

III MOSTRA CIENTÍFICA DO CURSO DE NUTRIÇÃO



III Mostra Científica do Curso de Nutrição - Campus Maricá

Dr^a Nayara Peixoto Silva

Editora da Universidade de Vassouras
Vassouras/RJ

2025

© 2025. 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

Projeto Gráfico

Mariana Moss

Modo de acesso: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/PT/article/view/5310>

An131a Mostra Científica do Curso de Nutrição (3: 2025 : Vassouras, RJ)

Anais da III Mostra Científica do Curso de Nutrição / Organização de Nayara Peixoto Silva – Vassouras, RJ : Universidade de Vassouras, 2025.
1 recurso online (38 p.)

Recurso eletrônico

ISBN: 978-65-83616-16-6

1. Nutrição - Congressos. 2. Saúde. 3. Alimentos. I. Silva, Nayara Peixoto. II. Universidade de Vassouras. III. Título.

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.

Organizadora

Dr^a Nayara Peixoto Silva (Coordenadora do Curso de Nutrição)

Comitê Científico

Dr^a Aline D'Avila Pereira

Dr^a Andrea dos Anjos Silva

Dr^a Gabriela Câmara Vicente

Dr^a Isabela Teixeira Bonomo

Dr João Dario Martins Mattos

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. Bárbara Jardim Mariano

Dr Daniel Gomes Pereira

Dr^a Iara Karise dos Santos Mendes

Dr^a Isabela Teixeira Bonomo

Dr João Dario Martins Mattos

Dr^a Laís Cavalcanti dos Santos Velasco de Souza

Dr^a Nayara Peixoto Silva

Dr^a Thamara Cherem Peixoto

Dr^a Vanessa da Silva Tavares Rodrigues

Me. Vanessa Rezende dos Santos Porto

Me. Victor Hugo Cordeiro Rosa

Avaliadores externos

Me. Aline Soares de Souza

Me. Bianca Freitas de Barros

Me. Danielle Cavalcante Ribeiro

Me. Gabrielle Gracio Ribeiro Moraes

Glauce Pereira da Silva

Me. Juliana Costa Peçanha de Carvalho

Marcos Garcia Carrilho

Dr^a Renata da Rocha Muniz

Apresentação

Caro leitor,

O Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras - Campus Maricá traz nesta III edição de nossa Mostra Científica um compilado dos resumos de trabalhos apresentados na modalidade oral ou pôster.

Realizado ao final do segundo semestre de 2024, nosso evento contou com uma série de trabalhos, nas mais diferentes áreas da Nutrição, demonstrando a importância e o dinamismo da profissão, além de fomentar a reflexão e discussão dos assuntos mais atuariais.

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 catálogo de nossa Instituição de Ensino.

