



II MOSTRA CIENTÍFICA DO **CURSO DE NUTRIÇÃO**



UNIVassouras

CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE MARICÁ

II Mostra Científica do Curso de Nutrição - Campus Maricá

Organizadores

Dra Nayara Peixoto Silva (Coordenadora do Curso de Nutrição)

Dra Isabela Teixeira Bonomo

Editora da Universidade de Vassouras

Vassouras/RJ

2024

© 2024. Universidade de Vassouras

Presidente da Fundação Educacional Severino Sombra (FUSVE)

Adm. Gustavo de Oliveira Amaral

Reitor da Universidade de Vassouras

Dr. Marco Antonio Soares de Souza

Pró-Reitor de Pesquisa e Inovação Tecnológica

Dr. Carlos Eduardo Cardoso

Editora-Chefe das Revistas Online da Universidade de Vassouras

M. Sc. Lígia Marcondes Rodrigues dos Santos

Editora Executiva das Produções Técnicas da Universidade de Vassouras

Dra. Paloma Martins Mendonça

Diagramação

Mariana Moss

Modo de acesso: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/PT/article/view/4901>

li1

II Mostra Científica do Curso de Nutrição

/ Organizado por: Nayara Peixoto Silva, Isabela Teixeira Bonomo. -
Vassouras, RJ : Editora Universidade de Vassouras, 2024.
56 f.

Formato: E-book

Modo de acesso:

ISBN: 978-85-88187-81-8

1. Nutrição. 2. Saúde. 3. Alimentação. I. Silva, Nayara Peixoto, II.
Bonomo, Isabela Teixeira. III. Universidade de Vassouras. IV. Título.

CDD

Sistema Gerador de Ficha Catalográfica On-line – Universidade de Vassouras

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial. O texto é de responsabilidade de seus autores. As informações nele contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras.

Comitê Científico

Dr^a Aline D'Avila Pereira
Dr^a Andrea dos Anjos Silva
Dr^a Fernanda Ornellas Pinto da Cruz
Dr^a Gabriela Câmara Vicente
Dr^a Isabela Teixeira Bonomo
Dr^a Nayara Peixoto Silva
Dr^a Thamara Cherem Peixoto
Dr^a Vanessa da Silva Tavares Rodrigues
Me. Victor Hugo Cordeiro Rosa

Equipe Avaliadora

Avaliadores internos - Universidade de Vassouras

Dr^a Aline D'Avila Pereira
Dr^a Andrea dos Anjos Silva
Me. Bruno Goulart Passos
Dr^a Fátima Maria Figueroa Vergara
Dr^a Fernanda Ornellas Pinto da Cruz
Dr^a Gabriela Câmara Vicente
Dr^a Isabela Teixeira Bonomo
Me Jefferson Lima da Silva
Dr João Dario Martins Mattos
Dr^a Nayara Peixoto Silva
Dr^a Priscila Fernandes Campino Miranda
Dr Sávio Luís Oliveira da Silva
Dr^a Thamara Cherem Peixoto
Dr^a Vanessa da Silva Tavares Rodrigues
Me. Vanessa Rezende dos Santos Porto
Me. Victor Hugo Cordeiro Rosa
Me. Vilmar da Conceição Oliveira Filho

Avaliadores externos

Aline Soares de Souza (Nutricionista - SME - Maricá -RJ)
Ana Paula Aguiar Mendes (Nutricionista - SME - Maricá - RJ)
Dr André Manoel Correia Santos (Universidade Iguazu - UNIG)
Dr^a Anne Marcelle Marques Coelho (Nutricionista - Instituto Gnosis)
Bruna Gomes Lehn (Nutricionista - Mestranda do PPG em Ciência e Tecnologia de Alimentos - UFRRJ)

Cléber Monteiro Gonçalves (Nutricionista - SME - Maricá - RJ)
Glaucete Pereira da Silva (Nutricionista - Hospital Municipal Dr. Ernesto Che Guevara - Maricá - RJ)
Josiane Cristina Mendes (Nutricionista - SME - Maricá - RJ)
Juliana Carvalho (Nutricionista - SME - Maricá - RJ)
Nathalia Rocha de Matos (Nutricionista - SME - Maricá - RJ)
Patrícia Batista dos Santos (Nutricionista - SME - Maricá - RJ)
Roseli Pereira dos Santos (Nutricionista - SME - Maricá RJ)

Apresentação

Caro leitor,

É com enorme satisfação que apresentamos o Anais da II Mostra Científica do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras, celebrado no dia 22 de junho de 2024 na cidade de Maricá - RJ. Este material fornece a compilação dos 48 resumos de trabalhos, apresentados sobre a modalidade pôster ou apresentação oral, que fizeram parte de nossa programação científica, objetivando a reflexão e discussão sobre diferentes assuntos relacionados às Ciências da Nutrição.

Esperamos que este conteúdo possa contribuir como fonte de conhecimento, debate e pesquisa, juntamente com os trabalhos que estarão disponibilizados na íntegra, mediante a autorização dos autores, no repositório de nossa Instituição de Ensino.

Com a certeza de que podemos difundir qualidade e valores, desejamos uma ótima leitura.

***Comitê Científico da II Mostra Científica do Curso de Nutrição da
Universidade de Vassouras - Campus Maricá***

Sumário

Mapeamento Da Comercialização De Produtos In Natura Advindos Da Agricultura Familiar Da Cidade De Maricá.....	8
Associação Da Hiperglicemia Com A Doença De Alzheimer E O Impacto Da Nutrição Nesta Inter-Relação	9
A Importância Da Mudança Do Estilo De Vida Para Prevenção Do Câncer De Mama	10
Os Efeitos Do Suco De Beterraba Na Melhora Da Performance Em Atletas De Crossfit.....	11
A Importância Do Manejo Nutricional Em Portadores Da Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (Dpoc): Um Olhar Sobre A Prevenção Da Desnutrição	12
Educação Alimentar E Nutricional Para Pessoas Idosas: Uma Estratégia Promotora Da Alimentação Adequada E Saudável	13
Taxa De Desidratação E Uso De Suplementos Em Corredores De Rua.....	14
O Uso De Curcuma Longa E Cannabis Sativa Como Terapia Coadjuvante Nas Doenças Inflamatórias Intestinais: Uma Revisão Narrativa Da Literatura.....	15
Análise Do Perfil Alimentar De Estudantes De Nutrição: Investigações E Implicações Para A Formação Profissional	16
Avaliação Do Consumo Alimentar De Ultraprocessados Por Gestantes Residentes Nos Municípios De Maricá E Niterói-Rj	17
Perfil Nutricional E Antropométrico Na Preparação Para Competições Dos Atletas De Alto Rendimento De Equipe De Judô Em Maricá-Rj.....	18
O Impacto Dos Carboidratos Na Conduta Nutricional E No Manejo Do Câncer: Estratégias E Considerações Clínicas	19
Seletividade Alimentar Em Crianças Com Transtorno Do Espectro Autista (Tea): Como A Nutrição Pode Ajudar?.....	20
Uncaria Tomentosa (Unha De Gato) E Endopleura Uchi (Uxi Amarelo) No Tratamento Da Endometriose: Uma Revisão De Literatura.....	21
Aproveitamento Integral De Alimentos Como Estratégia De Educação Alimentar E Nutricional: Uma Perspectiva Sobre Os Benefícios Para A Saúde.....	22
Maca Peruana (Lepidium Meyenii) E Tribulus Terrestris: Uma Análise Dos Seus Efeitos Na Saúde Sexual Humana	23
Repercussões Nutricionais Após A Cirurgia Bariátrica: Uma Revisão Da Literatura	24
Alergia À Proteína Do Leite De Vaca (Aplv): Sintomas E Tratamento Em Crianças Menores De 3 Anos	26
Relação Da Alimentação Da Mulher E A Produção De Leite Materno: Impacto Sobre A Introdução Alimentar.....	28
Os Efeitos Dos Modismos Alimentares E Terrorismo Nutricional Em Mulheres Adultas: Uma Revisão Bibliográfica.....	29
Nutrição Comportamental Como Estratégia De Intervenção Na Prevenção E Tratamento De Adolescentes Com Compulsão Alimentar: Uma Revisão Da Literatura	30
Impacto Da Utilização Do Suplemento Proteico Whey Protein Em Indivíduos Com Diabetes Mellitus (Dm).....	31
Insegurança Alimentar Na Gestação: Desfechos Prejudiciais Na Saúde Da Mãe E Do Bebê.....	32
As Dietas Restritivas E Os Impactos Na Saúde: Uma Revisão De Literatura.....	33
A Utilização Do Glutamato Monossódico Em Excesso E A Relação Com A Hipertensão Arterial.....	34
Seletividade Alimentar Na Infância: Compreendendo O Quadro Clínico E Nutricional	35
O Potencial Do Ômega-3 Na Mitigação Dos Sintomas Do Alzheimer Em Idosos: Uma Revisão De Literatura	36
O Papel Da Educação Alimentar E Nutricional No Acompanhamento De Crianças Com Seletividade Alimentar: Uma Revisão De Literatura	37
Utilização Da Curcumina No Tratamento Da Síndrome Do Ovário Policístico.....	38
Avaliação De Cardápios De Uma Escola Privada E Pública De Educação Infantil No Município De Maricá	39
Os Efeitos Da Suplementação De Creatina Na Hipertrofia Muscular.....	40
Avaliação Das Dietas Da Moda E Seus Riscos À Saúde Na Ausência De Supervisão Nutricional.	41

Avaliação Do Uso De Suplementos Alimentares Nas academias Da Cidade De Maricá	42
Plantas Alimentícias Não Convencionais (Pancs) Ofertadas Nas Hortas Do Município De Maricá Com Potencial Anti-Hipertensivo.....	43
Relação Entre A Introdução Alimentar Precoce E O Desenvolvimento De Alergia A Proteína Do Leite De Vaca (Aplv)	44
A Educação Nutricional Como Principal Estratégia Para A Redução Do Desperdício Da Merenda Escolar: Uma Revisão De Literatura	45
Guias Alimentares: Ferramentas De Educação Alimentar E Nutricional Para Diferentes Fases Da Vida	46
Avaliação Do Uso De Suplementos Alimentares Nas academias Da Cidade De Maricá	47
Correlação Da Disbiose Intestinal E Obesidade Feminina: Uma Revisão Da Literatura	48
A Influência Da Covid-19 No Padrão Comportamental E Na Qualidade Do Sono De Universitários E Sua Relação Com O Atual Estado Nutricional	49
A Influência Da Pandemia Por Covid-19 Nos Fatores Modificáveis De Estilo De Vida De Universitários E Sua Relação Com O Diagnóstico De Doenças Crônicas	50
A Influência Da Covid-19 No Padrão Socioeconômico De Universitários E Sua Relação Com O Atual Estado Nutricional.....	51
Desidratação E Consumo Hídrico Em Jogadores De Futebol De Campo: Uma Revisão De Literatura	52
Os Benefícios Da Farinha De Maracujá No Tratamento Da Diabetes Tipo 2	53
Uncaria Tomentosa (Unha De Gato) E Endopleura Uchi (Uxi Amarelo) No Tratamento Da Endometriose: Uma Revisão De Literatura	54
Os Benefícios Da Estratégia Nutricional Dash (Dietary Approaches To Stop Hypertension) No Manejo Da Hipertensão Arterial Sistêmica.....	55

MAPEAMENTO DA COMERCIALIZAÇÃO DE PRODUTOS *IN NATURA* ADVINDOS DA AGRICULTURA FAMILIAR DA CIDADE DE MARICÁ

Brenda Marcia Moura Peixoto¹, Mariani Nascimento dos Santo¹, Victor Hugo Cordeiro Rosa²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

