

ANAIIS

5ª jornada de nutrição



Do pomar às cápsulas



fsanet.com.br



ANAIIS

5ª Jornada de nutrição



Do pomar às cápsulas



fsanet.com.br





ORGANIZAÇÃO:

COORDENAÇÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO DA FACULDADE SANTO AGOSTINHO

Profa. Dra. Regina da Silva Santos

Profa. Ma. Keila Cristiane Batista Bezerra

COMISSÃO CIENTÍFICA

Profa. Dra. Regina da Silva Santos | Presidente da Comissão Científica

Ma. Ana Caroline de Castro Ferreira Fernandes

Ma. Keila Cristiane Batista Bezerra

Ma. Luiza Marly Freitas de Carvalho

Ma. Odara Maria de Sousa Sá

Egressos:

Graci Mendes de Moraes Lima

Lais Raissielly dos Santos Silva

Discentes:

Alanna Raquel Pereira

Lana Maura da Silva Cunha

Ângela Carolyne Gomes Matias

Lucas Silva Franco

Anne Jeysen de Sousa Araújo

Lygia Vanessa Evangelista Guimarães

Conceição de Maria Silva de Oliveira

Maria Francisca Almeida Silva

Elienai Costa Rodrigues

Mirtaelly Francisca A. Carvalho

Francinete Fernandes da Silva

Tayná Lawrence da Silva Lima

Jarlson Pio Soares

EQUIPE DE PRODUÇÃO GRÁFICA:

Supervisão Editorial: Ana Kelma Cunha Gallas

Realização: Núcleo de Comunicação - NUCOM/FSA

Projeto Gráfico e Diagramação: Ana Kelma Cunha Gallas (DRT/PI-173)

Capa: Odrânio Rocha

Apoio técnico | Jornalistas: Ana Isabel Freire (DRT/PI-1918) | Nina Nunes Rodrigues Cunha

Sistema de Submissão Online: Rogério Gales (programador CPD /FSA)

Anais da 5ª Jornada de Nutrição - FSA

FACULDADE SANTO AGOSTINHO |

Nº 05 (2015) - Teresina, PI: FSA. Anual

Caderno de Resumos | Periódico da Faculdade Santo Agostinho

1. Iniciação Científica | Faculdade Santo Agostinho.



APRESENTAÇÃO

É com grande satisfação que o curso de Nutrição da Faculdade Santo Agostinho promove, de 31 de agosto a 04 de setembro de 2015, a V Jornada de Nutrição. O evento com o tema central: “Alimentação e nutrição, do pomar às cápsulas”. Objetiva discutir conhecimentos científicos com a participação de profissionais renomados. Oportunizando discussão de temas atuais em torno da relação entre os alimentos e a saúde humana.

A área da alimentação e nutrição evidencia-se novas propostas no combate ao câncer, à segurança alimentar e nutricional, a obesidade, promovendo a sustentabilidade. A prática de ações sustentáveis no trabalho do nutricionista, em tempos de crise econômica e ambiental, deve ser construída de forma integrada e holística. Espera-se encontrar, na ciência dos alimentos, alternativas saudáveis que preservem os nutrientes in natura durante o processamento, trazendo experiências na produção de alimentos e avanços para garantia do direito humano à alimentação adequada.

O evento oportunizará debates sobre temas relacionados à biotecnologia de alimentos, fitoterápicos e a nutrigenômica que, na era pós-genoma humano, estuda a influência dos nutrientes na expressão dos genes e como eles regulam os processos biológicos, representando área-chave para os avanços da nutrição, em prol da sociedade e em termos de inter e transdisciplinaridade.

Mantendo-se fiel ao propósito de oferecer um espaço de discussão, compartilharemos novas experiências multidisciplinares e multiculturais que, certamente, terão reflexos positivos, criando oportunidades e partilha de interesses. A V Jornada de Nutrição da FSA, em homenagem ao dia do Nutricionista, objetiva propiciar o encontro de docentes, discentes e profissionais da área da saúde e áreas afins, para compartilhar idéias, saberes e ampliar as percepções, a cerca das atualidades científicas da Nutrição, através de cursos, conferências, mesas redondas, apresentações de trabalhos científicos e ciclos de palestras.

Profa. Dra. Regina da Silva Santos
Coordenadora Geral do evento



ADESÃO DE DIABÉTICOS AO TRATAMENTO: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Flávia Almeida Amorim

Thais da Cunha Carvalho - UFPI

Flávia Almeida Amorim - UFPI

Gilvo de Farias Junior - UFPI

Introdução: A diabetes entendida como um defeito na secreção ou ação da insulina exige um tratamento complexo que inclui mudanças no estilo de vida. Contribuindo para não adesão ao tratamento. E nesta não adesão há fatores de risco que reforçam, como: as características pessoais, as condições socioeconômicas, a cultura, os aspectos relacionados ao tratamento, à doença, ao sistema de saúde e à equipe profissional. **Objetivos:** Esta revisão teve como objetivos verificar a quantidade de estudos publicados sobre este tema e os principais fatores que influenciam na adesão ao tratamento da diabetes. **Metodologia:** Esta revisão foi constituída de 19 artigos originais e de revisão publicados na íntegra nas bases de dados em saúde pública, Periódicos, CAPES, Scielo, BVS, MEDLINE, PUBMED e Ministério da Saúde, durante o período de 2010 à 2014. Incluindo nesta revisão as palavras chaves “Diabetes Mellitus”, “Tratamento” e “Adesão ao tratamento” no idioma português e com sua correspondência em espanhol e inglês. **Resultados:** Dentre os artigos estudados, nos anos de 2012 e 2013 houve maior número de publicações referentes às variáveis de não adesão, nas quais as que mais influenciaram na adesão ao tratamento estavam: apoio familiar (30,0%), profissionais de saúde (27,5%), renda (25,0%), escolaridade (12,5%) e cultura (5,0%). **Conclusão:** Conclui-se que múltiplos são os fatores que podem interferir na adesão ao tratamento, destacando-se apoio familiar, que mostrou-se fundamental nessa adesão podendo interferir positivamente ou negativamente nesse processo de adesão ao tratamento.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus; Tratamento; Adesão ao tratamento.



ALIMENTAÇÃO NO TRATAMENTO DO DIABETES GESTACIONAL - REVISÃO

Geórgia Nunes de Aguiar Silva

Nesta revisão bibliográfica, é analisado tratamento do diabetes gestacional, enfatizando pontos importantes na abordagem terapêutica: tratamento nutricional, exercícios, utilização medicamentosa, visando uma melhor forma de se tratar o diabetes gestacional através da alimentação, mas sem deixar de enfatizar outros métodos para o tratamento da doença. O conceito de Diabetes Gestacional remete-se a uma forma de intolerância à glicose, de grau variável, diagnosticada ou reconhecida durante a gravidez, responsável por graves e importantes repercussões na vida fetal e no recém-nascido. Tendo como objetivo, analisar a relação entre a alimentação das gestantes e a ocorrência e manejo do diabetes gestacional, de acordo com as questões norteadoras e procedimento metodológico para que se possa fazer uma análise sucinta dos dados e obter resultados de grande valia.

Palavras-Chaves: Diabetes Mellitus, Diabetes Gestacional, Tratamento, Alimentação.



ANALISE MICROBIOLÓGICA DA ÁGUA DE COCO INDUSTRIALIZADA

Rosimeyre Gessica da Silva Pereira - FSA

Elimar Alves da Silva - FSA

Giancarlo da Silva Sousa - FSA

A água de coco é uma bebida natural, pouco calórica, com sabor agradável, conhecida mundialmente e muito apreciada em todo o Brasil, principalmente nas regiões litorâneas. A água do coco verde pode ser consumida tanto na forma in natura quanto processada. Os métodos de processamento empregados visam, essencialmente, inibir a ação enzimática e garantir a estabilidade microbiológica da água-de-coco após a abertura do fruto, mantendo o quanto possível suas características sensoriais originais. O presente estudo objetivou-se analisar a presença e a quantidade de coliformes totais presente na água de coco industrializada. As análises foram realizadas em três repetições, para obtenção de resultados mais confiáveis. De acordo com os resultados obtidos com a análise microbiológicos conclui-se que as amostras de água de coco apresentam coliformes totais com quantidades inferior segundo o padrão referência é 10 (NMP/g). Portanto, as amostras analisadas não apresentam risco à saúde do consumidor.