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

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

Sumário

A Importância Da Terapia Nutricional Para Pacientes Críticos	7
A Influência Da Dieta Vegetariana No Ganho De Massa Muscular: Uma Revisão De Literatura	9
Influência Do Consumo Da Linhaça (Linun Usitatissimum L.) No Tratamento E Prevenção Do Diabetes Mellitus Tipo Ii: Uma Revisão De Literatura.....	10
Nutrição No Envelhecimento: Uma Perspectiva Sobre O Envelhecimento Ativo E Saudável.....	11
Eficácia Da Dieta Cetogênica No Controle De Convulsões Na Síndrome De West: Uma Revisão De Literatura	12
Suplementação De Creatina Durante O Processo De Envelhecimento E Seu Benefício Na Sarcopenia	14
O Papel Da Alimentação Na Prevenção E Manejo Do Diabetes Mellitus Tipo 2 Na Adolescência.....	15
Influência Do Consumo De Alimentos Ultraprocessados No Desenvolvimento Da Obesidade Infantil	16
A Influência Das Mídias Sociais No Desenvolvimento Da Anorexia Nervosa No Adolescente: O Papel Fundamental Do Nutricionista	17
A Importância Da Educação Nutricional Na Adesão Dietética Por Crianças E Adolescentes Portadores De Diabetes Mellitus Tipo 1.....	18
A Contribuição Da Vitamina D Para A Fertilidade Em Mulheres Com Síndrome Do Ovário Policístico: Uma Revisão De Literatura.....	19
Disbiose Intestinal: Fator Impactante De Forma Negativa No Processo Da Hipertrofia Muscular.....	20
A Importância Da Hidratação Na Terceira Idade: Estratégias Nutricionais Para Melhorar A Ingestão Hídrica De Pessoas Idosas.....	21
Educação Alimentar E Nutricional (Ean) Nas Escolas: Uma Prática Promotora De Hábitos Alimentares Saudáveis	22
Hipovitaminose B12 Em Crianças, Impactos Na Saúde E Desenvolvimento Infantil.....	23
Impacto Da Nutrição Materna No Desenvolvimento Fetal: Uma Revisão De Literatura.....	24
Avaliação Da Qualidade Tecnológica E Presença De Açúcares Redutores Em Nhoque Enriquecido Com Farinha De Ora-Pro- Nóbis.....	25
O Impacto Da Publicidade De Alimentos Ultraprocessados No Desenvolvimento Da Obesidade Infantil	26
Estratégias Nutricionais No Desempenho De Praticantes De Treino De Força: Revisão De Literatura Narrativa.....	28
Alimentação E Atividade Física: Perfil Alimentar De Praticantes De Atividade Física.....	29
Avaliação Da Efetividade Das Políticas Sociais Para Redução Da Insegurança Alimentar No Município De Maricá.....	30
A Importância Da Vitamina E (Tocoferol) Na Doença Do Alzheimer: Uma Revisão Da Literatura	31
Relação Entre A Prematuridade E O Desenvolvimento Da Seletividade Alimentar Em Crianças: Uma Revisão Da Literatura	32
Dietas Low Carb, Cetogênica, Jejum Intermítente E Hipocalórica, No Âmbito Do Emagrecimento: Uma Revisão De Literatura	33
O Impacto Do Consumo De Alimentos Ultraprocessados No Desenvolvimento Da Obesidade E O Impacto Na Saúde Pública	35
Impacto Do Desmame precoce No Desenvolvimento De Alergias Respiratórias Em Crianças: Uma Revisão Da Literatura	36
A Publicidade E Seus Reflexos Na Dieta Das Crianças: Avaliando Os Efeitos No Comportamento Alimentar Infantil.	37
O Potencial Efeito Neuroprotetor Do Resveratrol Na Doença De Alzheimer	38

CÓDIGO DO TRABALHO: 01

MODALIDADE: ORAL

A IMPORTÂNCIA DA TERAPIA NUTRICIONAL PARA PACIENTES CRÍTICOS

Joana Julia Musser de Faria¹, Lívia de Almeida Moreira¹, 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 presente trabalho aborda a relevância da terapia nutricional (TN) em pacientes críticos, que estão internados em Unidades de Terapia Intensiva (UTI) e apresentam comprometimento de múltiplos órgãos, demandando cuidados imediatos e especializados. A desnutrição, comum nesses pacientes, afeta negativamente a recuperação clínica. A TN tem fundamental importância para melhora do estado metabólico do paciente crítico. Nessa perspectiva o objetivo principal desse trabalho é identificar a importância da terapia nutricional para pacientes críticos, visando a melhora do estado metabólico e redução da permanência hospitalar. Para isso, foi realizada uma revisão narrativa da literatura nas principais diretrizes nacionais e internacionais sobre temática, respeitando uma faixa temporal de 11 anos. Os resultados dessa revisão indicam que os aspectos metabólicos do paciente crítico são complexos e variados (hiperglicemia por estresse, hipercatabolismo, prejuízo nas trocas gasosas, função renal comprometida), onde desnutrição é prevalente e de difícil manejo. Pacientes com risco nutricional ou já desnutridos tendem a ter um aumento no tempo e nos custos de internação, bem como a um maior número de complicações e maior risco de mortalidade. Para sistematização do cuidado nutricional, é necessário aplicar uma ferramenta de triagem nutricional adequada com o objetivo de identificar pacientes em risco de desnutrição, permitindo a realização de uma avaliação nutricional mais detalhada. Com base na avaliação nutricional, pode-se implementar a TN apropriada. A terapia nutricional oferece benefícios comprovados no tratamento desses pacientes gravemente doentes, no entanto é necessário cautela para minimizar os riscos de síndrome de realimentação. A TN deve ser iniciada precocemente, dentro das primeiras 24 a 48 horas após a admissão na UTI, para minimizar o catabolismo energético-proteico e melhorar o estado metabólico. Uma abordagem nutricional eficaz não apenas melhora a recuperação clínica, mas também contribui para a redução do tempo de internação e do risco de complicações, ressaltando a importância de protocolos bem definidos e de um planejamento cuidadoso na implementação da terapia nutricional. Assim, a terapia nutricional adequada se configura um componente essencial no manejo do paciente crítico, na correção de déficits metabólicos e na compensação do hipercatabolismo. A atenção nutricional é, portanto, um pilar essencial na recuperação e no bem-estar dos pacientes em estado crítico.