Como parte da economia brasileira, a agricultura familiar tem um papel primordial para o abastecimento de produtos aos consumidores. Com a existência de pequenos produtores locais ofertando alimentos orgânicos, frescos e saudáveis em prol da melhoria de saúde e preservação do meio ambiente. Portanto, realizou-se um mapeamento da comercialização de produtos *in natura* provenientes da agricultura familiar na cidade de Maricá-RJ. A pesquisa realizou uma abordagem sistemática, com levantamento de dados, análise de campo, avaliação de boas práticas de manuseio e transporte e a elaboração de propostas de melhoria. Foram identificados 35 pequenos agricultores na comercialização de produtos *in natura*, ofertando hortaliças, frutas, legumes e ervas aromáticas. Os dados foram analisados por meio documental com os produtores e registros fornecidos pela associação local de agricultores. Foram identificados 10 feiras livres, 7 mercados locais e 5 pontos diretos de venda em propriedades agrícolas no município, com a existência de problemas logísticos, com a dificuldade na regularização sanitária e as barreiras de acesso aos mercados, onde envolvem a falta de veículos adequados e infraestrutura para o transporte de produtos perecíveis. Cerca de 12% de padronização de colheita e embalagens estão presente nestes produtores, 2% possuem acesso a veículos apropriados e 3% possuem estruturas adequadas para armazenamento. Em análise das práticas de manuseio, transporte e armazenamento, destacou-se a importância de implementação de boas práticas de fabricação para melhoria na qualidade desses produtos, com a implementação de medidas corretivas estruturadas, onde a sua eficácia vai depender diretamente de sua aplicação sistemática e do treinamento adequado dos envolvidos. Sendo assim, investimentos em cooperativa de transportes; implementação de programas que ajudem aos pequenos agricultores a cumprirem as normas junto a vigilância sanitária; incentivo a criação de mais pontos de venda de produtos *in natura* e desenvolvimento de campanhas de promoção e educação para os consumidores, podem contribuir para o aumento do consumo. Os resultados deste estudo indicam que a agricultura familiar em Maricá, apesar de sua relevância econômica e social, enfrenta desafios significativos e a presença de um nutricionista é vital para garantir que as práticas adotadas atendam aos padrões de qualidade e segurança exigidos pelo mercado e pelos consumidores.

Palavras-chave: Agricultura familiar; Produtos *in natura*; Boas práticas; Consumidores.

ASSOCIAÇÃO DA HIPERGLICEMIA COM A DOENÇA DE ALZHEIMER E O IMPACTO DA NUTRIÇÃO NESTA INTER-RELAÇÃO

Luciana Passos M E Filgueiras¹, Marcella S Guastaferrero Pereira¹, Fernanda Ornellas Pinto da Cruz²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

O presente estudo aborda a temática sobre a associação da hiperglicemia e Doença de Alzheimer (DA), pois ela é conceituada como uma desordem neurodegenerativa associada com disfunção cognitiva e comportamental. Traz como objetivo compreender qual a associação da hiperglicemia com a Doença de Alzheimer, identificando dentro da literatura os conceitos de Hiperglicemia e Doença de Alzheimer, além de descrever a importância da nutrição na fisiopatologia e tratamento da DA e apontar os benefícios da boa alimentação na prevenção da doença. A metodologia do estudo é de caráter qualitativo, baseado em pesquisa bibliográfica, com embasamento científico. É importante ressaltar que a relação entre hiperglicemia e doença de Alzheimer ainda não está totalmente esclarecida e mais pesquisas são necessárias para entender melhor essa associação. No entanto, manter níveis saudáveis de glicose no sangue através de uma alimentação equilibrada, prática regular de exercícios físicos e acompanhamento médico adequado pode contribuir para a prevenção não só do diabetes, mas também da doença de Alzheimer.

Palavras-chave: Nutrição; Hiperglicemia; Doença de Alzheimer.

A IMPORTÂNCIA DA MUDANÇA DO ESTILO DE VIDA PARA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

Jade Vicente Lyrio de Oliveira¹, Jessica Ellen Moura Santos¹, Thamara Cherem Peixoto²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

O câncer de mama é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres em todo o mundo. Diversos fatores estão associados ao aumento do risco de a mulher desenvolver o câncer de mama, dentre esses temos os fatores não modificáveis e os fatores modificáveis ligado ao estilo de vida do indivíduo. Nesse sentido, uma boa estratégia para a prevenção do câncer de mama seria modificar os fatores de risco relacionado ao estilo de vida destacando aqueles relacionados a melhora da alimentação, prática regular de atividade física e manutenção de um peso adequado para idade. Com isso, o objetivo do presente trabalho é apresentar os benefícios associados à modificação do estilo de vida na prevenção do câncer de mama, destacando a importância de uma alimentação saudável e a prática regular de atividade física como elementos essenciais desse processo. O presente trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa acerca da temática central, a seleção dos artigos foi realizada mediante uma análise criteriosa dos títulos e resumos, utilizando uma faixa temporal os últimos 15 anos. O câncer de mama surge a partir de um desenvolvimento descontrolado de células mamárias, seja nas células lobulares responsáveis pela produção de leite ou nos ductos que transportam o leite, que passam a exibir comportamentos anormais devido a uma ou várias mutações em seu DNA. A prevenção do câncer de mama passa significativamente pela luta contra o sobrepeso e a obesidade. O papel protetor atribuído ao consumo de frutas e vegetais pode ser explicado pela sua propriedade antioxidante, sendo fundamentais em minimizar riscos de danos ao DNA e inibição da ativação de oncogenes. Já a eficácia do exercício físico na prevenção do câncer de mama está associada à diminuição da atividade estrogênica, melhoria na resistência à insulina, redução da inflamação e do estresse oxidativo. Em conclusão, a mudança do estilo de vida, com foco na alimentação saudável e na atividade física regular, é uma estratégia eficaz, acessível e de fácil aplicabilidade para a prevenção do câncer de mama.

Palavras-chave: Câncer de mama; Estilo de vida; Alimentação saudável; Atividade física.

OS EFEITOS DO SUCO DE BETERRABA NA MELHORA DA PERFORMANCE EM ATLETAS DE CROSSFIT

Jhônatas de Sousa Monteiro¹, Luan Carlos Corrêa Gonçalves¹, Aline D'Avila Pereira²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto II do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

Introdução: Atualmente, no Brasil, o número de praticantes de Crossfit vem crescendo, sendo um esporte de moderada a alta intensidade, com exercícios anaeróbicos e aeróbicos. Com isso, os praticantes de Crossfit buscam um melhor desempenho durante a atividade física, assim os suplementos auxiliam na melhora da performance dos atletas. **Objetivo:** Observar os efeitos do suco de beterraba como um suplemento pré-treino. **Metodologia:** O suco de beterraba foi utilizado como pré-treino em 22 pessoas praticantes de Crossfit, de forma aguda, 1 hora antes da prática do exercício. Foi realizada a avaliação nutricional e o exercício realizado foi o Burpee. Dessa forma, será avaliado o número de Burpees por minuto. **Resultados:** Com a administração do suco de beterraba foi possível obter uma maior quantidade no número de burpees por minuto. **Conclusão:** O presente estudo, conclui que o suco de beterraba como uso agudo, aumentou o número de burpees dos atletas de crossfit, sendo um suplemento que melhora a performance, de baixo custo e de fácil acesso.

Palavras-chave: Suco de beterraba; Crossfit; Atividade física; Performance.

A IMPORTÂNCIA DO MANEJO NUTRICIONAL EM PORTADORES DA DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÔNICA (DPOC): UM OLHAR SOBRE A PREVENÇÃO DA DESNUTRIÇÃO

Jéssica Muniz Nunes da Silva¹, Fernanda Ornellas Pinto da Cruz²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

A Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) é caracterizada pela obstrução do fluxo aéreo e inflamação pulmonar devido à exposição prolongada a partículas nocivas como fumaça do tabaco e poluentes. Essa condição afeta a qualidade de vida dos pacientes e leva a complicações como desnutrição. Este trabalho revisa a literatura sobre a influência da nutrição no estado nutricional de indivíduos com DPOC, destacando o manejo nutricional para minimizar a desnutrição e depleção muscular. A desnutrição impacta negativamente a função respiratória e a saúde geral, resultando de ingestão alimentar inadequada e aumento do gasto energético pelo esforço respiratório. Pacientes desnutridos apresentam piora no desempenho muscular respiratório, aumento de infecções pulmonares e agravamento do quadro clínico. A terapia nutricional adequada pode melhorar o estado nutricional e clínico desses pacientes. A avaliação nutricional deve considerar a composição corporal, IMC e indicadores de massa muscular. A suplementação de aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA) é recomendada para estimular a síntese proteica muscular. Recomenda-se uma dieta hiperproteica com ingestão de 1 a 1,5 g/kg de proteínas por dia, equilibrando carboidratos (50-60% do valor energético total) e lipídios (25-30%). A hidratação é crucial para facilitar a eliminação do muco pulmonar. Pacientes com perda de peso significativa podem necessitar de suplementação específica. A suplementação de vitaminas e ômega-3 deve ser avaliada individualmente. Assim, a terapia nutricional individualizada, combinada com exercícios físicos e tratamento farmacológico, visa manter o peso, promover o anabolismo muscular e melhorar a capacidade respiratória, contribuindo para a reabilitação e qualidade de vida dos pacientes com DPOC.

Palavras-chave: Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC); Desnutrição; Manejo nutricional.

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA PESSOAS IDOSAS: UMA ESTRATÉGIA PROMOTORA DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Jaqueline Oliveira Gomes Santos¹, Thamara Cherem Peixoto²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

O envelhecimento populacional é uma realidade que se apresenta em diversos países ao redor do mundo, incluindo o Brasil. A educação alimentar e nutricional (EAN) é uma ferramenta importante para prevenção e tratamento de doenças associadas a má alimentação do público idoso, fortalecendo medidas de cuidado nutricional. Dessa forma, o objetivo desse trabalho é apresentar a educação alimentar e nutricional como uma estratégia promotora da alimentação adequada e saudável para pessoas idosas, destacando o papel do nutricionista no fortalecimento dessas ações. Foi realizada uma revisão bibliográfica narrativa utilizando as bases de dados: Google Acadêmico, Scielo, PubMed e Ministério da Saúde para busca de artigos e documentos, respeitando a faixa temporal de 10 anos. O envelhecimento consiste em um processo natural, a chegada da senescência traz consigo diversas alterações fisiológicas que pode impactar na ingestão alimentar e estado nutricional, tais como: perda de funcionalidade e autonomia, mastigação deficitária, disfagia, desidratação, alteração do paladar, alterações digestivas e má absorção de nutrientes. A EAN nutricional é um importante pilar que impulsiona a adesão de uma rotina alimentar saudável. O Protocolo de uso do Guia Alimentar para população brasileira na orientação alimentar da pessoa idosa é uma ferramenta de EAN e tem como objetivo a orientação e apoio ao cuidado individualizado na Atenção Primária de Saúde. Neste contexto, o nutricionista é o profissional capacitado para elaborar estratégias de EAN, assim como realizar o atendimento individualizado visando incentivar hábitos de vida saudáveis para pessoas idosas, auxiliando na saúde global desses indivíduos.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional; Pessoa idosa; Alimentação; Nutricionista.

TAXA DE DESIDRATAÇÃO E USO DE SUPLEMENTOS EM CORREDORES DE RUA

Gicele da Cruz Brito¹, Aline D'Avila Pereira²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto II do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

Considerada a modalidade esportiva que mais se expandiu nas principais cidades ao redor do mundo a corrida de rua, no Brasil, ganhou força a partir dos anos 90. Os corredores de rua apresentam comportamentos de risco para o desenvolvimento de desidratação, sendo comum observar nesse público baixo consumo de água e eletrolíticos. Uma adequada hidratação é crucial para o desempenho em atividades realizadas em ambientes quentes, tornando essencial a reposição adequada de líquidos durante o exercício. O objetivo desse estudo foi avaliar a taxa de desidratação e o uso de suplementos alimentares em corredores de rua, visando contribuir para uma melhor compreensão dos hábitos nutricionais e hidratação dessa população esportiva. Foi realizada uma pesquisa quali-quantitativa onde foram aplicados um questionário para avaliar o uso de suplementos alimentares em corredores de rua e avaliou-se o peso antes e depois da corrida, a fim de averiguar a taxa de desidratação. Os resultados mostraram que a quantidade de água consumida durante a corrida não foi adequada para prevenir a desidratação causada pelo exercício. Assim concluiu-se a importância de ajustar a hidratação ao longo da prova e de orientar os corredores sobre a necessidade de ingestão de líquidos durante o exercício.