ANÁLISES DE CARDÁPIOS OFERECIDOS NA CRECHE MUNICIPAL DE SATUBINHA-MA

Maria Morisa Cruz Evaristo

Mayse Thamyres Lima Silva - FSA

Charllyton Luis Sena da Costa - FSA

RESUMO

Este trabalho iniciou-se a partir da importância em avaliar o padrão alimentar e adequação das necessidades de crianças em idade pré-escolar, tendo em vista a análise dos cardápios oferecidos na Creche Municipal de Satubinha, no estado do Maranhão, com o objetivo de acompanhar a dieta infantil e suas necessidades alimentares para manutenção de um estado nutricional adequado. Através de questionamentos e análises, tornou-se possível a verificação da modificação das práticas alimentares repercutidas pela transformação do cotidiano urbano ao decorrer do tempo, com foco no grupo etário pré-escolar. A partir desses conhecimentos desenvolveu-se uma maior atenção quanto à orientação as práticas alimentares através da promoção de educação nutricional a fim de se restabelecer os padrões básicos de dieta pré-escolar, além da promoção de saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Idade pré-escolar. Dieta infantil. Padrão alimentar. Educação



AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA E DO CONSUMO ALIMENTAR DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES AUTISTAS DE CENTRO DE EDUCAÇÃO ESPECIAL

Talita Cristianne Lima da Silva - FSA

Sabrina de Paula Silva Moreira - FSA

Fabiane Arujo Sampaio - FSA

Odara Maria de Sousa Sá- FSA

A presente pesquisa tem por finalidade avaliar o estado nutricional de crianças e adolescentes com autismo de Centro de Educação Especial. Consiste em estudo transversal realizado entre agosto de 2014 e dezembro de 2015, com 80 indivíduos autistas, com idades entre 2 a 14 anos. Realizou-se a aferição das medidas antropométricas peso e altura. O diagnóstico nutricional conclusivo foi obtido por meio dos escores z P/I, E/I e IMC/I em crianças e os escores z E/I e IMC/I em adolescentes de acordo com a OMS-2006 e OMS-2007, respectivamente. A avaliação do consumo alimentar foi feita pelo método Registro Alimentar de 72 horas. Fez-se análise descritiva das variáveis, média e desvio padrão. Posteriormente, exportaram-se os dados para o programa SPSS (for Windows® versão 15.0) para análise estatística dos resultados. Encontrou prevalência de indivíduos do sexo masculino, além de predominância de sobrepeso e obesidade entre estas crianças e adolescentes, uma vez que 50,0% e 14,3 % destes estão enquadrados neste diagnóstico antropométrico. Conclui-se que há prevalência de sobrepeso e obesidade entre crianças e adolescentes portadores do TEA oriundos da ingestão de frutas e hortaliças aquém do recomendado e elevado consumo de gorduras saturadas e açúcares.

PALAVRAS-CHAVE: Autismo. Avaliação Antropométrica. Consumo Alimentar.



AVALIAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE CRIANÇAS DA REDE PARTICULAR DE ENSINO DA REGIÃO SUL DE TERESINA, PI

Ildara Maria Borges - FSA

Carla Rodrigues Pereira Costa - FSA

Joelma Moreira Abreu Nunes - FSA

Objetivo: Realizar análise da alimentação ofertada para escolares matriculados em unidade de ensino particular. **Metodologia:** Este foi um estudo de corte transversal, de natureza quantitativa, cuja coleta de dados foi realizada no período de maio a junho de 2015, tendo como população estudada uma rede particular do município de Teresina-PI. A qualificação do consumo alimentar na escola particular foi realizada por meio de questionário proposto pelo Ministério da Saúde, constituído de 2 perguntas curtas e simples, que abordavam: (a) O produto é vendido na cantina? (b) Possui propaganda desse alimento (cartaz, folheto, banner, promoção especial, etc?). As informações foram armazenadas em um banco de dados elaborado no programa Microsoft Office Excel 2007. **Resultados e Discussão:** Com relação a alguns dos itens considerados não saudáveis conforme os Dez Passos para Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas, pode-se destacar: sucos artificiais e petiscos 38,65%, salgados (bolo, crepe, hambúrguer, misto quente, pizza, salgado folhado, salgado frito) 34,27%, doces (balinha, chiclete e chocolate/ bombons, sorvete, pirulito, picolé, biscoito recheado, paçoquinha, doce de leite, cupcaques) 25,01%. **Conclusão:** Observa-se, portanto, um estímulo ao consumo de alimentos com elevado teor energético nas cantinas escolares, que com consumo frequente pode contribuir para o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis e excesso de peso entre esses indivíduos. Ainda, as cantinas escolares podem interferir e limitar a adesão dos alunos ao processo de educação nutricional.



AVALIAÇÃO DAS BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO EM UMA UAN HOSPITALAR PARTICULAR DE TERESINA-PI

Jackeline Silva Barbosa

As Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) hospitalares podem ser definidas como estabelecimentos localizados em hospitais dotados de infraestrutura operacional e pessoal capacitado para o preparo de refeições. Avaliar as boas práticas de manipulação em uma UAN hospitalar particular. O trabalho caracteriza-se como uma pesquisa exploratória, descritiva, qualitativa e quantitativa das boas práticas higiênico sanitária dos alimentos e da estrutura física. A pesquisa foi desenvolvida a partir da aplicação do check list. Os resultados obtidos foram avaliados após o somatório da quantidade das alternativas: S (sim), N (não) e Não se aplica (NA), sendo tabulada no programa Microsoft Excel e transformados em tabelas e gráficos para a melhor verificação dos dados. De forma geral, a unidade de alimentação em estudo obteve Adequação 70 itens (65 %), Inadequação em 21 itens (19%), e Não se aplica em 17 itens (16 %). Conclui-se que a UAN estudada apresenta boas condições higiênico-sanitárias, porém foram detectados itens a serem melhorados, tais como a preparação dos alimentos, e armazenamento e transporte do alimento preparado, que apresentaram mais inadequações. Os únicos itens avaliados que se apresentaram acima de 80% foram o manejo dos resíduos (100%), e matérias-primas, ingredientes e embalagens (86%). A produção de refeições envolve fatores como o número de operadores, o tipo de alimento, preparo e infraestrutura, exigindo equipamentos e utensílios que visam aperfeiçoar as operações, tornando-as mais confiáveis do ponto de vista da conformidade final (MATOS CH, PROENÇA RPC, 2003). Pode se garantir a operacionalização das refeições conforme os padrões qualitativos desejados (TEIXEIRA; et al., 2010).

PALAVRAS-CHAVE: Unidade de Alimentação e Nutrição. Check-list. Boas praticas.



AValiação DO CONSUMO ALIMENTAR DE IDOSOS ATENDIDOS EM UMA CLÍNICA ESCOLA

Regina Lucia Viana Duarte - FSA

Cíntia Fernanda Machado Almeida - FSA

Gilberto de Araújo Costa - FSA

Ana Caroline de Castro Ferreira Fernandes - FSA

Resumo

De acordo com dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) o Brasil apresentou nas últimas três décadas um aumento de cerca de 18% na expectativa de vida da população. Segundo as projeções mais atualizadas do Instituto (IBGE 2013), a população do Brasil será constituída de 13,8% de pessoas com 60 anos ou mais em 2020 e passará a ser de 33,7% em 2060, o que representará cerca de 1/3 da população total do país. Ainda de acordo com a análise desses dados, o órgão projeta que a expectativa de vida no Brasil, estimada em 75 anos em 2013, passará a ser de 81 anos em 2060. A análise desses dados que evidenciam o crescimento do número de indivíduos idosos na população, é de extrema importância que as políticas públicas sejam voltadas para a melhoria da qualidade de vida dessa parcela significativa da população.. Dessa forma, o objetivo principal do presente trabalho foi a análise do consumo alimentar de um grupo de idosos, visando identificar possíveis deficiências nutricionais e proceder com as orientações necessárias a uma alimentação equilibrada e saudável. Para tanto, utilizamos como metodologia as análises do QFA (Questionário de Frequência Alimentar), da MAN (Mini Avaliação Nutricional) e da PA (Pirâmide Alimentar).



AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DA MAIONESE TRANSGÊNICA

Ana Maria Gaspar Teixeira

Roseane Saraiva de Lima – FSA

Joelma Moreira Abreu Nunes – FSA

RESUMO

Os cultivos geneticamente modificados (GM) ou transgênicos, como são popularmente conhecidos no Brasil, constituem a tecnologia agrícola mais rapidamente adotada na história recente, de acordo com o Serviço Internacional para a Aquisição de Aplicações Agro biotecnológicas (ISAAA) (JAMES, 2012). Dezesete anos após a sua introdução, em 1996, variedades transgênicas são cultivadas atualmente em 28 países, em uma área total de 170,3 milhões de hectares. Pela primeira vez, em 2012, os países em desenvolvimento plantaram mais transgênicos (52%) do que os países industrializados (48%). Além disso, o ISAAA estima que 90% dos 17,3 milhões de agricultores que cultivaram transgênicos em 2012 eram pequenos produtores de países em desenvolvimento. Neste contexto, o objetivo do presente trabalho foi avaliar a rotulagem da maionese transgênica de quatro marcas distintas baseada nas legislações e valores de referencial que especificam as porções, valores nutricionais e normas de rotulagem nutricional de alimentos embalados. As embalagens ou amostras foram adquiridas em supermercados de Teresina - PI, no período de fevereiro a junho de 2015. Dentre os quatro rótulos avaliados, encontrou-se um equilíbrio entre os valores nutricionais. Também observou-se o custo, aquisição e benefício para o consumidor, por tanto não se encontrou dificuldade em encontrar o produto e uma variável nos preços. Que a informação fornecida pela declaração de propriedades nutricionais complementar as estratégias e políticas de saúde dos Estados Partes em benefício da saúde do consumidor. A qual a informação nutricional complementar facilitará o reconhecimento do consumidor sobre as propriedades nutricionais dos alimentos, contribuindo para a seleção adequada dos mesmos.

PALAVRAS-CHAVE: Legislação. Maionese transgênica. Tabela nutricional



CIRURGIA BARIÁTRICA E A SUPLEMENTAÇÃO DE POLIVITAMÍNICOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Renata Moura da Rocha – FSA

Maria Odete Feitosa Moura – FSA

Alessandra Camillo da Silveira Castello Branco – FSA

RESUMO

A obesidade é uma patologia crônica que necessita de tratamento adequado a longo prazo e que contenha orientação dietética, um programa de atividade física e se necessário, o uso de fármacos anti-obesidade. Esses tratamentos convencionais não estão obtendo o sucesso devido, pois o paciente muitas vezes recupera seu peso inicial em até dois anos, havendo então a necessidade de uma intervenção mais eficaz na condição clínica de obesos graves. Dentre as diversas intervenções destaca-se a cirurgia Bariátrica, popularmente conhecida como cirurgia de redução de estômago. Esse trabalho tem como objetivo avaliar a necessidade de suplementação de polivitamínicos no pós-operatório da cirurgia bariátrica pelo método bypass gástrico. Os dados foram coletados através da leitura de artigos científicos relacionados ao tema. Tratou-se de um estudo descritivo e exploratório, que utilizou as bases de dados Scielo, Bireme e Periódicos/capes com publicações entre 2006 e 2014. Os resultados encontrados destacam que o nutricionista possui a responsabilidade técnica de realizar uma educação nutricional, buscando manter um peso correto e garantindo um estilo de vida que seja saudável depois da diminuição do peso decorrente da cirurgia bariátrica, possibilitando a prevenção de deficiências nutricionais, intercorrências ou complicações. É importante que nutricionista acompanhe estes pacientes, realizando procedimento no pré-cirúrgico e continuando até o pós-cirúrgico tardio, buscando diminuir as complicações decorrentes da cirurgia, como a deficiência nutricional, dores de cabeça, reganho de peso, dentre outros.

Palavras-chave: Cirurgia Bariátrica. Obesidade. Bypass Gástrico. Suplementação.



CONSUMO ALIMENTAR, USO DE SUPLEMENTOS E ASSOCIAÇÃO COM A PERFORMANCE FÍSICA

Anne Jeyssen de Sousa Araújo

Introdução: Atualmente nos deparamos com a intensa procura da população pelo corpo perfeito e delineado. Com isso, a atividade física vem crescendo cada vez mais, ganhando assim seu espaço dentro da contribuição para a manutenção e preservação da saúde, tendo inúmeros benefícios ofertados aos indivíduos. A atividade física e a nutrição andam sempre unidas, onde os benefícios dos exercícios são influenciados principalmente pelo hábito alimentar do indivíduo. Com isso, o uso de suplementos alimentares vem se tornando cada vez crescente no nosso meio. Objetivo A presente pesquisa teve como objetivo avaliar o consumo alimentar, o uso de suplementos e associar com a performance física de praticantes de musculação da zona sudeste da cidade de Teresina- Pi. Metodologia A amostra foi composta por 23 praticantes de musculação, de ambos os sexos, entre a faixa etária de 20 a 45 anos. A avaliação nutricional foi realizada através da obtenção do peso, altura, IMC e o percentual de massa gorda. Para avaliação do consumo alimentar foi realizada um recordatório de 24 horas. Para a classificação do nível de atividade física, foi utilizado um questionário internacional de atividade física (IPAQ) versão curta. Para a avaliação do consumo de suplementos alimentares, foi aplicado um roteiro de entrevista contendo perguntas abertas e fechadas. Os dados coletados foram inseridos em banco de dados do programa SPSS (for Windows® versão 15.0) para análise estatística dos resultados, e em seguida, foram feitas aplicação de testes estatísticos. Todos os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, declarando a participação voluntária na pesquisa e a autorização dos dados coletados. Esta pesquisa foi aprovada pela plataforma Brasil, tendo como CAEE (43353314.6.0000.5602) Resultados e discussões Observou-se que dos 23 entrevistados 34,78 % (n=8) eram do sexo feminino e 65,22% (n=15) eram do sexo masculino (Figura 1). Na população feminino, 6 encontravam-se eutrófica e apenas 2 estavam com sobrepeso. Já na população masculina, 9 desses entrevistados, estavam eutróficos, 2 com sobrepeso e 1 com obesidade (Figura 2). Dentre os indivíduos estudados 73,9% da amostra total estavam com % de gordura ideal e em segundo lugar com 17,39% estavam com % de gordura saudável (Figura 3). Na população geral 52,1% eram classificados como muito ativos e 30,43% eram ativos (Figura 4). O suplemento com maior índice de consumo foi o wheyprotein, com uma porcentagem de 52,17%, seguido do hipercalórico com



30,43% (Figura 5). Na população estudada, em ambos os sexos, a maioria dos participantes alegam fazer uso de suplementos por iniciativa própria (Figura 6). Em relação ao grupo alimentar, o mais consumido foi o grupo das carnes, alimentos protéicos, que vão auxiliar o ganho de massa magra e o grupo das frutas (Figura 7), fontes de vitaminas e minerais essenciais para a performance física, sem contar com os efeitos funcionais que esses alimentos possuem, auxiliando assim em diversas funções do organismo. Conclusão Verificamos que o consumo de suplementos alimentares é cada vez mais crescente na população que praticam atividade física. Isso é justificado pela disseminação de informações veiculadas por meios de comunicação, assim como também o aumento de lojas de suplementos alimentares nas regiões, fazendo com que a acessibilidade a esses produtos seja facilitada. Com isso, é gritante a carência de profissionais nutricionistas que tenha especialização na área esportiva, para dar o devido suporte nutricional a esses praticantes e usuários de suplementos

Referências:

COSTA D.; REIS, B.Z.; VIEIRA, D. A. S.; COSTA, J. O.; TEIXEIRA, P. D. S.; RAPOSO, O. F. F.; LIMA, F. E. L.; MENDES-NETTO, R. S.; Índice de qualidade da dieta de mulheres usuárias de um programa de atividade física regular “Academia da Cidade”. Aracajú, SE. **Rev. Nutr.**, Campinas, 25 (6): 731-741, nov./dez., 2012.

REIS, M. S.; SILVÉRICO, M. S.; LAURIANO, S. B.; avaliação do estado nutricional e do percentual de gordura corporal em alunos da modalidade de musculação. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo v.4, n.20, p.102-106.



