração de 12 semanas a suplementação aliada ao exercício de força levou ao aumento da massa muscular, força, diminuição do processo inflamatório e contribuiu para o bem-estar da população estudada.

Programa de 24 semanas com a suplementação de 22,3g de WP após sessão de treinamento, o estudo com 81 idosas saudáveis mostrou que a suplementação foi eficaz na prevenção da sarcopenia em mulheres idosas saudáveis.

## **Conclusões**

A suplementação de WP se mostrou uma alternativa segura e eficaz no combate a sarcopenia, auxiliando na manutenção da massa magra, força e capacidade funcional de idosos, doses entre 20 a 35 gramas parecem ser bem toleradas e eficazes na prevenção e tratamento da sarcopenia.

## **Referências**

BAUER, Jürgen M. *et al.* Effects of a vitamin D and leucine-enriched whey protein nutritional supplement on measures of sarcopenia in older adults, the PROVIDE study: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Journal of the American Medical Directors Association*, v. 16, n. 9, p. 740-747, 2015.

BEASLEY, Jeannette M.; SHIKANY, James M.; THOMSON, Cynthia A. The role of dietary protein intake in the prevention of sarcopenia of aging. *Nutrition in clinical practice*, v. 28, n. 6, p. 684-690, 2013.

NABUCO, Hellen CG *et al.* Effects of whey protein supplementation pre-or post-resistance training on muscle mass, muscular strength, and functional capacity in pre-conditioned older women: a randomized clinical trial. *Nutrients*, v. 10, n. 5, p. 563, 2018.

RONDANELLI, Mariangela *et al.* A suplementação com proteína de soro de leite, aminoácidos e vitamina D com atividade física aumenta a massa livre de gordura e força, funcionalidade e qualidade de vida e diminui a inflamação em idosos sarcopênicos. *The American Journal of Clinical Nutrition*, v. 103, n. 3, p. 830-840, 2016.

MORI, Hiroyasu; TOKUDA, Yasunobu. Effect of whey protein supplementation after resistance exercise on the muscle mass and physical function of healthy older women: A randomized controlled trial. *Geriatrics & gerontology international*, v. 18, n. 9, p. 1398-1404, 2018.

# Alimentação infantil em tempos de pandemia

Natália MURAD<sup>1</sup>.

Talita SPINELI.<sup>2</sup>

Josenilson Neves Ferreira.<sup>3</sup>

Sueli Rosina Tonial Pistelli.<sup>4</sup>

Faculdade Laboro, DF

## RESUMO

Estudos recentes mostram que o isolamento social provocado pela pandemia de COVID-19 pode elevar o risco de sobrepeso e obesidade em crianças devido ao aumento do consumo de alimentos com elevada densidade energética. O objetivo desse trabalho foi desenvolver e-book com orientações nutricionais, e receitas que auxiliará as famílias na alimentação saudável de crianças nesse período e desta forma, auxiliar no combate à obesidade infantil e comorbidades relacionadas.

**Palavras Chave:** Alimentação infantil, obesidade infantil, comportamento alimentar, Pandemia, covid 19.

Com a pandemia global causada pelo vírus SARS-COV-2, famílias entraram em isolamento social, escolas foram fechadas, e pais se tornaram responsáveis e assumiram a grande missão de educar e conviver com as crianças, que passavam maior parte do tempo com babás, creches ou escola em período integral, onde toda a alimentação era gerenciada pelos responsáveis escolhidos pela família.

O grande desafio enfrentado por pais nesse período de confinamento tem sido assumir esses papéis, preparando as refeições da casa ou pedindo diariamente comida por aplicativos de entrega, orientando e educando seus filhos em casa em período integral, lidando com a ansiedade, tempo de sobra, impacto psicológico, sem atividades de ocupação, o que tem sobrecarregado as tarefas diárias. Diante desse quadro, o consumo de alimentos ultraprocessados tem aumentado devido a praticidade, o cansaço, a ansiedade e a ociosidade dentro de casa.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a prevalência de obesidade infantil tem crescido em torno de 10 a 40% na maioria dos países europeus nos últimos 10 anos. A obesidade ocorre mais constantemente no primeiro ano de vida, entre 5 e 6 anos e na adolescência (Dietz WH, 2001 e Ebbeling CB. *Et al*, 2002).