Palavras-chave: Desidratação; Hidratação; Corrida; Nutrição; Fadiga; Eletrólitos.

O USO DE *Curcuma longa* E *Cannabis sativa* COMO TERAPIA COADJUVANTE NAS DOENÇAS INFLAMATÓRIAS INTESTINAIS: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

Ana Carolina Correia de Araujo¹, Isis Santos Amaral Cavalcante¹, Vanessa Rodrigues ²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

O uso de *Curcuma longa* e *Cannabis sativa* como coadjuvantes no tratamento de doenças inflamatórias intestinais, como a doença de Crohn e a retocolite ulcerativa, tem sido objeto de estudo e interesse crescente na comunidade científica. Neste contexto, a essas plantas destacam-se como promissores agentes terapêuticos, atuando de forma eficaz tanto na fase aguda como na fase de remissão dessas patologias. Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo apresentar os impactos utilização desses fitoterápicos, de modo coadjuvante no tratamento das doenças inflamatórias intestinais, através de uma revisão narrativa da literatura. Com a pesquisa, foi observado que tais fitoterápicos não substituem os medicamentos convencionais, mas podem contribuir significativamente para o controle dos sintomas e melhora da qualidade de vida dos pacientes. A *Curcuma longa*, conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, e a *Cannabis sativa*, com seus compostos ativos como o CBD, CBG e o THC, demonstram potencial terapêutico no manejo das doenças inflamatórias intestinais. A pesquisa e a aplicação clínica dessas substâncias representam uma abordagem complementar e promissora no tratamento dessas condições de saúde complexas, oferecendo uma perspectiva inovadora e integrativa para o cuidado dos pacientes. Mais estudos e ensaios clínicos são necessários para elucidar melhor os mecanismos de ação e a eficácia desses fitoterápicos, consolidando assim seu papel como coadjuvantes no tratamento das doenças inflamatórias intestinais.

Palavras-chave: Fitoterápicos; *Curcuma longa*; *Cannabis sativa*; Doença inflamatória intestinal.

ANÁLISE DO PERFIL ALIMENTAR DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO: INVESTIGAÇÕES E IMPLICAÇÕES PARA A FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Gabriela França Rodrigues Timbó¹, Victor Hugo Cordeiro Rosa²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

Este estudo analisou o perfil alimentar de 77 estudantes de Nutrição distribuídos entre os oito períodos do curso, utilizando questionário eletrônico para identificar desafios nutricionais e suas implicações na formação profissional. Os resultados revelaram um padrão de piora nos hábitos alimentares nos períodos finais, com aumento no consumo de doces, gorduras e laticínios, e redução de alimentos saudáveis, como leguminosas e verduras. A maior concentração de estudantes foi observada no Sudeste (43%), enquanto as regiões Norte e Nordeste apresentaram menor representatividade (9%). A pesquisa sugere que, apesar do conhecimento nutricional, os estudantes enfrentam dificuldades em manter uma dieta equilibrada devido à pressão acadêmica, o que pode comprometer a saúde e oferecer uma experiência que, paradoxalmente, pode enriquecer sua prática profissional futura ao proporcionar uma compreensão mais profunda das dificuldades alimentares enfrentadas pelos pacientes. A análise ressalta a importância de considerar as especificidades regionais e a experiência pessoal dos estudantes para uma formação em Nutrição que seja tanto teoricamente sólida quanto praticamente relevante.

Palavras-chave: Hábitos alimentares; estudantes de nutrição; Frequência alimentar; Formação profissional.

AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE ULTRAPROCESSADOS POR GESTANTES RESIDENTES NOS MUNICÍPIOS DE MARICÁ E NITERÓI-RJ

Vitória Inocência Mattos¹, Gabriela Câmara Vicente²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

Os hábitos alimentares têm passado por mudanças com a substituição de alimentos in natura ou minimamente processados por alimentos industrializados, ou seja, ultraprocessados, e essas trocas se dão muitas vezes pela facilidade que esses alimentos trazem. Essas alterações atingem qualquer grupo populacional, inclusive gestante, porém, a gestação é um período da vida da mulher em que ocorre diversos ajustes fisiológicos, psicológicos e físicos. Com isso é de grande importância boas escolhas alimentares neste período no intuito de diminuir risco de complicações maternas e fetais. Desta forma, este estudo tem como objetivo analisar o perfil nutricional da dieta de gestantes residentes no Município de Niterói e Maricá – RJ. Para tal, a coleta de dados foi realizada através de formulário desenvolvido na plataforma Google Forms® para análise do perfil sociodemográfico e do consumo alimentar através de um questionário de frequência alimentar semiquantitativo (QFAs). Responderam ao questionário 31 gestantes, onde a predominância apresenta uma idade média de $29,55 \pm 5,23$, casadas, e com nível médio completo de escolaridade. O estudo constatou que muitas gestantes apresentavam sobrepeso ($IMC = 28,62 \pm 4,96$) e perfil de alimentos consumidos demonstrou que as dietas delas apresentam predominância de alimentos ultraprocessados, o que aumenta o risco de complicações durante a gestação. Assim, conclui-se a necessidade de intervenções direcionadas para promover uma alimentação mais saudável e propõe-se a implementação de programas de educação nutricional para promover esta alimentação entre as gestantes.

Palavras-chave: Ultraprocessados; Gestação; Consumo alimentar; Alimentos industrializado; Perfil alimentar.

PERFIL NUTRICIONAL E ANTROPOMÉTRICO NA PREPARAÇÃO PARA COMPETIÇÕES DOS ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO DE EQUIPE DE JUDÔ EM MARICÁ-RJ

Crislane de Nazareth Freire¹, Aline D'Avila Pereira², Vanessa Rodrigues²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

O judô é um esporte que exige alto desempenho físico e mental. É uma modalidade derivada do Ju-Jitsu e utiliza o próprio corpo para atacar e para se defender. Além disso, essa modalidade esportiva tem como característica dividir os atletas nas competições em categorias que levam em consideração a idade e peso corporal. A necessidade de se manter em determinado peso, leva o atleta a se submeter a estratégias nutricionais perigosas que podem prejudicar o rendimento dos atletas nas competições. Assim, o presente estudo tem como objetivo avaliar o perfil nutricional e antropométrico na preparação para competições dos atletas de judô de alto rendimento da equipe federada do município de Maricá, cidade do estado do Rio de Janeiro, Brasil. No trabalho foi utilizado uma amostra de 10 atletas de judô do sexo masculino e feminino, com idade entre 12 a 21 anos, na qual estes responderam um questionário de conhecimento nutricional, anamnese, R24h e foi avaliado a sua antropometria. Os resultados pesquisas indicam valores médios de IMC $22,58 \pm 2,94$ kg/m², de gordura média $21,3\% \pm 7,5\%$. Quanto ao peso a média foi de $62,15 \pm 12,15$ kg. Com relação à ingestão alimentar apresentado no R24h os valores de energia total foi em média de 1046 ± 687 e carboidratos em percentual $36,3 \pm 14,1\%$, de proteínas $25,8 \pm 9,9\%$ e de lipídios $36,9 \pm 11,4\%$. Pode se concluir com os resultados obtidos que os valores estão inadequados para a modalidade alertando sobre a importância um acompanhamento nutricional em todos os momentos dos atletas, em especial no período de preparo para as competições.

Palavras-Chave: Nutrição; Judô; Avaliação nutricional; Antropometria.

O IMPACTO DOS CARBOIDRATOS NA CONDUTA NUTRICIONAL E NO MANEJO DO CÂNCER: ESTRATÉGIAS E CONSIDERAÇÕES CLÍNICAS

Camila Delfoente Detoni Ferreira ¹, Victor Hugo Cordeiro Rosa²

1 Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

2 Docente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

Pesquisas apontam o câncer como uma das principais causas de morte no mundo e apesar de corresponder a uma parcela significativa de óbitos no Brasil chegando próximo ao quantitativo de óbitos por doenças infecciosas e outras doenças crônicas não transmissíveis, registros mostram que as taxas de câncer nos Estados Unidos estagnaram e que os progressos na detecção e tratamento aumentaram as taxas de sobrevivência. No entanto o aumento de sobreviventes sugere novas estratégias na saúde pública e nos desafios econômicos impostos pelas doenças. Objetivo: Investigar o impacto dos carboidratos na conduta nutricional no manejo do câncer, fornecendo *insights* para otimizar dietas de pacientes oncológicos no melhor desfecho clínico. Conclusão: Há uma complexidade no metabolismo energético das células cancerígenas revelada através de mudanças no processo metabólico de açúcares evidenciando que de acordo com o tipo de câncer e uma avaliação individual do paciente as estratégias nutricionais mencionadas são relevantes no tratamento.

Palavras-chave: Câncer; Carboidratos; Insulina; Glicose; Estratégias nutricionais.

SELETIVIDADE ALIMENTAR EM CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA): COMO A NUTRIÇÃO PODE AJUDAR?

**Márcia Christina Nascimento Magalhães Costa¹, Thais dos Santos Simas de Castro¹,
Thamara Cherem Peixoto²**

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

Introdução: O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é a deficiência complexa do desenvolvimento infantil, sendo identificado como transtorno global onde o cérebro por algum motivo não realiza a poda neural conforme o esperado, levando a perda das funções devido ao acúmulo excessivo de neurônios (sinapses), acarretando a disfunção de processamento sensorial que é caracterizado como a incapacidade do sistema nervoso central em regular, distinguir, estruturar e sincronizar as percepções do corpo e do entorno, enfatizando déficits na percepção e interpretação da qualidade dos estímulos sensoriais, resultando em dificuldades na atividades cotidianas, sociais e na alimentação, ocasionando a seletividade alimentar como um desafio para o profissional nutricionista. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão de literatura descritiva utilizando as bases de dados do Google Acadêmico, Scielo, Pubmed e Biblioteca Vertical em Saúde (BVS). Foram incluídas as produções científicas publicadas entre 2007 a 2024. **Resultados e Discussão:** A maioria dos estudos mostraram a relação entre a seletividade alimentar e o transtorno do processamento sensorial que afeta a capacidade de comunicação, aos padrões de comportamento, atividades diárias e a alimentação, tornando-se restritivas e repetitivas incluindo o aumento ou a diminuição a reatividade aos estímulos sensoriais do ambiente, acarretando problemas alimentares e dificuldades no crescimento e desenvolvimento das crianças com TEA, impactando no convívio familiar e social. Com a finalização desse estudo baseado em artigos científico, pretendeu-se contribuir com a melhora significativa da seletividade alimentar e a recusa de alimentos vistos como fatores predominantes nas deficiências nutricionais acometidas em crianças com Autismo e a relevância do profissional nutricionista neste contexto com suas especificidades com aplicabilidade de intervenções nutricionais precoce com resultados satisfatórios nas deficiências nutricionais em crianças com TEA.

Palavras-chave: Transtorno do espectro autista; Seletividade alimentar; Nutricionista.

UNCARIA TOMENTOSA (UNHA DE GATO) E ENDOPLEURA UCHI (UXI AMARELO) NO TRATAMENTO DA ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Lara Dias Do Nascimento¹, Vanessa Rodrigues²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

Introdução: A alimentação atualmente torna-se cada vez mais precária, especialmente entre os jovens, a dieta moderna tem sido marcada por um alto e significativo consumo de alimentos ultraprocessados, todos muito ricos em açúcares e gorduras saturadas e deficientes em nutrientes essenciais. Visto isso, houve um aumento nas pesquisas em relação a dieta e cognição, principalmente se falando em problemas cognitivos no público jovem, como dificuldade de concentração, memória e aprendizagem. Estudos sugerem que uma ingestão inadequada de nutrientes essenciais podem ser os causadores desses problemas, principalmente a falta de ômega-3 que tem sido associada a um maior risco de transtornos. **Metodologia:** Desse modo, o presente estudo objetivou realizar uma revisão de literatura acerca do consumo de ômega-3 e a cognição de jovens. O estudo se tratou de um processo de coleta de dados que envolveu pesquisas em artigos científicos, legislação e cartilhas. As bases de dados a serem consultadas incluem o Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Marco Legal (Ministério da Saúde), PubMed, Periódico CAPES e ScienceDirect. **Resultados e discussão:** Conclui-se, a partir da leitura dos textos avaliados, que o consumo diário de ômega-3 apresenta efeitos positivos significativos na melhora de déficits cognitivos, diminuição da inflamação.