DIETAS DA MODA: UMA MENTIRA PERIGOSA - ARTIGO DE REVISÃO

Alana Teixeira Cunha – FSA

Gioconda de Fátima Oliveira dos Santos de Morais – FSA

Luiza Marly Freitas de Carvalho – FSA

Aline Raquel Rodrigues Holanda – FSA

Maria José de Lima Verissimo – FSA

Introdução: A alimentação é uma necessidade humana vital, na qual a comida e o ato de se alimentar representam elementos de interação humana familiar e social, com conotações simbólicas, que se refletem na imagem corporal (SOUTO e FERRO-BUCHER 2006). A mídia tem exercido papel preponderante em relação à forma como os indivíduos enxergam o corpo, pois, dissemina estratégias que proporcionam a perda de peso rápido, a partir da restrição alimentar. O efeito sanfona e a desnutrição são consequências da substituição de uma alimentação saudável pelo hábito alimentar restrito por um determinado período de tempo. A importância dos cuidados com o corpo pode estar relacionados à busca pela saúde, onde são apresentados de forma insistente pelas revistas e blogs femininos, relacionando o tempo todo saúde e beleza, enfatizando a importância no corpo escultural e perfeito se encaixando no padrão de beleza apontado pela mídia. O referido estudo tem por objetivo apresentar as consequências do uso de dietas da moda.

Métodos: a presente revisão de literatura realizada a partir da consulta em base de dados eletrônicas da biblioteca virtual em saúde e google acadêmico. Para a pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: dietas, dietas da moda, corpo perfeito, emagrecimento, beleza corporal, beleza, mídia. Foram encontrados 40 artigos na língua vernácula, e de acordo com os critérios pré-definidos, como: artigo completo, publicado na língua portuguesa no período de 2006 a 2014.

Resultados e Discussão: A imagem corporal é uma das formas de apreciação de si mesmo, se achar bonita dentro dos padrões de beleza exigidos do mercado. As pessoas na qual buscam esse tipo de dietas são aquelas, que, na maioria das vezes estão acima do peso, que busca de forma rápida um método para reduzir as suas medidas, se arriscam em praticar esse tipo de dietas consideradas malucas e algumas ideias estão vinculadas a ideia de corpo “perfeito”. Em relação a veiculação das



dietas no site Santos (2010) aponta a principal mensagem da reeducação alimentar veiculada pelos sites é emagrecer, de uma forma saudável, equilibrada e natural, através da adoção de novos hábitos alimentares. Estes novos hábitos alimentares enfatizam uma dieta balanceada e equilibrada, em que se pode comer de tudo, sem privações e sacrifícios, com prazer, sem se privar da vida social. As dietas da moda são famosas e bastante conhecidas pela sua eficácia, e rapidez que tem em perder peso, apesar de proporcionarem um emagrecimento em curto prazo com restrição a calorias, dificilmente podem ser mantidas por um longo período. As dietas mais utilizadas foram: dieta da sopa e dieta da lua, seguidas pelas dietas dos pontos, dieta do tipo sanguíneo e dieta da proteína, dieta da USP, dieta do atum e dieta dos líquidos. Araújo, et.al a idade em média de quem procura essas dietas são pessoas que se acham acima do peso com idade média de 33 anos. Raramente as pessoas que se utilizam esse tipo de dietas são portadores de patologias como hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus, hiperlipidêmicas e outras doenças como gastrite e hipotireoidismo. O modelo de beleza vem mudando constantemente, alcançando uma diminuição significativa do manequim considerado ideal. Existe um possível conflito imposto pela mídia, entre o corpo real e ideal, que estimula a busca, muitas vezes a mais rápida para solucionar e podendo ser prejudicial à saúde física e mental. Santana et. Al (2007) Destaca que a questão da imagem corporal é um problema complexo e não pode ser encarado apenas sob a óptica dos regimes e 'dietas milagrosas'. Diante disso, deve-se avaliar o teor das informações nutricionais divulgadas em larga escala, levando-se em conta os apelos de marketing. Já Whitt e Schneider a imagem corporal é a maneira pela qual o corpo se apresenta para si próprio. No entanto, a indústria cultural, pelos meios de comunicação, encarrega-se de criar desejos e reforçar a imagem padronizando corpos. A importância dada à imagem, aparência, corpo, beleza e estética é notória nos dias atuais, onde o culto ao corpo e ao belo é predominante. A magreza está associada ao sucesso, felicidade, atração, controle e estabilidade. Com isso, é criada uma generalização. São apresentados estereótipos que passam a ser apreciados e desejados. O excesso de peso torna-se um problema, o emagrecimento o objetivo e a solução ditada é a dieta. Essa motivação é monopolizada pela indústria do emagrecimento (SOUTO, FERRO-BUCHER, 2006). Demonstrado por Souto e Ferro-Bucher, que os transtornos alimentares são fenômenos pluridimensionais resultantes da interação de fatores pessoais, familiares e socioculturais, caracterizados pela preocupação intensa com alimento, peso e corpo. Os tipos de transtornos alimentares são: anorexia nervosa (AN), bulimia nervosa (BN) e transtornos alimentares não especificados, que incluem o transtorno do comer compulsivo. As dietas muito restritas em energia proveniente de carboidratos, dentre elas, dieta da sopa, dieta da lua, dieta do suco, na qual a restrição desse macro nutriente podem levar ao aumento de cetonas urinárias. Esses fatores interferem na liberação renal de ácido úrico e, como consequência, elevam os níveis séricos desse ácido, o que pode levar ao aparecimento da artrite gotosa (conhecida como gota) (SILVA, et al., 2014). Conclusão: É necessário que haja uma modificação na forma de pensar, para que dietas contemporâneas e com baixo valor nutricional não sejam seguidas. Para que haja reeducação alimentar, é necessário que ocorra uma mudança de hábitos progressivamente. As pessoas que praticam perdem peso rápido, mas, ganham o dobro, causando doenças e mal estar. Esses tipos de dietas são prejudiciais à saúde. É necessário e recomendado que pessoas acima do peso com o desejo de emagrecer procurem profissionais qualificados, e mantenham um acompanhamento, alcançando a tão almejada vida saudável e equilibrada.



Referências

ARAÚJO, L.; et al. Análise do uso de dietas da moda por indivíduos com excesso de peso. I Health Sci Inst., v. 31, n. 4 p. 388-396. 2013.

SANTANA, H. et. al. Avaliação da adequação nutricional das dietas para emagrecimento veiculadas pela internet. Revista Científica, São Paulo. v.2, 99-104, ago-nov, 2007.

SANTOS, L. A. Da dieta à reeducação alimentar: algumas notas sobre o comer contemporâneo a partir dos programas de emagrecimento na Internet. Physis Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 459-474, 2010.

SILVA, S.; et al. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. Nutrire, Brasília. v. 32, n. 2, p. 196-202, Agosto 2014.

SOUTO, S.; FERRO-BUCHER, J. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. Revista de Nutrição, v. 19(6): 693-704, nov/dez, 2006.

WITT, J.; SCHNEIDER, A. Nutrição e estética: Valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. Ciência e saúde coletiva, Porto Alegre. v. 16, n. 9, 3909-3916, 2011.



ELABORAÇÃO DE PRODUTO A BASE DE FARINHA DE QUINOA PARA INTOLERANTES AO GLÚTEN

Jardeanni Teodoro Batista - FSA

RESUMO

Introdução: A quinoa ou quínoa pertence a espécie *Chenopodium quinoa* e possui grande potencial de ingredientes funcionais. Sua utilização aumenta cada vez mais tanto para uma alimentação saudável. Os estudos científicos associados a DC ao consumo de quinoa são escassos, assim sendo de grande necessidade traçar e ampliar as informações através de receitas elaboradas com quinoa em substituição a farinha de trigo sem prejuízo as características organolépticas. **Objetivo;** o objetivo deste trabalho trata-se da elaboração de produtos á base de quinoa para intolerantes ao glúten. **Metodologia:** Este trabalho trata-se de um estudo transversal, e classifica-se como do tipo qualitativo de natureza descritiva. **Resultado e discussão;** Foram utilizadas quatro preparações adaptadas de sites de culinária. Para cada um dos produtos foi feito sua ficha de preparação, onde, foi utilizado a TACO – Tabela Brasileira de composição de alimentos para determinar a composição centesimal das preparações. As porções foram estimadas de acordo com RDC 360 de 2003 da ANVISA e com o Manual de Críticas de Inquérito Alimentares De acordo com Chudzikiewicz (2005). O bolo pronto para consumo vem adquirindo uma crescente importância no mercado de produtos de panificação no Brasil e motiva a compra nas padarias depois do pão. **Conclusão;** Mesmo sendo um alimento há muito tempo estudado e utilizado a quinoa possui recente conhecimento científico em relação a seus benefícios, sendo escassa ao encontrar alimentos preparados a base de ingredientes.

PALAVRAS – CHAVES: Quinoa. Doença Celíaca. Glúten.