Vários fatores influenciam o comportamento alimentar, entre eles fatores externos (ambiente familiar, valores sociais e culturais, mídia, alimentos rápidos, conhecimentos de nutrição e vícios alimentares) e fatores internos (questões psicológicas, imagem corporal, valores e experiências pessoais, auto-estima, preferências alimentares e saúde).

1 Autora do Trabalho. Aluna do do Curso de Nutrição, e-mail: nataliafurtado.nutricao@gmail.com

2 Autora do Trabalho. Aluna do Curso de Nutrição, e-mail: talitaspineli@gmail.com

3 Autor do Trabalho. Professor (a) da Faculdade Laboro- Mestre em Gestão de Programas e Serviços de Saúde. e-mail: josenilson@laboro.edu.br

4 Autora do Trabalho. Professora (a) da Faculdade Laboro- Doutora em Saúde da Mulher e da Criança. e-mail: diretora@laboro.edu.br

Os pais exercem uma forte influência sobre a ingestão de alimentos pelas crianças. Porém, quanto mais os pais insistem no consumo de determinados alimentos, menor a probabilidade de que elas os consumam. Em contrapartida, a restrição por parte dos pais pode ter efeito negativo. Na primeira infância, recomenda-se que os pais forneçam às crianças refeições e lanches saudáveis, equilibrados, nutritivos e que permitam às crianças escolher a qualidade e a quantidade que elas desejam comer desses alimentos saudáveis (American Academy of Pediatrics, 1998 e Oliveria AS *et al*, 1992).

Pensando em controlar o aumento da obesidade infantil e auxiliando na rotina de refeições das crianças durante a pandemia de coronavírus, e em como, ao longo dos dias, a criatividade dos pais no preparo dos alimentos pode reduzir e até acabar, criamos um e-book com receitas fáceis, saudáveis, práticas e saborosas. As famílias poderão preparar receitas equilibradas, criando novas opções para a mesa, direcionadas para crianças e adolescentes. Há alternativas para café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. O material será disponibilizado em PDF via *e-mail*. É um bom momento para incentivar hábitos alimentares saudáveis. Fazer receitas inclusive com o auxílio dos pequenos e realizar as refeições com toda a família pode ser além de saudável, divertido e ocupar o tempo livre.

A obesidade infantil é um sério problema de saúde pública, que vem aumentando em todas as camadas sociais da população brasileira. É um agravante para a saúde atual e futura dos indivíduos. Prevenir a obesidade infantil significa diminuir, de uma forma racional e menos onerosa, a incidência de doenças crônico-degenerativas.

## **REFERÊNCIAS**

Dietz WH. The obesity epidemic in young children. *BMJ*. 2001;322(7282):313-4.

Ebbeling CB, Pawlak DB, Ludwig DS. Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure. *Lancet*. 2002;360(9331):473-82.

American Academy of Pediatrics. Obesity in Children. *Pediatric Nutrition Handbook*. Illinois: AAP; 1998. p. 423-58.

Oliveria SA, Ellison RC, Moore LL, Gillman MW, Garrahe EJ, Singer MR. Parent-child relationships in nutrient intake: the Framingham Children's Study. *Am J Clin Nutr*. 1992;56(3):593-8.

# Comer Bem Para Viver Melhor

Mayara de MELO.<sup>1</sup>

Roseni CRUZI.<sup>2</sup>

Josenilson Neves Ferreira.<sup>3</sup>

Sueli Rosina Tonial Pistelli.<sup>4</sup>

Faculdade Laboro, DF

## RESUMO

A alimentação saudável é de suma importância para que se viva melhor, pois fornece a energia e os nutrientes necessários para um bom funcionamento do organismo. Uma alimentação saudável deve ter variedade de cores, texturas e sabores, ser equilibrada, acessível, e segura.