Palavras-chave: Cognição; Ômega-3; Jovens; Declínio cognitivo; Ultraprocessados; Alimentação; Saúde cerebral; Nutrientes; Função cerebral.

APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: UMA PERSPECTIVA SOBRE OS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Marcelly Morete Moura¹, Andréa dos Anjos Silva²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente – Assistente 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

O ser humano carece de uma dieta saudável, e esse é um dos objetivos da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), trazer mais segurança alimentar para a população usando partes dos alimentos negligenciados. Objetiva-se então analisar e compilar estudos que mostrem de que forma o aproveitamento integral de alimentos pode se tornar uma estratégia na EAN. Desse modo foi realizada uma pesquisa por revisão de literatura, utilizando estudos encontrados nas plataformas do Google Acadêmico, Scielo, PubMed, Elsevier e ONU, utilizando descritores como: Alimentação Integral, desperdício, fome e educação alimentar e nutricional, desenvolvimento de alimentos feito a partir de resíduos. Observa-se que a produção de resíduos gerados durante o processamento industrial dos vegetais seria capaz de ter maiores benefícios ao ser humano e ao ecossistema na medida em que esses subprodutos fossem aplicados ao cardápio no cotidiano da população brasileira, visto que é possível encontrar, nutrientes que nem sempre encontramos em suas partes convencionais. O que permite concluir que o aproveitamento de partes consideradas não comestíveis impacta em fatores nutricionais, econômicos e ambientais. Torna-se assim, necessário maior conscientização nos serviços de alimentação para reduzir os resíduos gerados e aplicar ações de aproveitamento integral dos alimentos.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Aproveitamento integral de alimentos; Segurança alimentar; Subprodutos.

MACA PERUANA (*Lepidium meyenii*) E *Tribulus terrestris*: UMA ANÁLISE DOS SEUS EFEITOS NA SAÚDE SEXUAL HUMANA

Adriana Bezerra Silva Ribeiro de Lima¹, Vanessa Rodrigues²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

Trata-se de um estudo de revisão de literatura sobre a perda de libido e o uso de fitoterápicos, como maca peruana e *Tribulus terrestris*. Objetivou-se investigar as causas, os tratamentos tradicionais e os métodos alternativos para a perda de libido, com foco na eficácia de medicações fitoterápicas como maca peruana e *Tribulus terrestris* na regulação do eixo hormonal e no aumento da libido em homens e mulheres que indicou que esses compostos têm potencial para melhorar a saúde sexual em homens e mulheres. No entanto, muitos estudos apresentam resultados inconclusivos ou sugerem a necessidade de mais pesquisas para confirmar esses efeitos. A maca peruana pode aumentar a libido modulando receptores de testosterona e promovendo a vasodilatação peniana, enquanto o *Tribulus terrestris* mostrou efeitos promissores em estudos com animais, mas menos consistentes em humanos. A saúde sexual está fortemente associada a fatores psicológicos, hormonais e de estilo de vida, exigindo uma abordagem multifacetada para o tratamento de disfunções sexuais. Futuros estudos devem ser de longa duração, multidisciplinares, incluir uma população diversificada e comparar os fitoterápicos com placebos e tratamentos convencionais. Além disso, é essencial investigar os mecanismos de ação dos fitoterápicos para compreender melhor seus efeitos. Os estudos indicam que a saúde sexual está fortemente ligada a fatores psicológicos, hormonais e de estilo de vida. Dessa forma, a abordagem para tratar disfunções sexuais deve ser multifacetada, considerando tanto a utilização de fitoterápicos quanto intervenções no estilo de vida, como a prática regular de atividades físicas, uma alimentação balanceada e a melhoria da qualidade do sono.

Palavras-chave: Medicamento Fitoterápico; Nootrópicos.

REPERCUSSÕES NUTRICIONAIS APÓS A CIRURGIA BARIÁTRICA: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Alanderson Felipe Sales da Silva¹, Gabriela Câmara Vicente²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

A obesidade é uma doença de caráter crônico, possui origem metabólica e de acordo com a Organização Mundial da Saúde é definida como o acúmulo anormal ou excessivo de tecido adiposo. A cirurgia bariátrica é utilizada quando a doença é refratária às terapias nutricionais e aos fármacos. De acordo com a SBCBM, no ano de 2019 mais de 68 mil pessoas foram submetidas a cirurgia bariátrica no Brasil. Apesar da eficiência na perda ponderal, algumas complicações podem ocorrer a curto e longo prazo após a realização da cirurgia bariátrica, como as deficiências de vitaminas e minerais acarretando o desenvolvimento de efeitos deletérios ao paciente. Desta forma o objetivo desse trabalho foi identificar os fatores associados ao desenvolvimento das carências nutricionais em pacientes bariátricos. Foi realizada uma revisão narrativa bibliográfica incluindo artigos científicos originais, meta-análises e revisões bibliográficas disponíveis no PubMed, Bireme/Lilacs, Scielo e Google Scholar. Diferentes técnicas cirúrgicas disabsortivas, restritivas ou mistas implicam em deficiências nutricionais de vitaminas e minerais, sendo necessário a suplementação e o acompanhamento nutricional. Concluiu-se as deficiências nutricionais são comuns após cirurgias bariátricas devido às alterações no trânsito intestinal e na absorção de nutrientes. Essas deficiências podem causar complicações graves, como anemia, problemas neurológicos, desnutrição e doenças ósseas.

Palavras-chave: Cirurgia Bariátrica; Nutrição; Deficiência nutricional; Gastrectomia.

CÓDIGO DO TRABALHO: 18
MODALIDADE: PÔSTER
Sem comparecimento

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV): SINTOMAS E TRATAMENTO EM CRIANÇAS MENORES DE 3 ANOS

Juliana Mendes Kelly¹, Sandra Fernandes da Silva Lopes¹, Vanessa Rodrigues²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

O leite de vaca está entre os alimentos com maior incidência de hipersensibilidade alimentar, essa condição acomete muito mais as crianças de zero a seis anos. A alergia às proteínas do leite de vaca (APLV) é uma doença inflamatória causada pelo sistema imunológico em resposta as proteínas do leite (caseína, alfa-lactoalbumina, beta-lactoglobulina), suas reações podem ser mediadas ou não por IgE. Nos 31 artigos relacionados ao tema mostram que o único tratamento eficaz na APLV é a dieta de exclusão do leite de vaca. É importante salientar a necessidade de uma dieta adequada e equilibrada, evitando agravamento da doença e seus sintomas, garantindo nutrientes necessários para seu desenvolvimento. O objetivo deste trabalho é mostrar de forma objetiva uma pesquisa breve de revisão bibliográfica com objetivo de pautar as avaliações utilizadas para diagnóstico, consequências do tratamento de exclusão do leite de vaca no estado nutricional de crianças com menos de 3 anos e a importância do acompanhamento com uma equipe multidisciplinar.

Palavras-chave: Alergia alimentar; APLV; Alergia alimentar em crianças; Nutrição infantil; Leite; Introdução alimentar e leite de vaca.

BENEFÍCIO DO USO DE RESVERATROL NO CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

Solange da Costa Ferreira¹, Vanessa Queiroz da Silva¹, Gabriela Câmara Vicente²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma condição crônica caracterizada por uma elevação persistente da pressão sanguínea, aumentando o risco de complicações cardiovasculares e renais. A pesquisa por nutrientes que melhoram a saúde cardiovascular tem crescido, e o resveratrol, um polifenol não flavonoide encontrado em alimentos vegetais, destaca-se por seus benefícios antioxidantes. Este estudo buscou abordar através da revisão de literatura, a atuação do resveratrol no controle da pressão arterial em indivíduos com hipertensão arterial, por meio de uma revisão bibliográfica nos bancos de dados PubMed, Bireme/Lilacs, *Scielo Scientific Electronic Library Online* e *Google Scholar*. Os resultados sugerem que o resveratrol, presente em alimentos como uvas e mirtilos, pode ajudar a reduzir a pressão arterial ao melhorar a função dos vasos sanguíneos e diminuir o estresse oxidativo. Isso ocorre porque o resveratrol aumenta a biodisponibilidade de óxido nítrico (NO) ao elevar a expressão e atividade da enzima óxido nítrico sintase endotelial (eNOS), promovendo a vasodilatação. Além disso, ele reduz a produção de espécies reativas de oxigênio (EROs) e aumenta a atividade da enzima antioxidante superóxido dismutase (SOD), diminuindo o estresse oxidativo no sistema vascular. Embora sua eficácia em humanos ainda seja incerta, estudos indicam que doses entre 10mg e 500mg por dia podem ser benéficas, especialmente como terapia complementar em pacientes com hipertensão arterial, devido à sua baixa toxicidade. Conclui-se que o resveratrol, por suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, pode melhorar a função endotelial e auxiliar no controle da pressão arterial em indivíduos hipertensos.

Palavras-chave: Resveratrol; Estresse Oxidativo; Hipertensão Arterial; Antioxidante.

RELAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO DA MULHER E A PRODUÇÃO DE LEITE MATERNO: IMPACTO SOBRE A INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Anna Carolina Ramos¹, Luana Oliveira Zama¹, Isabela Teixeira Bonomo²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

O leite materno é sem dúvidas o melhor e mais completo alimento para o bebê no seu primeiro ano de vida. A fase do puerpério, é considerada uma fase de modificações fisiológicas desde a gestação até o parto, portanto, demanda cuidados quando o que se refere a alimentação. O leite materno apresenta todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento adequado do bebê. O estudo teve como objetivo descrever a relação que existe entre a alimentação materna e o sucesso da introdução alimentar adequada. Optou-se por uma pesquisa descritiva de abordagem qualitativa. Estudos mostram que bebês que tiveram um desmame precoce, antes dos 6 meses de vida, podem ter uma maior probabilidade de desenvolver algum tipo de hipersensibilidade, inclusive uma alergia alimentar. Sabendo que o leite materno é o melhor e mais completo alimento para a criança, o desmame precoce pode ocasionar problemas de saúde e consequentemente, doenças indesejadas. Portanto, se faz necessário uma orientação nutricional adequada para as lactantes. Portanto, se faz necessário a orientações nutricionais adequadas para as lactantes, através de programas de educação nutricional juntamente ao pré-natal com equipe multidisciplinar na rede primária de saúde, evitando assim o desmame precoce e a introdução inadequada de alimentos.

Palavras-chave: Aleitamento materno; Alimentação materna; Produção de leite materno; Desenvolvimento do lactente; Impacto da alimentação materna; Saúde da criança; Introdução alimentar.

OS EFEITOS DOS MODISMOS ALIMENTARES E TERRORISMO NUTRICIONAL EM MULHERES ADULTAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Clarissa Dias Tozato de Siqueira¹, Nayara Peixoto-Silva²

¹Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

Considerando a busca pelas dietas da moda, principalmente por mulheres, que buscam uma solução para o problema ponderal, identificamos um importante fator que pode se relacionar a desequilíbrios emocionais e o desenvolvimento de transtornos alimentares baseados na tentativa desesperada de elevar a autoestima, através da falsa promessa de resultados rápidos e inatingíveis, capaz de afetar a saúde física e emocional. Sendo assim, o presente estudo visa investigar como o modismo alimentar e o terrorismo nutricional afetam a saúde e o bem-estar das mulheres. Para tanto, procedeu-se à metodologia de pesquisa descritiva bibliográfica qualitativa, para o levantamento de dados bibliográficos do tipo de revisão de literatura, acerca do modismo alimentar e do terrorismo nutricional. Desse modo, confirmou-se que esses hábitos alimentares trazem muitos riscos à saúde podendo desencadear distúrbios nutricionais e emocionais como as crises de ansiedade, depressão, isolamento social, transtornos alimentares, além do aumento de peso corporal devido ao efeito rebote, o que permite concluir que a relação dos efeitos dos modismos alimentares e terrorismo nutricional em mulheres impactam diretamente na saúde física, mental e emocional, assim como, a eficácia de soluções saudáveis e equilibradas, para a perda de peso e a melhoria da saúde.