Palavras-chave: Terapia nutricional; Paciente crítico; Unidade de terapia intensiva; Desnutrição.

CÓDIGO DO TRABALHO: 02

MODALIDADE: ORAL

TRATAMENTO NÃO FARMACOLÓGICO DOS TRANSTORNOS ALIMENTARES: UM OLHAR SOBRE A NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL

Aline Ritz Alves de Lira¹, Jessica Pinto Rezende Santos Braga¹, 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.

Os transtornos alimentares (TA) são quadros psiquiátricos que causam uma grave e persistente perturbação nos hábitos alimentares. Os transtornos alimentares considerados os mais graves são anorexia nervosa (AN), bulimia nervosa (BN) e transtorno de compulsão alimentar (TCA). Estima-se que mais de 70 milhões de indivíduos em todo o mundo sejam afetados por distúrbios alimentares. Uma característica comum dos TA são as alterações de comportamento alimentar, nessa perspectiva a nutrição comportamental é uma abordagem que propõe a compreensão dos comportamentos alimentares disfuncionais dos indivíduos como parte importante do tratamento. O nutricionista tem como papel principal empregar estratégias que não apenas instruem o paciente sobre a alimentação, mas também orientam sobre como abordar a alimentação no que diz respeito às suas percepções e emoções. Dessa forma, o objetivo desse trabalho foi apresentar os benefícios da nutrição comportamental no tratamento não farmacológico de TA, especificamente da NA, BN e TCA, evidenciando as estratégias utilizadas. Este estudo constitui uma pesquisa bibliográfica do tipo descritiva qualitativa, realizada por meio de revisão da literatura com artigos acadêmicos publicados em periódicos especializados pertinente ao tema em questão. Como resultado, obteve-se que a AN é um transtorno alimentar grave, caracterizado pela restrição extrema da ingestão alimentar, resultando em perda de peso significativa e complicações físicas, como problemas cardíacos, seu desenvolvimento é influenciado por fatores biológicos, psicológicos e sociais, exigindo intervenções que integrem apoio psicológico e estratégias nutricionais. A BN envolve episódios de compulsão alimentar seguidos de comportamentos compensatórios, e o tratamento visa reduzir esses episódios e promover hábitos saudáveis. O TCA é marcado pela ingestão excessiva de alimentos e sentimento de culpa, necessitando de foco na alimentação consciente. Fatores socioculturais, como ansiedade e padrões de beleza, influenciam o comportamento alimentar, moldado pela família e pelo ambiente social. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é eficaz no tratamento de comportamentos alimentares inadequados, promovendo mudanças duradouras e uma relação mais saudável com a comida, reforçando a importância de uma abordagem interdisciplinar em nutrição e psicologia. Conclui-se que a nutrição comportamental é uma estratégia não farmacológica comprovada cientificamente como uma estratégia no tratamento de NA, BN e TCA, principalmente a TCC.

Palavras-chave: Transtornos alimentares; Anorexia nervosa; Bulimia nervosa; Transtorno de compulsão alimentar; Nutrição comportamental.

CÓDIGO DO TRABALHO: 03

MODALIDADE: ORAL

A INFLUÊNCIA DA DIETA VEGETARIANA NO GANHO DE MASSA MUSCULAR: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Pamella Veiga Freitas¹, Aline D'Avila Pereira²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

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

A dieta vegetariana se caracteriza por ter principalmente alimentos à base de vegetais, podendo ou não incluir algumas fontes animais como ovo, leite e derivados e pescados. Revisar na literatura se a dieta vegetariana fornece a quantidade de proteína necessária para o ganho de massa muscular. Foi realizada uma pesquisa do tipo descritiva, na base de dados do google acadêmico, Pubmed e Scielo. Foram selecionados apenas artigos na língua portuguesa e inglesa, publicados no período de 2019 a 2024. Verificou-se diferenças quanto ao teor proteico por porção, digestibilidade e conteúdo de aminoácidos entre os alimentos de fonte animal e vegetal. Apesar dos alimentos de origem animal possuírem um alto teor proteico por porção, alta digestibilidade e possuir todos os aminoácidos essenciais, esses valores podem exceder os valores de referência. Já as fontes vegetais possuem um menor teor proteico por porção e uma digestibilidade menor quando comparado aos de origem animal, e embora não possuam todos os aminoácidos em um único alimento essa limitação é facilmente compensada pela combinação de diferentes grupos alimentares, como as leguminosas, cereais e oleaginosas. No quesito de ganho de massa muscular, os estudos apontam que não houve diferenças significativas quando se comparou vegetarianos e onívoros. A dieta vegetariana quando bem planejada e executada, como qualquer outra, consegue fornecer todos os nutrientes de forma abundante sem que ocorra qualquer prejuízo a saúde, contribuindo então para um eficiente ganho de massa muscular.