**Palavras Chave:** Alimentação saudável; nutrição; qualidade de vida; bem-estar.

O presente trabalho propõe uma reflexão sobre os aspectos relacionados a alimentação, sobre o que ingerimos e como essa ingestão interfere em nosso organismo. O ser humano hoje vem entendendo que a boa alimentação é um excelente método de medicina preventiva. Com a ciência da nutrição, descobriu-se que existem substâncias benéficas e maléficas nos alimentos e entendeu-se que o indivíduo deve comer bem para viver mais e melhor. Pesquisas mostram que dietas tradicionais já eram utilizadas há séculos atrás por diferentes povos em todos os cantos do planeta. (POULAIN, 2013).

A alimentação é uma das necessidades básicas à existência do ser humano, tanto pelo seu papel biológico quanto pelo complexo sistema que envolve seus significados sociais, religiosos, éticos e políticos (CARNEIRO *et al.*, 2003). A falta, excesso ou má qualidade dos alimentos podem acarretar no aparecimento de doenças, se tornando um problema de saúde pública (ABREU *et al.*, 2001).

Diante das dificuldades que surgiram junto às sociedades modernas, como as grandes distâncias e os deslocamentos realizados para se chegar a algum lugar, e ainda as longas jornadas de trabalho, a refeições muitas vezes passam a ser realizadas fora do lar, em restaurantes, bares, lanchonetes, lugares esses em que muitas vezes não há uma preocupação com a segurança e qualidade alimentar (CARDOSO *et al.*, 2005).

A segurança alimentar é conceituada como a garantia do acesso a uma alimentação que seja adequada do ponto de vista qualitativo e quantitativo às necessidades humanas. Tal acesso deve ser realizado por processos ou meios socialmente aceitáveis tendo em vista ainda garantir saúde às pessoas (LÉON *et al.*, 2005).

E certo que, em muitos casos, a publicidade de alimentos nutricionalmente inapropria-

---

1 Autora do Trabalho. Aluna do Curso de Nutrição clínica e funcional, Nutrição esportiva e funcional/, e-mail: lais\_968@hotmail.com

2 Autora do Trabalho. Aluna do Curso de Nutrição clínica e funcional /, e-mail: rosenincruz@gmail.com

3 Autor do Trabalho. Professor (a) da Faculdade Laboro- Mestre em Gestão de Programas e Serviços de Saúde. e-mail: josenilson@laboro.edu.br

4 Autora do Trabalho. Professora (a) da Faculdade Laboro- Doutora em Saúde da Mulher e da Criança. e-mail: diretora@laboro.edu.br



dos domina a vida particular das famílias e interfere negativamente nas escolhas. O alimento inadequado como os ultraprocessados manifesta-se como escolha pertinente devido a influência da publicidade (SAWAYA *et al.*, 2019).

Para SILVA *et al.*, (2013) as mudanças na alimentação do brasileiro, traz maior expectativa de vida, ou seja, estamos envelhecendo mais, os hábitos de vida inadequados e o sedentarismo foram fator determinante para o aumento de pessoas com doenças crônicas não transmissíveis, que agora é um problema de saúde pública. Uma vida mais ativa com práticas de atividade física e uma dieta saudável são os primeiros passos para o controle e prevenção de doenças além de melhorar a qualidade de vida. Dessa forma se faz necessário a educação nutricional e a conscientização da população que tais mudanças refletem na sua própria saúde e bem-estar.

Com esse trabalho é possível compreender o quão é importante uma alimentação saudável e o quanto ela está intimamente relacionada com uma qualidade de vida melhor, e é necessário que todos compreendam o porquê de se ter uma alimentação adequada focando principalmente no seu bem-estar e saúde e não somente preocupar-se com beleza e estética. De acordo com estudos lidos e revisados nesse trabalho entende-se que bons hábitos alimentares interferem positivamente em aspectos físicos como por exemplo evitando o envelhecimento precoce. Devido ao estilo de vida que levamos atualmente e aos hábitos alimentares adquiridos com os anos, houve um crescimento no número de doenças crônicas degenerativas, daí surge a importância dos alimentos para a prevenção, promoção e manutenção da saúde, uma vez que podem prevenir novas doenças ou que se agravem proporcionando assim uma vida mais longa e com qualidade.