ESTADO NUTRICIONAL E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE IDOSOS ASSISTIDOS EM UMA CLÍNICA ESCOLA

Silvia Maria Gonçalves Vieira Otavio - FSA

Ana Caroline de Castro Ferreira Fernandes – FSA

Gilberto de Araújo Costa – FSA

Alice Monteiro de Oliveira – FSA

Com a mudança do perfil da população brasileira é iminente a necessidade de inteirar-se sobre o estado de envelhecimento, suas repercussões e seus impactos sobre o sistema de saúde que necessita atender à crescente demanda provenientes das doenças crônico-degenerativos. O presente estudo se propõe avaliar o estado nutricional e a composição corporal de idosos assistidos em uma clínica escola e se justifica pelo fato de que os idosos necessitam ser mais bem informados sobre riscos que acometem ou possam vir a acometer o seu estado nutricional para que tenham uma melhor qualidade de vida. No primeiro momento a amostra é composta de 22 idosos de ambos os sexos. Trata-se de um estudo transversal, descritivo e quantitativo no qual serão avaliados idosos. A avaliação do estado nutricional e da composição corporal será feita através da antropometria, exame de bioimpedância e a mini avaliação nutricional (MAN). No presente estudo, há uma prevalência de excesso de peso entre as mulheres 45,6% em comparação aos homens 13,63%, uma possível explicação para essa maior prevalência pode ser dada pelo aspecto biológico. O percentual de gordura teve a média maior para as mulheres (40,6 %), enquanto que para os homens este resultado foi menor (32 %), pela Bioimpedância (BIA), porém ambos se encontram classificados como alto risco (obesidade). Mostrando que este ciclo de vida existe um maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares. Os dados foram analisados no programa Microsoft Excel 2010.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso. Antropometria. Avaliação.



FATORES DE RISCO PARA PRÉ-ECLÂMPسيا EM GESTANTES: REVISÃO DE LITERATURA

Isadora da Silva Oliveira

Andressa Rodrigues de Macedo Rocha – FSA

Daniela Fortes Neves Ibiapina – FSA

INTRODUÇÃO: A gestação é um fenômeno fisiológico para a maioria das mulheres, no entanto em algumas podem ocorrer complicações de elevado risco durante esse período, colocando em risco a saúde da mãe e do conceito, como a Síndrome Hipertensiva Específica da Gestação. Dentre as formas clínicas que esta síndrome pode apresentar destaca-se a pré-eclâmpsia, definida pela presença de hipertensão e de proteinúria após a 20ª semana de gestação, podendo ser leve ou grave. A Pré-eclâmpsia é uma síndrome multifatorial complexa e de etiologia ainda não estabelecida, cuja incidência encontra-se entre 5 a 7% das gestações em todo o mundo. Suas formas clínicas, o início do aparecimento de sintomas ao longo da gestação e a gravidade materno-fetal são variáveis. Dentre os principais fatores de risco para a pré-eclâmpsia ainda estão extremos de idade materna, cor, obesidade, diabetes, doença vascular crônica, a PE em gestação anterior, gestação gemelar, doença renal, excesso de esforço físico ou psíquico, hidropsia fetal. O estudo é bastante relevante, visto a importância do conhecimento pelas gestantes e profissionais de saúde sobre os fatores de risco desencadeadores da pré-eclâmpsia, situação de risco materno-fetal, modificável, que por meio de estratégias preventivas podem diminuir a mortalidade por esta causa. Uma revisão da literatura a cerca do conhecimento desses fatores de risco é essencial tanto para as gestantes, como para os profissionais de saúde, preocupação pertinente das autoras para o desenvolvimento desta pesquisa literária; O objetivo do trabalho foi avaliar os fatores de risco para a ocorrência da pré-eclâmpsia em gestantes e os fatores mais prevalentes; A pesquisa foi desenvolvida a partir de fontes secundárias, por meio de levantamento bibliográfico, com base na experiência vivenciada por outros autores. Os critérios de inclusão foram artigos, periódicos, fascículos, publicados nas bases de dados (LILACS, SCIELO, MEDLINE) nos idiomas inglês e português; artigos que retratassem a temática abordada nos últimos dez anos. Como critérios de exclusão, artigos que não se encontravam anexados nessas bases de dados, artigos que não tinham



relação com o tema abordado e ainda os publicados em outras línguas. A análise dos artigos selecionados descritiva, possibilitando, contar, observar, classificar e descrever os dados, com o propósito de reunir o conhecimento sobre pré-eclâmpsia, assunto abordado na revisão. Ao iniciarmos a pesquisa foram encontrados cerca de 40 artigos sobre o assunto, e após a leitura dos mesmos foram selecionados 21 artigos. Classificou-se a leitura em dois tipos: leitura exploratória e leitura seletiva. A leitura exploratória teve como objetivo verificar se os artigos realmente tratavam do assunto de interesse da pesquisa. A leitura seletiva serviu para selecionar os artigos que foram considerados importantes para o estudo; Embora a causa exata da pré-eclâmpsia não seja conhecida, já foram definidos fatores de risco. A probabilidade é maior na primeira gravidez ou quando há um espaço de pelo menos dez anos entre duas gestações. Especialistas acreditam que ela começa na placenta - o órgão que nutre o feto durante a gravidez. No início da gravidez novos vasos sanguíneos se desenvolvem e evoluem para enviar eficientemente o sangue para a placenta, e tais fatores de riscos podem ser considerados em duas classes de acordo com sua incidência, que podem ser os mais prevalentes que são pré-eclâmpsia, extremos de idade fértil (menor que 15 anos e maior que 30 anos de idade), hipertensão arterial crônica, obesidade, o fato de serem primigestas, em gestação anterior antecedentes familiares de pré-eclâmpsia, e os menos prevalentes que são, diabetes, doença vascular crônica, gestação gemelar, presença de doença renal, excesso de esforço físico ou psíquico, hidropsia fetal, anemias, raça negra, multiparidade e tabagismo; De acordo com os artigos apresentados neste trabalho 9 relatam extremo da idade fértil maior que 30 anos, 7 mencionam hipertensão arterial, 5 afirmam a obesidade, gestação anterior, múltiparas e idade menor que 15 anos como causa da pré-eclâmpsia. Portanto esse fatores devem ser analisados com mais cuidado, pois são fortes indicadores de risco para pré-eclâmpsia; Na gestação, o mais significativo problema tem sido a hipertensão arterial aumentada, contribuindo juntamente com outros fatores para a síndrome hipertensiva específica da gestação, por sua alta incidência e seus riscos. Embora com complexidade clínica e natureza potencialmente grave, a pré-eclâmpsia é a forma mais comum de hipertensão curável, com a manutenção até que haja necessidade do parto. Os cuidados pré-natais adequados como o monitoramento da pressão arterial e seus sintomas característicos reduzem a incidência da doença.

REFERÊNCIAS

MONTENEGRO, C. A. B.; REZENDE FILHO, J. Obstetrícia fundamental. 12. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008. In: REZENDE, Ceny, Longhi. **Qualidade de vida das gestantes de alto risco em Centro de Atendimento à mulher do município de Dourados, MS.** Dissertação de mestrado. (PDF impresso). Universidade Católica de Dom Bosco, Campo Grande, 2012.

REIS, Z. S. N. et al. Pré-eclâmpsia precoce e tardia: uma Classificação mais adequada para o prognóstico materno e perinatal. **Rev Bras Ginecol Obstet**, v. 32, n. 12, p. 90-584, 2010. Disponível em: www.scielo.br/pdf/ag/v45n1/a10v45n1. Acesso em 19. 09. 2014.

SOARES, V. M. DE SOUZA, K. V. FREYGANG, T. C. CORREA, V. SAITO, M. R. Maternal mortality due to pre-eclampsia/eclampsia in a state in Southern Brazil. **Rev Bras Ginecol Obstet**, v. 31, n.11,



p.73-566, 2009 Portuguese. In: LINHARES, J. J. MACÊDO, N. M. ARRUDA, G. M. VASCONCELOS, J. L. SARAIVA, T. V. RIBEIRO, A. F. Fatores associados à via de parto em mulheres com pré-eclâmpsia. *RevBrasGinecolObstet.* v. 31, n.11, p.73-566, 2014.

SOUZA, V. F. F. DUBIELA, A. SERRÃO, Jr. N. F. Efeitos do tratamento fisioterapeuta na pré-eclâmpsia. (PDF impresso). *Fisioter Mov.*, v. 23, n. 4, p. 72- 663, Out/dez. 2010.