Palavras-chave: Dietas da moda; Terrorismo nutricional; Saúde; Imagem corporal; Nutrição.

NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL COMO ESTRATÉGIA DE INTERVENÇÃO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE ADOLESCENTES COM COMPULSÃO ALIMENTAR: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Danielle Freitas Tavares dos Santos¹, Fabrícia Cruz da Silva¹, Vanessa Rodrigues²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

Introdução: O transtorno de compulsão alimentar (TCA) é caracterizado como um distúrbio alimentar que resulta em prejuízos significativos na qualidade de vida relacionada à saúde e ao comportamento social do adolescente. Dada à natureza multifatorial (biológica, psicológica, clínica e sociocultural), a prevenção e tratamento do Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA) devem ser conduzidos por uma equipe multidisciplinar com o intuito de ajudar os adolescentes a melhorarem seus comportamentos emocionais e aprender a desenvolver uma relação saudável e não compensatória com comida, por meio das ferramentas aplicadas pela Nutrição Comportamental. **Metodologia:** O presente estudo é uma revisão de literatura com análise de estudos e materiais a partir de referências encontradas nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo e PubMed, onde mais de 50 estudos contribuíram para o corpo do trabalho, ressaltando a importância da Nutrição Comportamental na prevenção e tratamento de adolescentes com transtorno de compulsão alimentar. **Conclusão:** Em conclusão, a aplicação das ferramentas da nutrição comportamental mostrou-se altamente benéfica e eficaz tanto na prevenção quanto no tratamento de transtornos alimentares em adolescentes.

Palavras-chave: Transtornos Alimentares; Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA); Nutrição Comportamental; Adolescentes.

IMPACTO DA UTILIZAÇÃO DO SUPLEMENTO PROTEICO WHEY PROTEIN EM INDIVÍDUOS COM DIABETES MELLITUS (DM)

Joyce da Rosa Gonçalves¹, Fernanda Ornellas Pinto da Cruz²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

O Diabetes Mellitus (DM) é uma doença crônica que acontece em decorrência da pouca produção de insulina ou de sua utilização incapaz de possuir efeito desejado. Quando não tratada de forma correta pode causar inúmeras impactos à saúde, como alterações em outros órgãos e perda de massa muscular. Com isso, este estudo se justifica pela alta incidência do diabetes mellitus. Assim, este trabalho tem como objetivo desenvolver uma revisão de literatura sobre os efeitos da suplementação do Whey Protein no DM, sobretudo quanto ao controle glicêmico e seu impacto no estado nutricional. Para isso foram utilizados artigos, sites, livros, trabalhos de conclusão de curso e de mestrados para realização da pesquisa bibliográfica. Após a pesquisa concluiu-se que no DM há um processo inflamatório, com aumento de algumas citocinas pró inflamatórias e a diminuição de mecanismos anti-inflamatórios, alterando muitas rotas metabólicas em decorrência do Diabetes Mellitus, como por exemplo, com elevação da perda de proteína muscular visando fornecimento de energias para as células. Notou-se que a composição do whey protein e sua forma de utilização apresentam benefícios para esse público, uma vez que esse suplemento é a base do soro do leite, rico em aminoácidos de grande importância para a formação muscular e para o controle metabólico em geral. Portanto, o whey protein pode contribuir de várias formas no DM, no crescimento de massa muscular, melhorando o sistema imune e da resposta insulínica, com efeito positivo na cicatrização de fraturas e feridas, além da diminuição de gordura corporal e controle de glicemia pós-prandial, podendo ser um auxílio na conduta nutricionais de indivíduos com DM.

Palavras-chave: Nutrição; Suplemento proteico whey protein; Diabetes mellitus; Massa muscular.

INSEGURANÇA ALIMENTAR NA GESTAÇÃO: DESFECHOS PREJUDICIAIS NA SAÚDE DA MÃE E DO BEBÊ

Karen Rodrigues de Oliveira¹, Valéria Cristina R dos Santos¹, Fernanda Ornellas Pinto da Cruz²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

A Insegurança Alimentar é caracterizada como o acesso insuficiente a alimentos de forma qualitativa e quantitativa, que sejam suficientes para suprir as necessidades diárias de uma pessoa. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), cerca de 22,6% da população brasileira encontravam-se em situação de insegurança alimentar no ano de 2014, destacando mulheres em idade reprodutiva. No ano de 2023 cerca de 60% da população brasileira passava algum tipo de IA (PNAD, 2023). Essa insegurança pode ser classificada em três níveis: leve, moderada e grave, e afeta a saúde como um todo, acarretando alterações físicas e mentais, podendo levar à desnutrição ou obesidade e deficiência de nutrientes. Desta forma, o presente trabalho tem como objetivo descrever sobre o impacto da insegurança alimentar sobre os desfechos prejudiciais na gestação, tendo em vista que o estado nutricional da gestante afeta diretamente a saúde da mãe e do bebê. Para isso, foi feita uma revisão de literatura, com buscas nas seguintes bases de dados: Google Scholar (Google Acadêmico), National Library of Medicine (PubMed) e Scientific Electronic Library Online (Scielo). Os resultados encontrados na revisão de literatura mostraram que a insegurança alimentar afeta de forma significativa a vida das gestantes, podendo acarretar diversas doenças que impliquem no desfecho materno e fetal. Tal como o surgimento de doenças como diabetes gestacional, síndromes hipertensivas, anemias, má formação fetal, macrosomia fetal, e obesidade ou desnutrição materna. Diante à todos os achados neste trabalho, podemos ressaltar a importância do nutricionista no combate à insegurança alimentar e na educação nutricional para a população afetada, a implementação de políticas públicas como uma forma de reduzir a insegurança e como o estado nutricional materno está ligado diretamente à desfechos desfavoráveis na gestação. Sendo assim, destacando como uma alimentação saudável e balanceada é de extrema importância nesta fase da vida.

Palavras-chave: Insegurança alimentar; Programação fetal; Nutrição materno infantil; Gestação.

AS DIETAS RESTRITIVAS E OS IMPACTOS NA SAÚDE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Paola Gonçalves Miranda Pinto¹, Nayara Peixoto-Silva²

¹Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

O estudo realizado teve como foco analisar os impactos das dietas da moda na saúde, abordando tanto os aspectos físicos quanto os mentais e emocionais. Por meio de uma extensa revisão da literatura existente sobre o tema, foram identificados diversos pontos importantes. Primeiramente, constatou-se que muitas dessas dietas carecem de embasamento científico, podendo até representar riscos à saúde devido a restrições extremas de grupos alimentares, como carboidratos e/ou gorduras, que podem levar a desequilíbrios nutricionais e deficiências de vitaminas e minerais. Além disso, foi observado que a mentalidade promovida por essas dietas, geralmente de “tudo ou nada”, pode resultar em sentimentos negativos, como culpa e fracasso, quando os padrões rígidos não são seguidos. Isso pode ter um impacto significativo na saúde mental, contribuindo para problemas como ansiedade e depressão. Outro ponto destacado foi o papel crucial dos profissionais de saúde na abordagem desses problemas. Eles devem adotar uma abordagem holística, considerando não apenas a perda de peso, mas também a saúde geral e o bem-estar dos pacientes. A educação do público sobre os riscos associados às dietas da moda e a promoção de hábitos alimentares saudáveis são fundamentais nesse sentido. Com base nos resultados da pesquisa, foram propostas algumas estratégias para lidar com o fenômeno das dietas da moda e seus efeitos negativos. Isso inclui a promoção de uma educação alimentar baseada em evidências desde a infância, o estímulo à prática de atividade física regular e a valorização de uma relação saudável com a comida, sem restrições extremas.

Palavras-chave: Dietas da moda; Saúde; Restrição alimentar; Nutrição.

A UTILIZAÇÃO DO GLUTAMATO MONOSSÓDICO EM EXCESSO E A RELAÇÃO COM A HIPERTENSÃO ARTERIAL

Priscila Oliveira Araujo¹ Victor Hugo Cordeiro Rosa²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

O glutamato monossódico (MSG) é um aditivo alimentar utilizado para realçar o sabor dos alimentos e por estar presente em muitos alimentos processados e ultraprocessados é consumido em grandes quantidades diariamente, o que pode ocasionar um aumento na pressão arterial sistêmica. O objetivo deste trabalho é investigar a relação entre o consumo em excesso de glutamato e o desenvolvimento da hipertensão arterial. É uma revisão de literatura feita com artigos científicos em bases de dados acadêmicas como PubMed, que incluíram artigos publicados nos últimos dez anos. Com base na literatura revisada é evidente que o consumo de MSG deve ser evitado por indivíduos com hipertensão arterial. Sendo assim foi possível concluir que a sensibilidade ao MSG varia entre os indivíduos e pode ter influência de outros fatores, como genética ou presença de outras condições de saúde, entretanto ainda a necessidade de novos estudos para compreender a relação entre o consumo de MSG e a elevação da pressão arterial.

Palavras-chave: Glutamato monossódico; Hipertensão arterial; Estudos epidemiológicos.

SELETIVIDADE ALIMENTAR NA INFÂNCIA: COMPREENDENDO O QUADRO CLÍNICO E NUTRICIONAL

Robson Katsuaki Irie¹, Thayane Vieira Brasil¹, Fernanda Ornellas Pinto da Cruz²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

Uma boa alimentação nos primeiros anos de vida é imprescindível no crescimento e desenvolvimento da criança, estabelecendo boas práticas que perdurarão ao longo da vida. A seletividade alimentar é um comportamento comum na infância, sendo caracterizada por recusa alimentar, desinteresse, resistência para determinados alimentos, fazendo com que a criança tenha uma alimentação bem restrita, o que gera preocupações quanto ao crescimento e ao desenvolvimento, uma vez que a falta de micronutrientes está associada a problemas de saúde durante a infância, perdurando por toda a vida. Para isso, foram realizadas buscas bibliográficas nas seguintes bases de dados: Google Scholar (Google Acadêmico), National Library of Medicine (PubMed), Scientific Electronic Library Online (Scielo) por se tratar de base de dados que concentrem publicações de excelência voltadas para a área da saúde. Foram escolhidos artigos entre os anos de 2013 a 2023, exceto os trabalhos mais antigos pioneiros no tema. O estudo destacou a importância de compreender as razões por trás da seletividade alimentar em crianças, pois isso pode impactar significativamente seu crescimento e desenvolvimento. Observou-se que as preferências alimentares formadas na infância são influenciadas por fatores genéticos, experiências parentais e vivências durante a infância. Portanto, é crucial promover uma ampla variedade de alimentos saudáveis desde cedo, com estratégias educacionais e de envolvimento das crianças na preparação das refeições. O acompanhamento nutricional e multidisciplinar desempenha um papel fundamental nesse processo. Embora a seletividade alimentar possa ser desafiadora para os pais, abordagens compreensivas, paciência e estratégias nutricionais adequadas podem ajudar as crianças a desenvolverem hábitos alimentares saudáveis e a crescer de forma saudável ao longo da vida.

Palavras-chave: Seletividade alimentar; Alimentação na infância; Comportamento alimentar infantil.

