

---

**Nutrientes que auxiliam na otimização do aprendizado explicado de forma facilitada através de um aplicativo<sup>1</sup>**

Jéssica BUENO<sup>2</sup>

Bruna ALMEIDA<sup>3</sup>

Faculdade Laboro, DF

**RESUMO**

A alimentação tem um papel determinante no desenvolvimento cerebral e cognitivo. Possui a capacidade de afetar fatores como a inteligência, aprendizagem e memória. A ideia será criar um aplicativo onde as pessoas possam ter acesso a informações sobre nutrientes que auxiliam no aprendizado, em quais alimentos se encontram e será feito de uma forma mais prática.

**PALAVRAS-CHAVE:** Nutrientes; Aprendizagem; Aplicativo.

**TEXTO DO TRABALHO**

Uma alimentação saudável contribui para ter uma boa saúde, caso contrário, uma má nutrição, subnutrição e o desequilíbrio nutricional podem afetar o aprendizado e a memória por modificarem ou interferirem com a fisiologia e/ou estruturas cerebrais, podendo causar danos temporários ou irreversíveis.

Um bom aprendizado está associado com uma alimentação saudável que inclui uma necessidade nutricional em macro e micro nutrientes de forma individualizada associada a períodos adequados de sono, aliados a exercício físico e estudos.

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro, realizada no dia 22 de setembro de 2020

<sup>2</sup> Aluna da pós-graduação de **Nutrição Clínica Funcional**/, e-mail: jessicabueno28@gmail.com

<sup>3</sup> Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

---

A qualidade e a quantidade suficiente na alimentação permitem ao indivíduo de forma contínua uma melhoria no aprendizado, já, a deficiência nutricional contribui para o desenvolvimento de problemas cognitivos e transtornos de aprendizagem. Os nutrientes com ação direta no desenvolvimento cognitivo são ferro, zinco, e vitaminas A, B-1, B-6, B-9, B-12 e C, com ácido docosahexanóico (DHA) e ácido eicosapentaenóico (EPA). Esses nutrientes se encaixam em uma alimentação rica em vegetais, frutas, oleaginosas, grãos integrais, cereais, peixes e leguminosas. Sendo assim, a mais indicada para um desempenho adequado do raciocínio e da memória e efeitos protetores no declínio cognitivo.

Cognição está relacionada com processos mentais onde o conhecimento é uma das aquisições nestes processos. O conhecimento engloba o aprendizado, atenção, memória, inteligência (QI) e consciência. Existe uma dificuldade em avaliar componentes dietéticos específicos já que as pessoas ingerem refeições completas com vários nutrientes e não só um específico, porém existem vários estudos que mostram aspectos da cognição que se comprometem com a nutrição e a falta destes afetam a memória, QI, contribui para o desenvolvimento de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (ADHD), dislexia, depressão, esquizofrenia, demência, doença de Alzheimer e doença de Parkinson.

A ideia de criar um aplicativo para pessoas com dificuldade em aprendizagem e sua relação com a alimentação é uma forma de mostrar como uma boa alimentação tem uma relação direta com o cérebro. No aplicativo serão colocados conceitos e definições e será ressaltado a importância de um acompanhamento nutricional para obter melhores resultados já que o aplicativo é feito somente para melhorar o conhecimento das pessoas podendo ser colocado em prática de forma equilibrada. Para que fique de forma mais lúdico será colocado imagens, vídeos, exemplos de nutrientes e em que alimentos se encontram.

---

## REFERÊNCIAS

LOPES, Izabel Cristina Almeida. Nutrição cerebral: a importância da alimentação adequada para a otimização do aprendizado, 2018.

MOREIRA, Anaflor et al. A influência do estado nutricional e ingestão alimentar na aprendizagem escolar. **Cadernos UniFOA**, v. 10, n. 29, p. 105-113, 2015.

CUSTÓDIO, Ivanir Madoenho; PINHO, Kátia Elisa Prus. Influências da alimentação na aprendizagem, 2009.

DAUNCEY-PHD, M. J. Recentes Avanços em Nutrição e Neurociência Cognitiva, 2009.

TEIXEIRA, Helga. Alimentação e desempenho escolar: monografia: Diet and school performance, 2009.