HÁBITO ALIMENTAR E FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES: UM ESTUDO COM ATLETAS DE BADMINTON

Luciane de Castro Gomes Ibiapina Costa Filha - FSA

Lana Maura da Silva Cunha - FSA

Luiza Marly Freitas de Carvalho - FSA

Introdução: A alimentação na adolescência é essencial e um fator determinante no processo de crescimento e maturação biológica. O badminton exige força, agilidade, habilidade, velocidade, resistência e bons reflexos para à sua prática. O estudo tem grande relevância devido á grande procura por práticas dietéticas para suprir uma determinada deficiência de nutriente, capazes de melhorar ou aumentar a performance física, onde os atletas possuem uma alta demanda energética pelo organismo, no qual a energia está diretamente ligada à capacidade do indivíduo na realização do esporte. Dessa forma, os adolescentes envolvidos estão optando pelo consumo de suplementos nutricionais em busca de melhor performance, independente das características individuais, intensidade e duração do treino realizado, em vez de, optar por uma alimentação adaptada aos objetivos do treinamento e as alterações fisiológicas da adolescência, assim garantindo uma vida mais saudável, assim atendendo toda necessidade nutricionais. **Objetivo do estudo** é conhecer o hábito alimentar e a frequência do consumo de suplementos alimentares em atletas de badminton. **Metodologia:** É um estudo de natureza quantitativo e transversal, que realizou-se em um centro de treinamento de badminton, em Teresina- Piauí.; com participação de 8 atletas em treinamentos para competições, de faixa etária entre 12 e 19 anos, de ambos os sexos, que compõem a seleção de badminton do C. C. L. L. (atual centro de treinamento da seleção piauiense), que foram submetidos à aplicação de um questionário para avaliação do consumo de frequência alimentar, a realização dos treinos e o uso de suplementos nutricionais. Os dados foram digitados e processados pelo software Statistical Package for the Social Science (SPSS) versão 9.0 para Window e software Excel® para visualização e interpretação dos dados obtidos para realização



de análise estatísticas e descritivas, explicação de teses, cálculo da média e percentual. Os participantes assinaram os formulário referente ao termo de consentimento livre esclarecido e termo de assentimento descritivo do projeto, no qual foi submetido a plataforma Brasil, de acordo coma resolução 466, de 12 de dezembro de 2012, e obteve aprovação do comitê de ética (número do caae: 39902514.6.0000.5602). Resultados e discussão: A amostra constituiu-se de 62,5% (n=5) do gênero feminino e 37,5% (n=3) do gênero masculino (fig.1), com duração de treino 4 horas por dia, sendo 6 vezes na semana. Observou-se que os hábitos alimentares dos atletas adolescentes por quantidades de refeições por dia (Tabela 1) são inadequadas, em média ± 4 , em ambos os sexos, principalmente para atletas adolescentes que necessitam de energia e que estão em pico de crescimento. Com base, na Pirâmide Alimentar Adaptada para Adolescentes Fisicamente Ativos realizada pela pesquisa desenvolvida por Da Costa et al (2006), observou-se que os atletas adolescentes consomem grupos alimentares (fig.2) inferior da média, que seriam: os cereais, as frutas e os legumes e verduras; grupo alimentar superior ao ideal, açúcares e doces; e grupos alimentares de forma adequada, dentro dos padrões dietéticos ideais, feijão e oleaginosas, carnes e ovos, leite e derivados, e óleos e gorduras. Recomenda-se que o atleta deve ingerir de 400-600 mL de líquidos (água) antes do exercício; durante o esforço, deve incluir 150-350mL a cada 15-20 minutos; e após o treino para a reposição das perdas hídricas, pelo menos, 450-675mL de líquidos, totalizando em média mais de 4 litros de água/dia. Entretanto, os adolescentes não atingem essa média recomendada (Tabela 2) e nem as orientações de pré, durante e pós-treino, assim ocorrendo risco de desidratação e alguma complicação metabólica. Identificou-se que os atletas adolescentes consumiram no treino com base o uso de suplementos nutricionais (fig.3): o Whey Protein com ingestão de uma vez ao dia durante o treino com objetivo de fornecer energia já que o badminton é um esporte de predomínio a resistência e o BCAA 2 vezes ao dia, no período pré e pós-treino para diminuir a fadiga e grau de lesão muscular e aumentar performance por oferecer ao músculo substratos que diminuíssem a necessidade da quebra do glicogênio. CONSIDERAÇÃO FINAL: Considerou-se que a alimentação dos atletas adolescentes de badminton não atende suas necessidades nutricionais, com ausência de uma alimentação adaptada aos objetivos do treinamento e as alterações fisiológicas da adolescência para conduzir ao esportista um melhor desempenho. Portanto, os atletas adolescentes procuram-se ingerir os suplementos nutricionais para aprimorar a performance, já que não possuem uma alimentação adequada.

Palavras-chave: atletas adolescentes, badminton, suplementos nutricionais.



**PERFIL E POTENCIALIDADES MERCADOLÓGICAS DE ALIMENTOS PROBIÓTICOS E
PREBIÓTICOS DE USO ADULTO**

AUTOR

Maria José Rodrigues Lima - FSA
Paula Camila Oliveira Frazão - FSA
Charllyton Luis Sena da Costa – FSA

O presente estudo teve como objetivo analisar o mercado de produtos alimentícios de caráter funcional contendo probióticos e prebióticos no Brasil coletou-se via internet informações de documentos com pedidos de proteção por patentes depositados no Instituto Nacional da Propriedade Industrial—INPI, De acordo com os resultados encontrados conclui-se que ao longo dos anos os números de depósitos de patente aumentaram, o ano de 2012 já aparece em destaque mostrando o avanço, diante dos termos analisados os produtores independentes com apoio de universidades aparecem em grande maioria buscando assim uma nova fórmula de produzir alimentos aliado a técnica e a qualidade nutricional. Concluindo se que ainda é baixa a quantidade de depósitos de patentes no banco de dados Brasileiro, sugerindo assim maiores investimentos, uma possível união entre produtores independente, universidade e indústrias com apoios governamentais, podendo assim garantir maior acesso e produção de alimentos com segurança garantida e qualidade nutricional.



PERFIL SOCIOECONÔMICO E NUTRICIONAL DE IDOSOS: REVISÃO LITERÁRIA

Maria Helena Vieira do Nascimento - FSA

Nilmara Lima Araújo de Farias - FSA

A alimentação na vida do idoso tem uma importância emocional e está intimamente ligada a um comportamento apreendido e às questões ligadas ao relacionamento familiar. Manter uma dieta saudável está atrelado aos sentimentos e frustrações, dependente das condições econômicas e culturais. O objetivo desse trabalho é analisar e interpretar as publicações científicas quanto aos fatores, correlacionados sobre o perfil socioeconômico, cultural e nutricional de idosos no Brasil. O estudo é de caráter qualitativo-descritivo de revisão integrativa. Como critérios de inclusão foram considerados a temática, ano de publicação, de 2009 a 2014 e que fossem da língua Portuguesa. E como critério de exclusão os que após a leitura do resumo certificava-se que fugia da temática proposta. Conclusão: o perfil socioeconômico e nutricional de idosos deve ser analisado visando uma dieta saudável que deve estar atrelado as condições econômicas e culturais.

Palavras-chave: Nutrição. Envelhecimento. Promoção da saúde.



PREVALÊNCIA DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS EM IDOSOS: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Yanca Marques Futai - FSA
Ingrid Lorhara Neves de Oliveira - FSA
Mariangela Raposo Freitas - FSA
Andresa Gomes da Silva - FSA
Sarah Jane de Araújo Barro - FSA
Diego Rodrigues Pessoa – FSA

INTRODUÇÃO

Segundo a OMS, o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos. Ainda é grande a desinformação sobre a saúde do idoso e as particularidades e desafios do envelhecimento populacional para a saúde pública em nosso contexto social.

O aumento da expectativa média de vida também aumentou acentuadamente no país. Este aumento do número de anos de vida, no entanto, precisa ser acompanhado pela melhoria ou manutenção da saúde e qualidade de vida (RIBEIRO et al., 2009).

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são um problema de saúde global e uma ameaça à saúde e ao desenvolvimento humano. A carga dessas doenças recai especialmente sobre países de baixa e média renda. (WHO, 2013).