O POTENCIAL DO ÔMEGA-3 NA MITIGAÇÃO DOS SINTOMAS DO ALZHEIMER EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Tânia Ferreira Da Silva¹ Victor Hugo Cordeiro Rosa²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

O Alzheimer é uma doença neurodegenerativa progressiva que afeta uma parcela significativa da população idosa. Estudos recentes têm sugerido que ácidos graxos ômega-3, particularmente o ácido eicosa-pentaenoico (EPA) e o ácido docosahexaenoico (DHA), podem ter um papel relevante na mitigação dos sintomas associados ao Alzheimer. Este estudo tem como objetivo investigar o potencial do ômega-3 na redução dos sintomas do Alzheimer em idosos. Para isso, revisou-se e sintetizamos a literatura científica atual sobre a relação entre o consumo de ômega-3 e a progressão dos sintomas de Alzheimer, avaliando os mecanismos biológicos subjacentes. Além disso, analisamos diferentes tipos de suplementos de ômega-3 e suas dosagens, com o objetivo de determinar quais formas e concentrações demonstram maior eficácia. Concluímos que o ômega-3, em particular o DHA, possui um potencial promissor para a mitigação dos sintomas de Alzheimer, mas a forma e a concentração ideais ainda precisam ser mais claramente definidas em futuras pesquisas. Essas descobertas fornecem subsídios importantes para o desenvolvimento de estratégias nutricionais e terapêuticas mais eficazes para o tratamento e prevenção do Alzheimer em idosos.

Palavras-chave: Ômega-3; Alzheimer; Idosos; EPA; DHA; Suplementação; Sintomas; Revisão de literatura; Mecanismos biológicos; Lacunas de conhecimento.

**O PAPEL DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO
ACOMPANHAMENTO DE CRIANÇAS COM SELETIVIDADE ALIMENTAR: UMA
REVISÃO DE LITERATURA**

Tereza Cristina Rocha da Saúde¹, Gabriella Leandro da Silva¹, Isabela Teixeira Bonomo²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

Introdução: A partir do momento em que se considera a alimentação um ponto basilar do desenvolvimento humano, especialmente tratando-se da infância, é fundamental tratar o papel do nutricionista nesta primeira fase da vida, principalmente quando se trata de crianças com seletividade alimentar. Pensando nisso, este trabalho tem como objetivo mostrar o papel da educação alimentar e nutricional no acompanhamento de crianças que apresentam seletividade alimentar. **Metodologia:** Dessa forma, escolheu-se para embasar e construir a pesquisa o formato metodológico de revisão bibliográfica, realizando pesquisa e separação de materiais acadêmicos voltados para o tema, analisando produções acadêmicas e separando segundo a utilidade e necessidade da presente pesquisa. **Resultados e Discussão:** Finalmente, foi possível observar, a partir do que foi levantado e discutido, que a realidade multifatorial da Seletividade alimentar onde o profissional que lida com esta questão precisa igualmente apresentar soluções diversas e multidisciplinares, envolvendo família, escola, a colaboração e interesse da própria criança, reforçando o fator pedagógico do entendimento sobre o papel da nutrição e de cada alimento. Nesse sentido, o nutricionista necessita apresentar-se como articulador deste cenário, guiando a alimentação, enquanto lida com a realidade em que a criança está inserida.

Palavras-chave: Acompanhamento nutricional; Nutrição infantil; Seletividade Alimentar.

UTILIZAÇÃO DA CURCUMINA NO TRATAMENTO DA SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO

Camila de Souza Silva¹, Victor Hugo Cordeiro Rosa²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é um distúrbio hormonal comum entre as mulheres em idade reprodutiva, caracterizado por irregularidades menstruais, excesso de hormônios masculinos e a presença de múltiplos pequenos cistos nos ovários, que podem levar a dificuldades na ovulação e, conseqüentemente, problemas de fertilidade. Exposto isto, o objetivo da presente pesquisa foi realizar uma revisão de literatura a respeito da utilização da curcumina no tratamento da síndrome do ovário policístico. Para tanto, foi realizada uma revisão integrativa que buscou artigos na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e no PUBMED usando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) Curcuma, Polycystic Ovary Syndrome e Ovarian Diseases combinados com operadores booleanos. Foram encontrados 34 artigos, dos quais 13 foram selecionados após aplicação de critérios de inclusão e exclusão. Os estudos destacaram os benefícios da curcumina na SOP, incluindo melhora da glicose, resistência à insulina e perfil lipídico, além da redução de marcadores inflamatórios. Estudos sugerem que a curcumina regula hormônios, reduz apoptose e pode modular a via Wnt/ β -catenina, oferecendo uma abordagem terapêutica promissora para essa condição hormonal. No que tange a via Wnt/ β -catenina que controla o processo de diferenciação e proliferação celular, a combinação de 20 μ M de curcumina com 5 μ M de Decitabina durante 96 horas retardou o processo de proliferação celular, o que é importante na SOP, para controlar a formação de cistos.

Palavras-chave: Curcuma; Síndrome do Ovário Policístico; Doenças Ovarianas.

AVALIAÇÃO DE CARDÁPIOS DE UMA ESCOLA PRIVADA E PÚBLICA DE EDUCAÇÃO INFANTIL NO MUNICÍPIO DE MARICÁ

Giselle Breves Donola¹, Victor Hugo Cordeiro Rosa²

¹Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

A pesquisa comparou a qualidade nutricional dos cardápios em uma escola pública e uma escola privada em Maricá, analisando a frequência de consumo de diferentes grupos alimentares e a conformidade com as diretrizes nutricionais. Os resultados mostraram que a escola pública oferece um cardápio mais alinhado com as recomendações do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), com maior frequência de alimentos frescos, integrais e menor presença de alimentos processados e ultraprocessados. Em contraste, a escola privada apresentou uma maior frequência de alimentos ultraprocessados e um desequilíbrio na oferta de macronutrientes e micronutrientes essenciais. A adequação nutricional superior dos cardápios da escola pública ressalta a eficácia do PNAE e a importância da atuação dos nutricionistas na promoção de uma alimentação saudável. A pesquisa enfatiza a necessidade de revisar e aprimorar os cardápios escolares para garantir a nutrição adequada e a formação de hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Alimentação escolar; PNAE; Nutrição infantil; Qualidade nutricional; Escola pública; Escola privada.

OS EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA NA HIPERTROFIA MUSCULAR

Lucas Moreth Silveira ¹, Aline D'Avila Pereira²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto II do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

O presente estudo aborda a temática sobre os efeitos da suplementação de creatina na hipertrofia muscular, uma vez que a creatina é uma substância de uso contínuo e muito popular. Existem uma grande variedade de suplementos nutricionais disponíveis no mercado, em virtude do consumo desse produto específico ser uma estratégia muito utilizada atualmente, seja por atletas ou não atletas, a fim de se obter uma melhora no rendimento e no ganho de massa muscular, entretanto, seu uso constante tem levantado muitas dúvidas, como no surgimento de patologias em alguns órgãos do corpo humano como rins e fígado, ou na quantidade diária recomendada em relação ao seu consumo. O atual trabalho tem como objetivo identificar na literatura os efeitos da suplementação de creatina na hipertrofia muscular. A metodologia da pesquisa é bibliográfica, qualitativa, com embasamento científico, a fim de fazer um recorte através dos textos utilizados relacionando a teoria com a prática. Conclui-se que os efeitos da suplementação de creatina na hipertrofia muscular são comprovados e podem ser uma excelente estratégia para potencializar os resultados do treinamento de força. No entanto, é importante realizar uma avaliação individualizada e seguir orientações adequadas para obter os melhores resultados.

Palavras-chave: Nutrição; Suplementação; Creatina; Hipertrofia Muscular; Treinamento de força.

AVALIAÇÃO DAS DIETAS DA MODA E SEUS RISCOS À SAÚDE NA AUSÊNCIA DE SUPERVISÃO NUTRICIONAL.

Ana Carolina Martins Ferreira¹, Lavínia Cruz Coura¹, Victor Hugo Cordeiro Rosa²

¹Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

²Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

Esse estudo teve como objetivo avaliar os riscos associados as dietas da moda sem supervisão nutricional adequada e os malefícios que traz à saúde. Utilizando um questionário eletrônico que foi respondido por 252 indivíduos, com idade média de 32 a 49 anos, a intenção era não só saber sobre a adoção dessas dietas, mas também identificar se são ou não portadores de doenças crônicas. Os resultados revelam que as mulheres são mais adeptas do que os homens, destaca as consequências negativas associadas a adoção dessas dietas, mostra que as doenças crônicas não transmissíveis se tornaram muito comuns nesse meio e os sintomas são sempre parecidos, comumente ligadas a restrições calóricas severas e redução inadequada de carboidratos. Constata que a maior parte dos participantes optam por soluções rápidas, não supervisionadas e o quanto é essencial a supervisão e educação nutricional. A análise ressalta a importância de promover abordagens que integrem a educação nutricional, a necessidade de maior conscientização sobre os perigos relacionados e na necessidade de ter uma supervisão nutricional com suporte adequado afim de promover não só a perda de peso momentânea e sim a saúde e bem-estar.

Palavras-chave: Dietas da moda; Nutrição; Distúrbios alimentares; Supervisão nutricional.

AValiação DO USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES NAS ACADEMIAS DA CIDADE DE MARICÁ

Mayckson Gonçalves do Nascimento¹, André Teodoro De Paula¹, Aline D'Avila Pereira²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto II do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

Em meio à busca de um corpo esteticamente atraente, alguns aspectos relacionados à saúde têm sido ignorados em prol de tal objetivo. No meio da musculação, tem se feito presente a crença de “Quanto mais proteína melhor”, alimentado pela orientação de profissionais não capacitados e também pela auto suplementação. No entanto, diversos fatores podem interferir na hipertrofia, seja no estímulo mecânico, descanso, sono, intervalo adequado dos treinos, fatores genéticos, fisiológicos, entre outros. Além disso, podemos destacar que a alimentação é um fator crucial para tal objetivo, mas ela não está baseada apenas na ingestão proteica, visto que é necessário ingerir os demais macronutrientes, micronutrientes e respeitar a necessidade energética. Dessa forma, espera-se desmistificar tal conceito e orientar sobre a busca de orientação e acompanhamento de profissionais capacitados, destacando que a dieta é algo individual respeitando as limitações de cada um visando o máximo de evolução em direção ao objetivo imposto. Assim, o objetivo da atual pesquisa foi avaliar o consumo proteico em praticante de musculação no município de Maricá. Para isso, foi realizado um estudo de corte transversal de natureza quali-quantitativa. Em que 30 indivíduos participaram da pesquisa e 53,3% acreditam que é necessário consumir muita proteína para atingir a hipertrofia, porém não foi observado um consumo elevado. Assim, o ideal seria os indivíduos procurarem um nutricionista.

Palavras-chave: Musculação; Hipertrofia; Proteína.

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCS) OFERTADAS NAS HORTAS DO MUNICÍPIO DE MARICÁ COM POTENCIAL ANTI-HIPERTENSIVO

Bianca Lopes da Silva¹, Maria de Fatima Gomes da Silva Santos¹, Andréa dos Anjos Silva²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente – Assistente 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

O presente trabalho destaca a prevalência das doenças cardiovasculares, em destaque a hipertensão arterial sistêmica (HAS), como uma das principais causas de óbito em âmbito nacional. As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCS), que muitas vezes, são negligenciadas pela população devido à falta de conhecimento e/ou à escassez nos mercados varejistas, apresentam potencial nutricional e medicinal no tratamento dessas doenças. O município de Maricá apresenta o programa de hortas comunitárias, onde são ofertadas diferentes olerícolas e dentre essas a carqueja, a Beldroelga, o Almeirão Roxo, o Peixinho e a Ora pra nobis que apresentam propriedades que auxiliam no tratamento da HAS. No entanto, faz-se necessário esforços para promover o consumo dessas plantas, visando diversificar a dieta e promover um estilo de vida mais saudável. Mediante ao mencionado este estudo objetiva em revisão sistêmica acerca das propriedades nutricionais e medicinais das PANCS presentes nas hortas comunitárias municipais de Maricá que podem contribuir para o controle da HAS em adultos, refletindo sobre seu potencial como componentes terapêuticos e sua introdução na alimentação diária da população.

Palavras-chave: Hipertensão; PANC; potencial nutritivo.