Palavras-chave: Dieta vegetariana; Nutrição desportiva; Hipertrofia muscular; Massa muscular; Proteína vegetal.

CÓDIGO DO TRABALHO: 04

MODALIDADE: PÔSTER

INFLUÊNCIA DO CONSUMO DA LINHAÇA (*LINUN USITATISSIMUN L.*) NO TRATAMENTO E PREVENÇÃO DO DIABETES MELLITUS TIPO II: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Fernanda Alves da Silva de Oliveira¹, Robervania Paulino da Silva Nascimento¹, Aline D'Avila Pereira²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

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

O diabetes mellitus (DM) é uma doença crônica não transmissível (DCNT) caracterizada por hiperglicemia devido à produção insuficiente ou ineficaz de insulina pelo organismo. O diabetes tipo 2 (DM2) está associado à resistência à insulina e à secreção deficiente pelas células β do pâncreas. A prevalência do diabetes é alarmante, com 422 milhões de casos estimados em 2014 e projeção de 642 milhões até 2040. O controle e a prevenção do DM2 estão fortemente ligados a fatores de risco como sedentarismo, dieta inadequada e tabagismo. A adoção de uma alimentação saudável, incluindo alimentos funcionais como a linhaça, tem se mostrado uma estratégia eficaz na prevenção e controle de DM2. Assim, o objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão de literatura para avaliar o consumo da linhaça no tratamento e prevenção do DM2. Para isso, realizou-se uma revisão bibliográfica descritiva e retrospectiva. Como resultados, têm-se que a linhaça é rica em ácidos graxos poli-insaturados, fibras solúveis e insolúveis, lignana e compostos bioativos que atuam na redução da ingestão calórica, modulação da inflamação, promoção do controle glicêmico, manutenção de um índice de massa corporal estável, auxiliando na homeostase do corpo, redução do estresse oxidativo e a produção de citocinas inflamatórias. Além disso, retarda a absorção da glicose, diminui a glicemia pós-prandial e promove melhora da sensibilidade à insulina. Assim, visto que o DM2 é uma doença de grande relevância na saúde pública e que a linhaça possui compostos bioativos, esse alimento funcional pode atuar no tratamento e na prevenção do DM2, tendo efeitos benéficos no metabolismo e na sensibilidade à insulina, podendo auxiliar no tratamento e prevenção do diabetes.

Palavras-chave: Diabetes *Mellitus*; Controle glicêmico; Prevenção; Linhaça.

CÓDIGO DO TRABALHO: 05
MODALIDADE: POSTÊR

NUTRIÇÃO NO ENVELHECIMENTO: UMA PERSPECTIVA SOBRE O ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

Carolina Dounhan dos Santos¹, Eline de Azevedo Costa de Oliveira¹, 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 processo de envelhecimento está profundamente associado a modificações fisiológicas que influenciam os hábitos alimentares do idoso e a demanda por diversos nutrientes essenciais. Este estudo teve como objetivo principal conhecer as políticas públicas voltadas para essa população evidenciando o papel da nutrição no impacto dos hábitos alimentares saudáveis na qualidade de vida e longevidade da população idosa. Para isso, foi realizada uma revisão de literatura, do tipo bibliográfica, descritiva, qualitativa, incluindo artigos científicos publicados dentro do período de 10 anos (exceto os documentos oficiais do Ministério da Saúde, Organização das Nações Unidas e Organização Pan-Americana de Saúde), base de dados online: Google Acadêmico; Scielo, Pub Med. Os resultados dessa revisão evidenciaram a necessidade de políticas públicas que priorizem a nutrição como fator primordial para o envelhecimento saudável e ativo, tendo como base a necessidade de investimentos em programas de educação nutricional e o acesso a alimentos saudáveis. Concluiu-se que é imprescindível observar todas as peculiaridades inerentes às mudanças fisiológicas naturais do envelhecimento, da análise dos fatores econômicos, psicossociais e de intercorrências farmacológicas associadas às múltiplas doenças que interferem no consumo alimentar e, sobretudo, na necessidade de nutrientes com intuito de diminuir os efeitos da alimentação desequilibrada no estado geral de saúde e na incidência de comorbidades em idosos.