## REFERÊNCIAS

- Abreu ES, Viana IC, Moreno RB, Torres EAFS. Alimentação Mundial – Uma reflexão sobre a história. *Saúde e Sociedade* 2001; 10(2):3-14
- Carneiro, H. *Comida e Sociedade: Uma história da alimentação*. 7º ed. Brasil:Campus Elsevier; 2003.
- Cardoso RCV, Souza EVA, Santos PQ. Unidades de alimentação e nutrição nos campi da Universidade Federal da Bahia: um estudo sob a perspectiva do alimento seguro. *Rev. Nutri.* 2005; 18(5):669-680.
- Léon LM, Corrêa AMS, Panigassi G, Maranha LK, Sampaio MFA, Escamilla RP. A percepção de insegurança alimentar em famílias com idosos em Campinas, São Paulo, Brasil. *Cad. Saúde Pública* 2005; 21(5):1433-1440.
- POULAIN, J. O espaço social alimentar: um instrumento para o estudo dos modelos alimentares. *Revista de Nutrição*, 2013; Acesso em 23 set 2017. O espaço social alimentar: um instrumento para o estudo dos modelos alimentares. *Revista de Nutrição*, 2013;
- Sawaya AL, Peliano AM, Albuquerque MP, Domene SMA. A família e o direito humano à alimentação adequada e saudável. *Estudos Avançados* 2019; 33(97).
- SILVA, A. L. M. R. Da., *A importância da alimentação no envelhecimento saudável*. Portugal, Coimbra, 2013.

# Diretrizes e uso da Tecnologia para Implantação de Produção de Refeições Livres de Alérgenos para Pacientes Hospitalares com APLV

Thayná FRANÇA<sup>1</sup>.

Josenilson Neves Ferreira.<sup>2</sup>

Sueli Rosina Tonial Pistelli.<sup>3</sup>

Faculdade Laboro, DF

## RESUMO

Este trabalho teve por objetivo a implantação de rotulagem informativa e tecnológica de refeições livres de alérgenos produzidas em unidades hospitalares por meio de QR Code com o foco em pacientes com APLV, uma reação do sistema imunológico às proteínas do leite de vaca, comuns na idade pediátrica em bebês e crianças de 0 a 3 anos.

**Palavras Chave:** APLV; QR Code; UAN; contaminação cruzada; alérgenos.

APLV é a sigla utilizada para alergia à proteína do leite de vaca, uma reação do sistema imunológico às proteínas do leite, comuns na idade pediátrica em bebês e crianças de 0 a 3 anos. A APLV pode desenvolver-se em lactentes sob aleitamento materno exclusivo, sob aleitamento artificial ou quando as PLV são introduzidas durante a diversificação alimentar (FERREIRA *et al*, 2014). Os principais sinais e sintomas são sangue nas fezes, vômitos, dor abdominal, choros frequentes, cólicas, diarreia crônica, constipação e alergias de pele como a dermatite atópica.

O diagnóstico é realizado de forma clínica por meio de exames físicos, prova de provocação oral (PPO) e dieta de eliminação (FERREIRA *et al*, 2014). O tratamento nutricional da APLV disponível, até o momento, é a dieta de exclusão de leite e derivados concomitante ao aconselhamento nutricional e vigilância do crescimento (CASTRO, Ana Paula M. *et al*, 2012). Algumas vezes, estas dietas vêm acompanhadas de outras restrições como a soja, o ovo, as castanhas, amendoim e o trigo dependendo do estado nutricional da criança ou das restrições alimentares da lactante.

Diante disto, é imprescindível que os hospitais forneçam refeições equilibradas em quantidade e padrões tanto nutricional quanto sob as condições higiênicas e sanitárias adequadas e livre de todo e qualquer tipo de alergênicos para estes pacientes. Segundo a RDC nº 216/2004, o dimensionamento da edificação e das instalações deve ser compatível com todas as operações, devendo assim existir separação entre as diferentes atividades por meios físicos ou por outros meios eficazes de forma a evitar contaminação cruzada.