Com o aprimoramento da Medicina e tecnologia aumentou-se a expectativa da população brasileira, dando espaço cada vez maior para a faixa etária idosa, porém com a longevidade vem às doenças crônicas não transmissíveis por conta do uso de medicamentos, má alimentação, uso de fumo, bebidas alcoólicas, falta de atividade física e fatores socioeconômicos. Assim o presente trabalho tem como objetivo realizar um levantamento bibliográfico acerca das principais doenças crônicas degenerativas não transmissíveis nos idosos.

METODOLOGIA

O presente estudo está caracterizado como revisão bibliográfica. O levantamento de dados foi realizado no período de julho a agosto de 2015. As buscas foram efetuadas nas bases de dados da biblioteca virtual em saúde (BVS), nos indexadores: Idosos, Doenças Crônicas, Saúde Pública. Sendo encontrados 43 artigos, 1 na CUMED e 42 na MEDLINE, nos idiomas português e espanhol. A pesquisa incluiu os papers publicados nos últimos 6 anos (2009-2015).

Selecionou-se 12 artigos conformes os critérios de inclusão e exclusão. Foram excluídos da pesquisa revisões integrativas ou sistemáticas, teses, dissertações, nos idiomas, português e espanhol, no período anterior a 2009, além dos que não apresentaram ligação direta com o tema da pesquisa.

Como critérios de inclusão consideraram-se artigos que estivessem ligados diretamente com o tema abordado no presente estudo, sendo artigos series de casos, ensaios clínicos controlados e randomizados nos idiomas, espanhol e português.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Através da leitura dos artigos pode-se constatar que com o envelhecimento existe o aumento das doenças crônicas não transmissíveis, devido à má alimentação, uso de drogas, sedentarismo, e sexos.

No estudo de Azevedo Barros (2011), constatou-se a prevalência das doenças crônicas em pessoas do sexo feminino. Onde as doenças que mais acometem as mulheres foram hipertensão, doença de coluna/costas, artrite/reumatismo, depressão e bronquite/asma, não havendo diferença significativa quanto aos sexos se tratando da tuberculose.

Francisco et al. (2010) realizou uma entrevista com 2.151, onde 1.025 eram do sexo feminino, através do questionário aplicado o mesmo observou que houve maior prevalência de doenças crônicas em mulheres, destacando a diabete mellitus como a principal doença que as acometia. Pesquisa essa que corroborou com o trabalho de Azevedo Barros (2011), ao analisarem a maior prevalência de doenças crônicas no sexo feminino.

Já no estudo de Silveira (2009), discorda dos resultados citados acima, pois o mesmo sugere que a idade confunde negativamente a associação dos níveis de doença crônicas, no caso a obesidade que foi o foco da sua pesquisa, com relação aos sexos. A sua análise realizada com uma população de 596 idosos constatou-se que houve uma diferença significativa com relação à



obesidade grau I entre homens e mulheres, justificado pela não prática de exercício físico, sexo e fatores genéticos, consumo de bebidas alcoólicas, que prevaleceu no sexo masculino.

Leite-Cavalcanti et al., (2009), realizou uma pesquisa com 117 idosos de ambos os sexos e através da avaliação o mesmo pode observar que quanto ao sexos não houve diferenças quanto a presença de doenças crônicas não transmissíveis, pois cerca de 81% da amostra estudada observou-se que Havia alguma doença, dentre elas se descaram a dislipidemia, hipertensão e diabetes. Quanto ao fator atividade física e consumo de bebidas alcoólicas foi maior no sexo masculino o que corrobora com o estudo acima citado de Silveira 2009.

CONCLUSÃO

Fica evidente que com o passar dos anos há aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, dentre estas se destacam a hipertensão, obesidade, diabetes mellitus, problemas no sistema respiratório, além de outros.

Palavras-Chaves: Idosos; Doenças Crônicas; Saúde Pública.

REFERÊNCIAS

DE AZEVEDO BARROS, M. B., et al. Tendências das desigualdades sociais e demográficas na prevalência de doenças crônicas no Brasil, PNAD, 2011.

FRANCISCO, P.M.S.B., et al. Diabetes auto-referido em idosos: prevalência, fatores associados e práticas de controle Self-reported diabetes in the elderly: prevalence, associated factors, and control practices. Cad. saúde pública, v. 26, n. 1, p. 175-184, 2010

LEITE-CAVALCANTI, C. et al., Prevalência de doenças crônicas e estado nutricional em um grupo de idosos brasileiros. Rev salud pública, v. 11, n. 6, p. 865-77, 2009.

RIBEIRO, P.C.C., et al. Variabilidade no envelhecimento ativo segundo gênero, idade e saúde. Psicologia em Estudo, v. 14, n. 3, p. 501-509, 2009.

SILVEIRA, E.A; KAC, G.; BARBOSA, L.S. Prevalência e fatores associados à obesidade em idosos residentes em Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil: classificação da obesidade segundo dois pontos de corte do índice de massa corporal. Cad Saúde Pública, v. 25, n. 7, p. 1569-77, 2009.

WHO. Action Plan for the Global Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases. <http://www.who.int/nmh/Actionplan-PC-NCD.pdf>, 2013. Acesso em 12 de agosto de 2015.



PRODUTOS ALIMENTÍCIOS QUE CONTÉM TARTRAZINA, COMERCIALIZADOS EM SUPERMERCADOS DE TERESINA-PI

Paula Daniele Ferreira da Silva - FSA
Rômulo Fernando Carneiro dos Santos - FSA
Joelma Moreira Abreu Nunes - FSA

A tartrazina é um corante sintético da classe dos aditivos alimentares que proporciona a cor amarelo-limão em alimentos. Seu uso mais frequente se dá em sucos em pó, sucos de garrafas, gomas de mascar, gelatina, misturas para bolo, refrigerantes e salgadinhos industrializados. Porém em alguns produtos não vem informando, o que é inadmissível, pois essa substância alergênica deveria ser mostrada com termos simples para ser facilmente identificada, evitando assim algum dano à saúde. O objetivo desse estudo foi fazer uma busca de alimentos que possuem o corante artificial tartrazina em sua composição, em quatro grandes supermercados da cidade de Teresina-PI. Neste estudo foram obtidos dados da presença de tartrazina através da observação da lista de ingredientes no rótulo dos produtos comercializados em quatro supermercados de grande porte de Teresina-PI. Foram observados apenas alimentos industrializados e excluídos os produtos sem informação no rótulo. Após a análise, os alimentos encontrados foram organizados em categorias, tais como: leite e produtos lácteos; gelados comestíveis; Petiscos (snacks); balas, confeitos, bombons, chocolates e similares; entre outros. Os dados foram coletados em março de 2015.



Foram encontrados um total de 139 alimentos que contém no rótulo a indicação da presença da tartrazina. A tabela 1 mostra a quantidade de alimentos que contém tartrazina por supermercado. O supermercado A foi o que apresentou a maior quantidade de alimentos contendo a indicação da presença da tartrazina com uma quantidade de 58 alimentos, seguido dos supermercados B, C e D com 53, 52 e 46 alimentos respectivamente. O quadro 1 mostra a quantidade de alimentos em cada uma das 20 categorias, os alimentos encontrados se adequaram em apenas 11 das 20, levando em conta que alguns alimentos se adequam a mais de uma categoria. A categoria que apresentou uma maior quantidade de alimentos foi sobremesas e pós para sobremesas com um total de 60 alimentos, dispendo de uma variedade significativa de pós para preparo de bebidas, refrescos, gelatinas, pudim, flan, quindim e manjar de variados sabores, incluindo pós lights, diets e zero açúcar. A metodologia aplicada mostrou-se eficaz na separação, identificação e determinação dos produtos contendo em seu rótulo a informação à cerca da presença do corante tartrazina em sua composição. Em relação aos alimentos contendo Tartrazina, todos estavam adequadamente rotulados de acordo como determinado pela legislação.

PALAVRAS-CHAVE: Tartrazina. Corante sintético. Aditivos alimentares. Alimentos industrializados.