Palavras-chave: Pessoa idosa; Envelhecimento ativo; Envelhecimento saudável; Nutrição; Alimentação.

CÓDIGO DO TRABALHO: 06

MODALIDADE: POSTÊR

EFICÁCIA DA DIETA CETOGÊNICA NO CONTROLE DE CONVULSÕES NA SÍNDROME DE WEST: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Amanda Estevam Simplicio¹, 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 Síndrome de West é uma encefalopatia epiléptica da primeira infância, multifatorial, diagnosticada pela tríade eletroclínica de espasmos infantis, presença de hipsarritmia no eletroencefalograma e parada no desenvolvimento psicomotor, qualquer um desses três elementos pode estar ausente. Seu prognóstico é grave, em 90% dos casos ocorre retardo mental que está associado a déficit motor, distúrbios comportamentais e traços autísticos. As terapias convencionais mais eficazes são a terapia hormonal com hormônio adrenocorticotrófico e a terapia com Vigabatrina, bem como a eficácia de outros tratamentos adjuvantes, como os corticosteroides e a dieta cetogênica. A dieta cetogênica tem alto teor em gordura e baixo em carboidratos, através de um estado metabólico pelo uso de corpos cetônicos do organismo do paciente. A terapia dietética cetogênica auxilia na redução de convulsões em pacientes com epilepsia resistente à terapia convencional medicamentosa. O objetivo do estudo foi avaliar a eficácia da dieta cetogênica no controle de convulsões na síndrome de West. Especificamente, definir as características da síndrome de West; entender as diferentes modalidades de dietas cetogênicas disponíveis; avaliar os possíveis efeitos adversos associados à implementação dessa terapia na infância. Foi realizada uma revisão de literatura do tipo narrativa de trabalhos publicados em revistas científicas no período de 2011 a 2024. A coleta de dados foi através de bases de dados eletrônicas, tais como: PubMed e Google acadêmico. Pode-se concluir que a diminuição dos espasmos em pacientes usando a dieta cetogênica, vem sendo descrita com uma eficácia notória naqueles pacientes que não realizaram terapias medicamentosas, e redução das convulsões a curto prazo, durante o uso da DC. É viável que mais estudos nessa temática sejam abordados para estabelecer a relação do comportamento do perfil lipídico na terapia cetogênica.

Palavras-chave: Dieta cetogênica; Epilepsia; Nutricionista; Síndrome de West.

CÓDIGO DO TRABALHO: 07

MODALIDADE: POSTÊR

A RELAÇÃO ENTRE O INTESTINO E A SAÚDE MENTAL: EXPLORANDO AS CONEXÕES ENTRE ANSIEDADE, DEPRESSÃO E MICROBIOTA INTESTINAL.

Solange Medeiros da Silva¹, Vilma Maria Santos¹, Victor Hugo Cordeiro Rosa²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

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

Este estudo explora a complexa relação entre a microbiota intestinal e a saúde mental, com foco na influência da composição microbiana sobre a ocorrência e a gravidade de sintomas de ansiedade e depressão. Por meio de uma revisão de literatura, investigou-se o eixo intestino-cérebro e sua função na comunicação bidirecional entre o sistema nervoso central e o sistema gastrointestinal. A análise evidencia que uma microbiota diversificada e equilibrada exerce efeitos protetores, especialmente por seu papel na regulação imunológica, na produção de neurotransmissores, como serotonina e GABA, e na modulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. Esses mecanismos reforçam a influência da microbiota sobre o humor e o comportamento. A revisão também abordou o impacto da disbiose na intensificação de transtornos mentais e as intervenções baseadas na modulação microbiana, incluindo o uso de probióticos e prebióticos, que demonstram potencial terapêutico para restaurar o equilíbrio microbiano e reduzir sintomas de ansiedade e depressão. Embora promissoras, essas estratégias ainda demandam estudos adicionais para a definição de dosagens ideais e protocolos padronizados. Conclui-se que a modulação da microbiota intestinal representa uma abordagem inovadora e promissora para o cuidado da saúde mental, destacando a necessidade de pesquisas futuras que explorem estratégias específicas para diferentes perfis de saúde.