RELAÇÃO ENTRE A INTRODUÇÃO ALIMENTAR PRECOCE E O DESENVOLVIMENTO DE ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)

Clara Oliveira de Jesus¹, Natalia Marins Marques¹, Isabela Teixeira Bonomo²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

A introdução alimentar precoce, antes dos seis meses de vida, pode estar associada ao desenvolvimento de alergias alimentares, incluindo a alergia à proteína do leite de vaca (APLV). Embora o aleitamento materno exclusivo até os seis meses traga benefícios, desafios frequentes levam à introdução precoce de alimentos, podendo resultar em deficiências nutricionais e problemas de saúde. O objetivo geral deste trabalho é compreender a relação entre introdução alimentar precoce e o desenvolvimento da APLV. A APLV é frequentemente mediada pela imunoglobulina E (IgE), apresentando sintomas rápidos e também reações não mediadas por IgE, que estão relacionadas à resposta imunológica do trato gastrointestinal, tendo como sintomas mais comuns: vômitos, cólicas, diarreia, e dor abdominal. A oferta adequada de leite materno, de forma exclusiva até pelo menos 6 meses de vida é extremamente importante na prevenção da APLV, reduzindo significativamente a chance de exposição precoce as proteínas alergênicas para o bebê. O aleitamento exclusivo até os seis meses de idade traz inúmeros benefícios para a criança, incluindo a formação da microbiota intestinal e a proteção contra doenças e alergias; no entanto, é comum que as mães enfrentem desafios que as levem a introduzir outros alimentos precocemente. A introdução de novos alimentos deve respeitar a maturação fisiológica do trato gastrointestinal dos lactentes, reduzindo assim as chances de respostas indesejáveis do sistema imunológico da criança. A introdução alimentar deve ser feita de forma cuidadosa, oferecendo alimentos saudáveis e adequados a idade da criança, sob orientação de profissionais como pediatras e nutricionistas, garantindo que a criança receba todos os nutrientes necessários para um crescimento saudável. Conclui-se que o aleitamento materno é crucial para a saúde intestinal e o desenvolvimento do trato gastrointestinal, destacando a importância do acompanhamento nutricional desde a gravidez para garantir uma gestação saudável e um estilo de vida saudável para o bebê.

Palavras-chave: Alergia a proteína do leite; Lactente, Lactante; Alergia e intolerância alimentar; Crianças; Introdução alimentar.

A EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COMO PRINCIPAL ESTRATÉGIA PARA A REDUÇÃO DO DESPERDÍCIO DA MERENDA ESCOLAR: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Cristiane Souza da Silva¹, Isabela Teixeira Bonomo²

¹Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

O desperdício é um fator problemático na alimentação coletiva e sua redução é de grande importância. O presente trabalho de conclusão de TCC tem como objetivo principal evidenciar os índices de resultados avaliando as etapas de maior desperdício pós implementação de ferramentas de estratégias oferecidas pelo projeto Aproveita + Maricá que segue as diretrizes do FNDE com suas diretrizes e órgãos competentes, evidenciando que o desperdício da merenda escolar pode ter um quadro minimizado e/ou evitado utilizando ferramentas de forma coerente e consciente, assim evitando que toneladas de alimentos parar no lixo por falta de capacitações e estratégias, que vem em declínio por toda a cadeia produtiva. No primeiro projeto de implantação foram utilizadas escolas pilotos com resultados favoráveis e significativos para a continuidade de prevenção e diminuição do desperdício em outras unidades escolares incluídas nesse projeto. Essas ações abrangem de forma igualitária e de encontro com promoção de saúde.

Palavras-chave: Desperdício; Insegurança Alimentar; Educação Alimentar e Nutricional; Hábitos Alimentares; Alimentação Escolar.

GUIAS ALIMENTARES: FERRAMENTAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA DIFERENTES FASES DA VIDA

Daiani de Souza Borsato¹, Talita de Castro¹, Thamara Cherem Peixoto²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

Guias alimentares são documentos oficiais publicados pelo Ministério da Saúde, acessíveis, com uma linguagem facilitada sobre alimentação e saúde, constituindo uma ferramenta de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) importante para o enfretamento de doenças crônicas associadas a má alimentação. O objetivo do presente estudo foi demonstrar os benefícios da utilização de guias alimentares como ferramenta de educação nutricional em diferentes fases da vida, evidenciando a contribuição do nutricionista. Para isso foi realizada uma revisão do tipo narrativa, utilizado para busca as seguintes bases: PubMed, Scielo, Google Acadêmico, Ministério da Saúde. Guias Alimentares, são documentos que devem ser utilizados para ações de EAN, auxiliando no enfretamento de doenças crônicas associadas a má alimentação, com o propósito de ampliar ações de promoção a saúde em diferentes fases da vida, destacando o Direito Humano a Alimentação Adequada. O desenvolvimento de estratégias de EAN sobre alimentação e nutrição implica pensar no processo de diálogo entre profissionais de saúde e dos diferentes grupos sociais e pessoas. Nesse contexto, o nutricionista dispõe de habilidades e competências para elaborar estratégias de EAN, pensando em uma abordagem ampla para além da transmissão de conhecimento sobre alimentação e saúde. A EAN baseada nas diretrizes dos Guias Alimentares podem ter efeitos positivos, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e obesidade, melhorando a qualidade de vida geral da população. No entanto, é importante que essas estratégias estejam acompanhadas por políticas públicas que facilitem o acesso a alimentos saudáveis e promovam ambientes alimentares favoráveis, para que as pessoas tenham condições reais de colocar em prática essas recomendações.

Palavras-chave: Guias alimentares; Educação alimentar e nutricional; Alimentação; Nutricionista.

AVALIAÇÃO DO USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES NAS ACADEMIAS DA CIDADE DE MARICÁ

Geovana Antunes De Mello¹, Maria Eduarda Da Silva Santana¹, Aline D'Avila Pereira²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto II do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

Percebe-se que o número de pessoas ativas vem crescendo a cada dia, sendo que a musculação é uma das atividades que mais tem aumentado o número de praticantes, visto que pode ser utilizada para diversos objetivos como emagrecimento, estética e hipertrofia muscular. Dessa forma, observa-se no espaço das academias uma alta procura por padrões estéticos, o que muitas vezes contribui para que vários praticantes desenvolvam hábitos alimentares inadequados e recorram ao consumo de suplementos alimentares. Assim, devido aos benefícios que os suplementos podem trazer, eles estão sendo cada vez mais utilizados pelos praticantes de musculação. Dessa forma, o objetivo do estudo foi avaliar o perfil de suplementação nas academias da cidade de Maricá. Para isso, foi realizado um estudo observacional com aplicação de questionário para avaliar o consumo de suplementos por praticantes de musculação do município de Maricá. Participaram da pesquisa 30 indivíduos, dos quais 80% consomem suplementos, sendo que a maior prevalência de consumo foi da creatina, com 39,7%. Conclui-se que a maioria utiliza os suplementos alimentares de forma inadequada, por conta própria e sem prescrições. O ideal seria que esses indivíduos procurassem um profissional especialista nesta área, como o nutricionista, destacando-se a importância desses profissionais nas academias, para que as condutas sejam realizadas de forma correta.

Palavras-chave: Musculação; Suplementos; Academias.

CORRELAÇÃO DA DISBIOSE INTESTINAL E OBESIDADE FEMININA: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Isabela da Silva Marques¹, Noeli Pinheiro Carvalhaes¹, Gabriela Câmara Vicente²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

Após a transição nutricional, houve mudanças no padrão alimentar e nos hábitos de vida das pessoas, aumentando o desenvolvimento do sobrepeso e principalmente da obesidade. Uma alimentação saudável é essencial para garantir a qualidade de vida. Por outro lado, uma dieta carente de nutrientes ou rica em açúcares e alimentos ultraprocessados pode levar a distúrbios metabólicos, como a disbiose intestinal, que pode predispor as mulheres a diversas infecções. É fundamental ressaltar a importância da alimentação preventiva, incluindo alimentos probióticos e prebióticos, bem como nutrientes essenciais para restaurar a microbiota intestinal. Portanto o objetivo deste estudo é descrever as consequências que a disbiose intestinal pode acarretar a saúde de mulheres obesas e a importância do equilíbrio da microbiota intestinal na prevenção e no tratamento da obesidade. Foi realizada uma pesquisa do tipo revisão de literatura através de artigos indexados nas plataformas de dados Google Acadêmico, Scielo e Pubmed, publicados no período compreendido entre os anos de 2014 e 2024. Foi observado que o desequilíbrio do microbioma intestinal, prejudica a integridade da barreira intestinal, levando ao aumento da inflamação e à disfunção metabólica e ocasionando o que denominamos de disbiose intestinal, caracterizada pelos números mais baixos de bactérias do filo *Bacteroidetes* e números mais elevados de bactérias do filo *Firmicutes*, repercutindo em alterações metabólicas em pessoas obesas. Assim, identificamos que a adoção de um estilo de vida saudável e o consumo de probióticos e prebióticos, têm impacto positivo na microbiota intestinal, ajudando a equilibrar as bactérias benéficas no intestino e prevenindo disfunções que afetam a saúde das mulheres com obesidade e as consequências da disbiose intestinal.

Palavras-chave: Obesidade; Disbiose; Microbiota Intestinal; Saúde da Mulher.

A INFLUÊNCIA DA COVID-19 NO PADRÃO COMPORTAMENTAL E NA QUALIDADE DO SONO DE UNIVERSITÁRIOS E SUA RELAÇÃO COM O ATUAL ESTADO NUTRICIONAL

Joice de Moraes Silva Araújo¹, Gabriela Câmara Vicente², Nayara Peixoto-Silva²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

A pandemia de COVID-19 foi uma situação global de emergência de saúde que afetou não apenas as pessoas que viveram a doença, mas toda a sociedade por conta do isolamento social, necessário para evitar a disseminação da doença; do medo generalizado, da preocupação, da insegurança e do estresse. Dentro deste contexto, muitas pessoas se viram experimentando alterações de padrões de sono, de estresse e, conseqüentemente, do padrão alimentar. Corroborando a estes fatos, o presente trabalho objetivou avaliar os reflexos da pandemia por COVID-19 nos padrões comportamentais referentes a saúde mental, qualidade do sono e no estado nutricional de acadêmicos voluntários da Universidade de Vassouras – Campus Maricá. Após submissão e aprovação pelo Comitê de Ética da Universidade de Vassouras (Parecer nº 5.582.876), a pesquisa de natureza quali-quantitativa, foi realizada mediante aplicação de questionário eletrônico e tomada de medidas corpóreas por bioimpedância. Assim, verificou-se, nos 45 avaliados, um maior percentual de indivíduos que se autodefiniram em um constante estado de estresse e nervosismo, com uma média diária de 6 horas de sono, abaixo da recomendação, e piora na sua qualidade, e que perdura mesmo após a pandemia. Adicionalmente, observou-se que esta baixa qualidade de sono e situações estressoras podem estar relacionadas a alterações no consumo alimentar, fortemente caracterizadas pelo aumento da quantidade de alimentos ingeridos e por escolhas por alimentos mais calóricos e ricos em açúcar. Quanto a avaliação do estado nutricional, o estudo observou a mesma condição epidemiológica mundial, de maior prevalência de sobrepeso e obesidade, que pode ter sido ainda mais agravado pelos reflexos da pandemia. Portanto, o presente estudo verificou que a pandemia por COVI-19 pode ter ocasionado reflexos importantes e negativos a nível comportamental e alimentar, evidenciando a importância de mais análises e estudos dentro das consequências da pandemia, bem como, a importância do papel do Nutricionista para a articulação de medidas promotoras de saúde.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar; Nutrição; Estudantes; Pandemia por COVID-19.