USO DE BEBIDAS ISOTÔNICAS POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM TERESINA-PI

Maysa Cavalcante Silva - FSA

Charllyton Luis Sena da Costa- FSA

A hidratação, nos diversos momentos do treinamento ou da competição, é dependente das necessidades individuais de macro e micronutrientes, da duração do exercício, do clima, e do desgaste orgânico causado por cada modalidade esportiva específica, influenciando diretamente no desempenho, no equilíbrio hidroeletrólítico e na manutenção da temperatura corporal. O exercício induz a perda hídrica através da sudorese, especialmente quando ele é realizado em um ambiente de temperaturas elevadas, tal perda pode acarretar desidratação. As bebidas isotônicas repõem as perdas ocorridas pela transpiração, de água, eletrólitos e sais minerais, mantendo o equilíbrio hidroeletrólítico do corpo. São produtos formulados com nutrientes, que permitam o alcance e/ou manutenção do nível apropriado de energia para atletas. O objetivo geral Avaliar o uso de bebidas estônicas em praticantes de atividade física em Teresina- PI. Sendo assim os específicos foram para determina o momento que esta feita a realização desta ingestão e foi identificar o consumo de bebidas isotônicas e as suas necessidades conforme gênero, frequência e consumo. O estudo foi



realizado em uma academia, em Teresina- PI, com a participação de 6 pessoas praticantes de atividade física, de faixa etária de 18 á 40 anos, homens e mulheres. Os resultados encontrados foi a obtenção do consumo destas bebidas por praticantes de atividade física, os momentos deste uso, e a confirmação que seus uso ajuda para melhor o seu desempenho, onde boa parte das pessoas sabem para que é usado e seus efeitos.

PALAVRAS CHAVES: Hidratação. Desidratação. Bebidas Isotônicas. Praticantes de atividade física.

USO DE ISOFLAVONAS EM MULHERES DURANTE O PERÍODO DO CLIMATÉRIO: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Yanca Marques Futai - FSA
Mariangela Raposo Freitas - FSA
Ingrid Lorhara Neves de Oliveira - FSA
Andresa Gomes da Silva - FSA
Sarah Jane de Araújo Barro - FSA
Diego Rodrigues Pessoa (FACULDADE SANTO AGOSTINHO (FSA) - BACHARELADO)

INTRODUÇÃO

Segundo a OMS, o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos. Ainda é grande a desinformação sobre a saúde do idoso e as particularidades e desafios do envelhecimento populacional para a saúde pública em nosso contexto social. O aumento da expectativa média de vida também aumentou acentuadamente no país. Este aumento do número de anos de vida, no entanto, precisa ser acompanhado pela melhoria ou manutenção da saúde e qualidade de vida (RIBEIRO et al., 2009).



O climatério é um fenômeno endócrino decorrente do esgotamento dos folículos ovarianos que ocorre em todas as mulheres de meia idade. Inicia-se entre os 35 e 40 anos, estendendo-se aos 65 anos, caracterizando-se por um estado de hipoestrogenismo progressivo. A suspensão definitiva dos ciclos menstruais ou menopausa reflete a ausência de níveis de estradiol suficientes para proliferar o endométrio (DE LORENZI et al., 2005).

A soja pertencente à família das leguminosas, sendo a única fonte de proteína de origem vegetal que possui todos os aminoácidos essenciais, sendo considerada de alto valor biológico. A mesma contém cerca de 1 a 3 miligramas (mg) de Isoflavonas por grama (g) de proteína (SPRITZER; WENDER, 2007)

Muito se fala sobre uso de produtos naturais, pois cada vez mais a população está em busca de alternativas que fujam de medicamentos, já que os mesmos apresentam efeitos colaterais indesejáveis. Visto que a Isoflavona é um composto natural utilizado por uma gama de mulheres para Terapia de reposição Hormonal. O presente trabalho tem como objetivo realizar um levantamento bibliográfico acerca do uso de Isoflavonas em mulheres durante o período do climatério.

METODOLOGIA

O presente estudo está caracterizado como revisão bibliográfica. O levantamento de dados foi realizado no período de julho a agosto de 2015. As buscas foram efetuadas nas bases de dados da biblioteca virtual em saúde (BVS), nos indexadores: Isoflavonas, Hormônios, Climatério. Sendo encontrados 5 artigos, 2 IBICS e 03 na MEDLINE, nos idiomas português e espanhol. A pesquisa incluiu os papers publicados nos últimos 6 anos (2009-2015).

Selecionou-se 5 artigos conformes os critérios de inclusão e exclusão. Foram excluídos da pesquisa revisões integrativas ou sistemáticas, teses, dissertações, nos idiomas, português e espanhol, no período anterior a 2009, além dos que não apresentaram ligação direta com o tema da pesquisa. Como critérios de inclusão consideraram-se artigos que estivessem ligados diretamente com o tema abordado no presente estudo, sendo artigos series de casos, ensaios clínicos controlados e randomizados nos idiomas, espanhol e português.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo o trabalho de Sanches et al., (2010), realizado com 27 mulheres, com idade de 40 a 64 anos, observou-se que antes do tratamento com Isoflavona (30g/dia), havia uma prevalência dos sintomas (stress e fogacho) de forma moderada, após o tratamento a maior parte das participantes apresentaram a sintomatologia do climatério na intensidade leve, sendo que e as demais referiram à ausência destes, contribuindo para melhora da qualidade de vida das participantes. Del Giorno et al., (2010), realizaram uma pesquisa com 100 mulheres que se encontravam no período do climatério, sendo divididas em dois grupos de 50 participantes, um grupo recebeu Trifolium Pratense (fonte de Isoflavona) e outro placebo, com intuito de tratar a insatisfação sexual e as dislipidemia, constatou que o Trifolium Pratense não promoveu melhora significativa dos sintomas menopausais e da satisfação sexual.

O trabalho executado por Pereira et al., (2014), com 24 mulheres, apresentando idade de 45 a 60 anos, foram subdividas em dois grupos, 12 usuárias de Isoflavona, e 12 que não fazem a



reposição. Ao final do tratamento obteve-se como resultado a não influência da Isoflavona sobre a melhora da qualidade de vida das usuárias, pois as mesmas continuaram a apresentar sintomas de depressão, flatulência e fogachos antes, durante e após o tratamento efetuado.

A pesquisa de Dos Santos; Prata; Da Silva, (2014), executada com 30 mulheres que apresentavam idade entre 40 e 65 anos, durou em torno de 12 meses, pois foi o período determinado exclusivamente para terapia de reposição hormonal com Isoflavonas. Ao término do tratamento as participantes relataram a melhora da qualidade de vida, pois os efeitos da menopausa haviam diminuído com uso da Isoflavonas, dentre estes os mais prevalentes eram fogachos, artralgia e nervosismos. Devido à baixa ocorrência de efeitos colaterais e rápido aparecimento dos desejados, resultou na maior aceitação e continuidade do tratamento por parte das integrantes do estudo.

CONCLUSÃO

Dentre análises dos artigos encontrados, pode-se perceber contradição quanto aos resultados, pois alguns autores afirmam que há diminuição dos efeitos colaterais da menopausa com uso das isoflavonas, já outros mostram que o uso das mesmas não resulta em uma melhora da qualidade de vida, devidos aparecimento dos efeitos colaterais indesejáveis e até menos a não diminuição dos sintomas desse período de transição.

Palavras-Chave: Isoflavonas; Hormônios; Climatério.

REFERÊNCIAS

- DE LORENZI, D.R.S. et al., Fatores indicadores da sintomatologia climatérica. Rev Bras Ginecol Obstet, 2005.
- DOS SANTOS S.H.C.; PRATA, J.N.; DA SILVA R. L. M. Efeitos das Isoflavonas de Soja Sobre os Sintomas Climatérios. UNOPAR Científica Ciências Biológicas e da Saúde, v. 15, n. 3, 2014.
- RIBEIRO, P.C.C., et al. Variabilidade no envelhecimento ativo segundo gênero, idade e saúde. Psicologia em Estudo, v. 14, n. 3, p. 501-509, 2009.
- SPRITZER, P.M; WENDER, M.C.O. Terapia hormonal na menopausa: quando não usar. Arq Bras Endocrinol Metab, 2007.
- SANCHES, T. R., et al. Avaliação dos sintomas climatéricos na mulher em menopausa e pós-menopausa em uso de proteína isolada de soja. J. Health Sci. Inst. São Paulo, v. 28, n. 2, p. 169-173, 2010.
- DEL GIORNO, C. et al. Efeitos do Trifolium Pratense nos sintomas climatéricos e sexuais na pós-menopausa. Rev Assoc Med Bras, v. 56, n. 5, p. 558-62, 2010.
- PEREIRA, P. et al. Influência da isoflavona na qualidade de vida de mulheres no climatério. Revista da Universidade Vale do Rio Verde, v. 12, n. 2, p. 648-658, 2014.