Porém, o Programa de Controle de Alergênicos (PCAL) mostra que a contaminação cruzada com alimentos alergênicos ou seus derivados pode ocorrer em qualquer etapa do processo de fabricação do alimento e que uma pequena quantidade de alérgenos alimentares já é suficiente para provocar efeitos adversos em indivíduos sensíveis (GUIA, 2018). As Unidades de

1 Autora do trabalho. Aluna do Curso de Inovação e Produção Científica, e-mail: thayna.lacerda@live.com

2 Autor do Trabalho. Professor (a) da Faculdade Laboro- Mestre em Gestão de Programas e Serviços de Saúde. e-mail: josenilson@laboro.edu.br

3 Autora do Trabalho. Professora (a) da Faculdade Laboro- Doutora em Saúde da Mulher e da Criança. e-mail: diretora@laboro.edu.br

Alimentação e Nutrição (UAN) ou Setor de Nutrição e Dietética (SND) são, em sua grande maioria, estruturadas e planejadas conforme estas normas vigentes para que sua edificação e instalações sejam projetadas de forma a possibilitar um fluxo ordenado e sem cruzamentos em todas as etapas de preparação de alimentos. Entretanto, a melhor medida para evitar a contaminação cruzada durante a produção é dispor de espaços físicos diferentes para a fabricação de alimentos que contêm alérgenos e aqueles que não contêm ou, pelo menos, linhas de produção separadas (GUIA, 2018).

Com o aumento considerável das alergias alimentares ao redor do mundo, é recomendável que os hospitais adequem sua estrutura e o seu serviço para essa realidade. De acordo com o as diretrizes do PCAL outros aspectos relevantes para o controle de alérgenos dentro de uma UAN são: a matéria prima e ingredientes, processo produtivo, funcionários e colaboradores, higienização, embalagem, armazenamento e o transporte. As matérias-primas e os ingredientes podem ser possíveis fontes de alérgenos. A presença do alérgeno nesses insumos pode ser proposital ou fonte de contaminação cruzada nas instalações do fornecedor e durante o transporte. Desta maneira, é necessário, além de uma boa relação com os fornecedores a gestão destes. É importante o fabricante avaliar se todos os fornecedores realizam o controle de alergênicos e documentar por meio de questionário ou auditoria.

Verificar se apresentam a informação de composição de seus produtos e o conteúdo de alérgenos de forma correta na rotulagem, conforme a RDC nº 26/2015 na qual dispõe acerca destas obrigatoriedades. É relevante avaliar especificações técnicas, fichas técnicas, documentos que acompanham as matérias-primas e os ingredientes. Certificar que o fornecedor notifique sobre mudanças de características de um ingrediente ou matéria prima para uma adequada avaliação dos riscos. O transporte, recebimento e armazenamento desses insumos também são etapas significantes deste processo. Manter colaboradores qualificados para estas atividades, estabelecer procedimentos padronizado de transporte e recebimento, verificar se as matérias-primas que possuem alérgenos alimentares então corretamente identificadas e embaladas para evitar o uso acidental estão entre os cuidados especiais a serem tomados.

A principal medida de controle destes insumos é assegurar que o armazenamento seja feito em áreas separadas para evitar a contaminação cruzada. É de suma importância que estes insumos sejam identificados de forma clara que permita a distinção pelos colaboradores envolvidos na produção. Atualmente, a RDC Nº 360/2003 que aprova o Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados, não se aplica aos alimentos preparados e embalados prontos para o consumo como é realizado no âmbito das UAN'S hospitalares, entretanto a implantação de uma rotulagem informativa e tecnológica reduziria a insegurança de pacientes, muitas vezes, com a preocupação da contaminação através da amamentação ou alimentação e introdução alimentar de crianças internadas com APLV e outras alergias de UTI Neonatal, UTI Pediátrica, e Pediatria, por exemplo, em relação a alimentação fornecida.