A INFLUÊNCIA DA PANDEMIA POR COVID-19 NOS FATORES MODIFICÁVEIS DE ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS E SUA RELAÇÃO COM O DIAGNÓSTICO DE DOENÇAS CRÔNICAS

Keila Cristina da Silva Santos¹, Gabriela Câmara Vicente², Nayara Peixoto-Silva²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

Diante da pandemia por COVID-19, causada pelo vírus SARS-COV-2, os universitários mudaram completamente suas rotinas, vivenciando o isolamento social. O objetivo desse estudo foi avaliar a influência da pandemia sobre os diferentes fatores modificáveis do estilo de vida, como o tabagismo, a atividade física e o comportamento alimentar, além de suas possíveis relações com a existência de doenças crônicas em graduandos da Universidade de Vassouras - Campus Maricá. Após submissão e aprovação pelo Comitê de Ética da Universidade de Vassouras (Parecer nº 5.582.876), a pesquisa de natureza quali-quantitativa, foi realizada com 51 acadêmicos, ingressantes no segundo semestre de 2019 até o primeiro semestre de 2021, de ambos os sexos e maiores de 18 anos e que responderam a um questionário eletrônico. Na amostra, majoritariamente do sexo feminino, e com média de idade de 35 anos, observou-se que menos de 10% dos voluntários declararam o hábito tabágico. Todavia, observou-se que quase metade da amostra se declara sedentária e cerca de um terço dos avaliados fazem um consumo frequente de suplementos alimentares preocupando-se com a ingestão de algum macronutriente e/ou micronutriente. Apesar da inexistência de diagnóstico de Diabetes Mellitus e a baixa frequência de hipertensão arterial sistêmica (19,6%), o estudo observou um percentual expressivo de indivíduos que apontam o histórico familiar para estas doenças crônicas (39% e 68,6%, respectivamente), o que ressalta a associação negativa com o alto índice de sedentarismo. Considerando, os efeitos da pandemia no comportamento alimentar e a auto percepção sobre a qualidade da alimentação, o estudo verificou um aumento no número de refeições durante a pandemia e o aumento do consumo de serviços de alimentação do tipo *delivery*, o que pode ser representado fortemente por alimentos do tipo *fast food*. Portanto, conclui-se que as mudanças causadas pela COVID-19 impactaram fortemente nas escolhas e quantidades de alimentos consumidos pelos estudantes avaliados, influenciando, futuramente, na ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis.

Palavras-chave: SARS-COV-2; Isolamento social; Estilo de vida; Doenças Crônicas.

A INFLUÊNCIA DA COVID-19 NO PADRÃO SOCIOECONÔMICO DE UNIVERSITÁRIOS E SUA RELAÇÃO COM O ATUAL ESTADO NUTRICIONAL

Keuly de Oliveira Lima Leitão¹, Gabriela Câmara Vicente², Nayara Peixoto-Silva²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

A COVID-19, surgiu na China em 2019, trouxe um impacto global significativo, necessitando de medidas como o isolamento para reduzir a transmissão do vírus. Diversos serviços foram fechados, afetando a economia e a renda das pessoas. Este estudo avaliou o impacto socioeconômico e o atual estado nutricional de acadêmicos da Universidade de Vassouras - Campus Maricá. Após submissão e aprovação pelo Comitê de Ética da Universidade de Vassouras (Parecer nº 5.582.876), e mediante o termo de consentimento, os voluntários responderam a um questionário desenvolvido na plataforma WebDiet® para caracterização dos dados socioeconômico e demográficos. Para avaliação antropométrica, foram utilizados os dados de peso (Kg), estatura (m) e circunferência da cintura (cm) coletados pelos pesquisadores. Os resultados obtidos de 45 estudantes, demonstraram média 35 anos e 88,9% eram representados por mulheres. Os dados mostraram que a maior parte dos avaliados residiam em domicílio próprio (75,6%), com renda familiar de 1 a 3 salários-mínimos (66,7%), onde cerca de 35,5% não sofreram alteração financeira durante a pandemia. Nos dados de análise antropométrica atual, o presente estudo evidenciou a característica epidemiológica da sociedade contemporânea, com prevalência de sobrepeso (31,1%) e obesidade em diferentes graus (28,9%). Na avaliação da circunferência da cintura quase metade da amostra (46,7%) apresentou aumento desta medida e risco metabólico. Portanto, conclui-se que os dados avaliados não conseguem estabelecer uma relação direta dos efeitos da pandemia por COVID-19, nas condições de trabalho, renda e estado nutricional, todavia ressalta-se que a condição de estilos de vida modificáveis como a alimentação não são totalmente e unicamente moldados pelo fator financeiro, devendo se intensificar as políticas de saúde pública para a melhoria do cenário nutricional da população.

Palavras-chave: COVID-19; Pandemia; Socioeconômico; Saúde; Estado Nutricional.

DESIDRATAÇÃO E CONSUMO HÍDRICO EM JOGADORES DE FUTEBOL DE CAMPO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Marcelo Gonçalves Batista¹, Aline D'Avila Pereira²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto II do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

Introdução: O futebol de campo é um dos esportes mais praticado do mundo e envolve esforços de moderado à alta intensidade, assim a desidratação é uma condição comumente observada nesses atletas. Nesse sentido, há a necessidade de abordar sobre essa questão, pois devido aos esforços realizados há perda hídrica, prejudicando as respostas fisiológicas, o rendimento e promovendo riscos à saúde. **Objetivo:** Avaliar o estado de desidratação e o consumo hídrico de jogadores de futebol de campo. **Métodos:** Para a realização da atual pesquisa descritiva e retrospectiva, foi utilizado como metodologia a revisão da literatura. As buscas foram realizadas nos bancos de dados virtuais. **Resultado:** A desidratação pode ser calculada pela taxa de sudorese, através da variação do peso corporal, pelo grau de desidratação, pela cor da urina e seu escore e pela osmolaridade urinária. Nos estudos avaliando o grau de desidratação dos jogadores de futebol, a maior parte das pesquisas demonstraram que a reposição hídrica não foi suficiente para manter o estado eu-hidratado de todos os atletas, mas que a ingestão de água promoveu a manutenção da condição prévia de desidratação mínima, de modo a não agravar o estado de desidratação. Além disso, demonstraram que esses atletas que iniciam e finalizam o treino em estado desidratação significativa. **Conclusão:** Muitos atletas não repõem as perdas hídricas como deveria, ingerindo líquido abaixo do recomendado para seu peso corporal. Entretanto, mais estudos são necessários para avaliar o grau de conhecimento sobre hidratação que os jogadores possuem.

Palavras-chave: Futebol; Desidratação; Reposição hídrica; Desempenho.

OS BENEFÍCIOS DA FARINHA DE MARACUJÁ NO TRATAMENTO DA DIABETES TIPO 2

Marco Antonio Martins de Andrade¹, Aline D'Avila Pereira²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto II do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

Introdução: O diabetes mellitus (DM) é um grupo de doenças metabólicas, marcadas pelo quadro de hiperglicemia, sendo assim, considerando que 90% dos casos de DM é do tipo 2, e que seu surgimento está relacionado ao aumento da obesidade, do sedentarismo e a má alimentação. A farinha de maracujá por apresentar fibras solúveis e insolúveis, pode contribuir para a diminuição da absorção de glicose. Dessa forma objetiva-se destacar a composição da farinha de maracujá, descrevendo a composição, atuação e efeitos no controle glicêmico e nos níveis de insulina. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa de natureza bibliográfica, descritiva e retrospectiva. Deste modo, foram selecionados artigos científicos que abordam conceitos sobre Diabetes tipo 2, controle glicêmico e farinha de maracujá. As buscas foram realizadas nos bancos de dados virtuais: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Regional de Medicina (BIREME), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Public MEDLINE (PubMed). **Resultados e Discussão:** Após as pesquisas e resultados obtidos, conclui-se que a farinha da casca de maracujá apresenta resultados satisfatórios quanto à diminuição da glicemia e hemoglobina glicada, fato ligado diretamente com a pectina presente em sua casca, que proporciona a capacidade de diminuir a velocidade de absorção dos carboidratos e lipídios. Deste modo, fica comprovado que a utilização de 30g (equivalente a 3 colheres de sopa) da farinha da casca do maracujá amarelo, administrados via oral durante as refeições, para indivíduos com DM2, gera benefícios à saúde, assim como, pode prevenir o surgimento do mesmo em indivíduos saudáveis.

Palavras-chave: Diabetes; Controle glicêmico; Farinha de maracujá.

UNCARIA TOMENTOSA (UNHA DE GATO) E ENDOPLEURA UCHI (UXI AMARELO) NO TRATAMENTO DA ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Patrícia Abreu de Macedo¹, Vanessa Rodrigues²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

Sabe-se que a endometriose é uma doença inflamatória, que aborda uma modificação no funcionamento normal do organismo da mulher em idade fértil. Ocorre uma mudança das células do tecido que reveste a parte interna do útero, o endométrio, essas células ao invés de serem expulsas na menstruação tem o seu percurso modificado indo em sentido oposto, caindo nos ovários e cavidade abdominal, onde irão sangrar no período menstrual e se multiplicar, causando assim um processo inflamatório nessa região que vai gerar os sinais e sintomas que podem ter variações inespecíficas como dores incapacitantes, dores na relação sexual, infertilidade entre outros, podendo também ocorrer de modo assintomático, por tamanha variações de sinais e sintomas torna-se diagnóstico desafiador e muitas vezes tardio. Os tratamentos ficam em torno de abordagens hormonais ou cirúrgicas, o qual envolvem certas complicações. Desta forma o presente trabalho tem como objetivo mostrar os tratamentos naturais o qual vem sendo abordados como proposta para o tratamento para redução dos sinais e sintomas da endometriose, e melhoria da qualidade de vida da mulher portadora dessa doença, com o uso das plantas medicinais *Uncaria tomentosa* (Unha de gato) e *Endopleura Uchi* (Uxi amarelo). Para isso foi realizada uma revisão retrospectiva e narrativa da literatura e foi observado que os benefícios do tratamento da doença com essas plantas têm relação com seus efeitos anti-inflamatórios e antioxidantes, porém, o atual estudo mostra a necessidade de mais pesquisas com humanos para comprovar os efeitos positivos das plantas.

Palavras-chave: Endometriose; Plantas medicinais; Unha de gato; Uxi amarelo; *Endopleura*; *Uncaria tomentosa*, Tratamento da endometriose.

OS BENEFÍCIOS DA ESTRATÉGIA NUTRICIONAL DASH (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*) NO MANEJO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

Tatiana Pinna Paiva¹, Thamara Cherem Peixoto²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

² Docente - Adjunto 1 do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

A Dieta DASH é abordagem nutricional equilibrada, desenvolvida para combater a hipertensão arterial, é caracterizada por ser rica em frutas, vegetais, grãos integrais, laticínios e apresentar baixo teor de sódio, gordura e colesterol. Nesse sentido, o objetivo desse trabalho foi apresentar os benefícios da estratégia nutricional DASH no manejo da hipertensão arterial sistêmica (HAS), destacando a importância do nutricionista na adesão dessa estratégia. Foi realizada uma revisão bibliográfica do tipo descritiva, utilizando bases de dados digitais para pesquisa (Google acadêmico, Scielo, Pubmed e Ministério da Saúde), priorizando artigos em português, disponível na íntegra e publicados nos últimos 10 anos. O número de indivíduos com HAS vem crescendo em todo mundo, essa doença é caracterizada por níveis pressóricos ≥ 140 e/ou 90 mmHg. Estudos têm demonstrado que a dieta DASH pode reduzir a pressão arterial em indivíduos hipertensos, bem como prevenir o desenvolvimento da doença em pessoas com pré-hipertensão. Além disso, a adesão a essa dieta também está associada a uma melhora nos níveis de colesterol e redução do risco de doenças cardiovasculares. A dieta não se concentra apenas em reduzir o consumo de um único nutriente (como o sódio), mas promove uma abordagem abrangente que incentiva a escolha de uma alimentação saudável. Nesse sentido, a estratégia nutricional DASH surge como uma ferramenta promissora no combate à hipertensão arterial sistêmica, oferecendo uma abordagem acessível, segura e eficaz para aqueles que buscam melhorar sua qualidade de vida e reduzir os riscos de complicações cardiovasculares. É importante que profissionais de saúde estejam cientes desses benefícios e incentivem seus pacientes a adotarem essa abordagem nutricional como parte do tratamento da hipertensão arterial sistêmica.

Palavras-chave: Dieta DASH; Hipertensão arterial sistêmica; Sódio; Alimentação saudável.



UNIVassouras
CAMPUS UNIVERSITÁRIO
DE MARICÁ