Nesse sentido, a inovação permitida pela tecnologia do QR Code tem a vantagem de disponibilizar informações de forma prática, rápida e acessível. Esta consiste em códigos bidimensionais que armazenam informações decodificáveis através de dispositivos móveis utilizados no cotidiano. Através da câmera fotográfica e do aplicativo de leitura, qualquer usuário- conectado à rede pode decodificar os códigos. A leitura por meio dos dispositivos móveis é fácil e intuitiva, basta baixar o aplicativo, enquadrar o código com a câmera (o próprio aplicativo auxilia no enquadramento) e, após o QR Code ser decodificado, é exibido o conteúdo no ambiente digital (PARRAS Felipe, 2015). O conteúdo exibido no ambiente digital pode fornecer

informações como, o portfólio de produtos e insumos comercializado pelos fornecedores, a formulação e rótulo de cada produto, a especificação ou fichas técnicas das matérias-primas e dos ingredientes utilizados na produção das refeições, os utensílios, a forma de produção e sua estrutura. Com isso, no contexto hospitalar, a implantação dessa tecnologia pode proporcionar os benefícios da alimentação segura tanto para a empresa que produz essas refeições, quanto para os pacientes que as consomem de maneira simplificada e tecnológica, aumentando significativamente a confiança, satisfação e preferência na unidade prestadora deste serviço.

## REFERÊNCIAS

- FERREIRA, Sofia. et al. Alergia às proteínas do leite de vaca com manifestações gastrointestinais. **Nascer e Crescer**, revista de pediatria do centro hospitalar do porto ano 2014, vol XXIII, n.º 2.
- CASTRO, Ana Paula M. et al. **Guia prático da APLV mediada pela IgE** - ASBAI & SBAN. Rev. bras. alerg. imunopatol. – Vol. 35. Nº 6, 2012.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), **Guia sobre Programa de Controle de Alergênicos**. ALIMENTOS - GUIA nº 5, versão 2, de 16 de outubro de 2018.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), **Resolução RDC nº 216**, de 15 de setembro de 2004. Aprova o regulamento técnico de boas práticas para serviços de alimentação. Diário Oficial da União, Brasília, 2004.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), **Resolução RDC nº 26**, de 02 de julho de 2015. Dispõe sobre os requisitos para rotulagem obrigatória dos principais alimentos que causam alergias alimentares. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 03 de julho de 2015.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), **Resolução RDC nº 360**, de 23 de dezembro de 2003. Aprova o regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados. Diário Oficial da União, 2003.
- PARRAS, Felipe. **A influência do QR Code na reconfiguração da interação com o ciberespaço** 56 © REGIT, Fatec-Itaquaquecetuba, SP, v. 2, n. 4, p. 50-61, jul/dez 2015

# Aproveitamento Integral dos Alimentos

Rafael FARIA<sup>1</sup>.

Josenilson Neves Ferreira.<sup>2</sup>

Sueli Rosina Tonial Pistelli.<sup>3</sup>

Faculdade Laboro, DF

## RESUMO

Em meio à pandemia da Covid-19 em que o mundo está inserido, o aproveitamento integral dos alimentos se torna uma boa estratégia econômica para sociedades em processo de reconstrução financeira, estrutural e ecológica. Aproveitar o alimento por inteiro faz parte da ressignificação que o processo de quarentena nos traz. Assim, apresenta-se uma estratégia alternativa de alimentação para o “novo normal”.

**Palavras Chave:** Aproveitamento Integral dos Alimentos; Estratégia Econômica; Alimento por Inteiro; Pandemia; Novo Normal.

O aproveitamento integral alimentar considera a diversidade de alimentos, podendo contribuir positivamente para uma alimentação sadia, rica em nutrientes e que pode ser obtida por meio de partes de alimentos desprezados (Padilha MR, 2015). Para aumentar o conhecimento da população a respeito do aproveitamento alimentar é importante que ocorra, por exemplo, a divulgação em redes sociais e propagandas diversas, já que estamos enfrentando um momento de isolamento social inseridos em um contexto de grande alcance das mídias sociais.

Aproveitar resíduos alimentares é uma prática que deve ser experimentada para agregar valor nutricional à receitas de cozinhas domésticas e seculares. É, ainda, necessário orientar a população acerca do aproveitamento integral dos alimentos, principalmente no que atine ao preconceito de consumir resíduos alimentares (Costello A, 2009).

O aproveitamento máximo de alimentos resgata o cuidado com alimentação, a cultura do não desperdício e valoriza receitas da culinária regional, propiciando a educação ambiental, o aproveitamento máximo de materiais e o resgate da alimentação saudável.

A propósito, é de rigor anotar que um terço dos alimentos produzidos ao redor do mundo, anualmente, é jogado no lixo. Esse alimento, na maior e significativa das vezes serve para o consumo humano e poderia alimentar mais de 800 milhões de pessoas. Por meio do aproveitamento integral dos alimentos é possível lutar contra essa situação, principalmente por meio de talos, sementes, cascas e folhas, insumos que aumentam o rendimento dos preparos e agregam valor nutricional ao produto final (Kaufmann L, 2016).

É notório, por meio do que se acompanha nos mais variados noticiários, que muitas famílias e pequenos grupos estão passando por necessidades básicas nesse período de pandemia em um contexto em que o aproveitamento integral seria uma maneira eficiente de contribuição

1 Autoa do Trabalho. Aluno do Curso de Nutrição, e-mail: rafaelfariapereira@gmail.com

2 Autor do Trabalho. Professor (a) da Faculdade Laboro- Mestre em Gestão de Programas e Serviços de Saúde. e-mail: josenilson@laboro.edu.br

3 Autora do Trabalho. Professora (a) da Faculdade Laboro- Doutora em Saúde da Mulher e da Criança. e-mail: diretora@laboro.edu.br

com o rendimento alimentar e nutricional de grande parte da população. Contudo, precisamos reduzir ao máximo qualquer tipo de desperdício, evitando a falta de planejamento na compra, manipulação e armazenamento inadequados dos alimentos.

Nesse sentido, cita-se como exemplo a beterraba. É rica em açúcares e é recomendada para situações de anemia, devido à riqueza em ferro e ácido fólico. As folhas da beterraba possuem propriedades benéficas, semelhantes às folhas do espinafre. A beterraba possui valiosas propriedades medicinais devido ao seu elevado conteúdo de sais minerais, vitaminas e carboidratos (Balbach, A, 2009).

O uso da casca de beterraba na fabricação de biscoitos (cookies) é uma alternativa interessante para evitar o descarte desse resíduo, sendo importante fonte de betacianinas, poderoso antioxidante, além de contribuir de forma positiva com o meio ambiente. Outra opção seria utilizar a casca da beterraba no preparo do feijão, agregando maior disponibilidade do Ferro.

Uma boa receita de biscoito é: casca e insumos da beterraba, farinha de aveia, granola, açúcar mascavo, manteiga e ovo. Em uma vasilha misturar todos os ingredientes até formar uma massa, fazer “bolinhas” e dispor em forma antiaderente untada e com farinha de trigo. Apertar as bolinhas formando discos, levar ao forno até ficarem secas (foto 1). Por conta da beterraba soltar água durante o cozimento, o cookie não fica extremamente crocante, mas muito saboroso e nutritivo (foto 2). Para o feijão com beterraba, é necessário cozinhar na panela de pressão todos os ingredientes juntos: feijão, sal, casca de beterraba e alho (foto 3).

O aproveitamento integral dos alimentos é, sem dúvida, uma ação de extrema importância para a melhoria da saúde das pessoas, diminuição do lixo e, via de consequência, importante instrumento de contribuição positiva para a qualidade de vida da população. A sensibilização e estimulação, por meio de ações educativas, mesmo em momento de pandemia, consiste em ferramenta valiosa para adoção de uma alimentação saudável e sustentável.

## REFERÊNCIAS

- Padilha MR, Silva SM. **Alimentos Elaborados Com Partes Não Convencionais**: Avaliação do Conhecimento da Comunidade a Respeito do Assunto. Fev, 2015; 11(12): 216-225.
- Costello A, Groce N, Levy C. **The Lancet: Managing the health effects of climate change**. Mar, 2009; 373: 1693-1733.
- Kaufmann L. Análise da Temática: **Aproveitamento Integral dos Alimentos**. Ago, 2016: 8(2): 2-16.
- Balbach, A. **Tecnologia Em Gastronomia**. Set, 2009: 3(1): 537-602.



Foto 1



Foto 2



Foto 3