Palavras-chave: Microbiota intestinal; Saúde mental; Ansiedade; Depressão; Probióticos; Eixo intestino-cérebro.

CÓDIGO DO TRABALHO: 08

MODALIDADE: POSTÊR

SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA DURANTE O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E SEU BENEFÍCIO NA SARCOPENIA

Layane Dias Cruz Lamarão¹, Vitória Larissa Moraes da Silva¹, João Dário Martins de Mattos²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

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

O presente trabalho aborda a relevância do aumento da população idosa no Brasil traz preocupações relacionadas à saúde, especialmente a sarcopenia, que resulta na perda de massa muscular e funcionalidade, aumentando o risco de quedas e hospitalizações. A suplementação de creatina é proposta como uma estratégia para prevenir e tratar a sarcopenia, melhorando a qualidade de vida dos idosos. O objetivo do trabalho visa estudar e demonstrar os benefícios do uso crônico de creatina na sarcopenia, destacando sua relação com a qualidade de vida em pessoas idosas. A pesquisa foi realizada por meio de revisão descritiva e qualitativa, baseada em artigos publicados entre 2010 e 2024, em português e inglês, nas bases de dados PubMed, Scopus e Scielo. Foram utilizadas palavras-chave como “creatina”, “idoso”, “envelhecimento” e “sarcopenia”. Após a leitura de títulos e resumos, os artigos que atendiam aos critérios foram selecionados para análise. Os resultados indicam que o uso da creatina, quando associada a exercícios físicos e uma dieta equilibrada, demonstrou aumentar a massa muscular e melhorar a força em idosos, contribuindo para a prevenção da sarcopenia. A suplementação de creatina eleva os níveis de fosfocreatina e ATP nos músculos, favorecendo a função muscular. Os estudos indicam que a combinação de creatina e atividade física é eficaz na redução dos efeitos do envelhecimento, promovendo uma melhor qualidade de vida e diminuindo o risco de quedas e doenças crônicas. A pesquisa reforça a importância da nutrição adequada e da suplementação para a saúde dos idosos, destacando a creatina como um aliado no combate à sarcopenia.

Palavras-chave: Creatina; Idoso; Envelhecimento; Sarcopenia.

CÓDIGO DO TRABALHO: 09

MODALIDADE: POSTÊR

O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO E MANEJO DO DIABETES MELLITUS TIPO 2 NA ADOLESCÊNCIA

Rosângela de Sá Pereira¹, 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 diabetes mellitus tipo 2 (DM2) tem apresentado um aumento alarmante entre os adolescentes, associado principalmente a fatores ambientais, como hábitos alimentares inadequados e sedentarismo. O objetivo geral desta pesquisa é descrever a importância de uma alimentação equilibrada no acompanhamento de adolescentes portadores de diabetes tipo 2. Os resultados mostraram que o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e ricos em gorduras e açúcares está fortemente associado ao desenvolvimento de obesidade e, consequentemente, ao aumento da incidência de DM2 em jovens. Por outro lado, uma dieta equilibrada, rica em fibras, frutas e vegetais, além de práticas regulares de atividade física, demonstrou eficácia na prevenção e no manejo do diabetes. Conclui-se que a adoção de hábitos alimentares saudáveis desde a adolescência é crucial para o controle do diabetes tipo 2, reduzindo riscos e melhorando a qualidade de vida. Assim, políticas públicas e intervenções educativas são necessárias para promover a conscientização sobre a importância da alimentação na prevenção dessa condição.

Palavras-chave: Diabetes tipo 2; Adolescentes; Alimentação.

INFLUÊNCIA DO CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NO DESENVOLVIMENTO DA OBESIDADE INFANTIL

Dayse Lucia de Paula Montenegro Moreira¹, Rosa Maria de Souza Carvalho¹ 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.

A obesidade infantil tem-se tornado uma preocupação crescente em todo o mundo, com taxas alarmantes de crianças e adolescentes apresentando excesso de peso e obesidade. De acordo com o Atlas Mundial da Obesidade e a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil ocupará o 5º lugar entre os países com o maior número de crianças e adolescentes obesos até 2030, caso não sejam implementadas medidas eficazes. Essas previsões reforçam a urgência de políticas públicas e iniciativas voltadas para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e a prevenção da obesidade infantil no país. O Índice de Massa Corporal (IMC) é amplamente utilizado como método padrão para classificar a obesidade em adultos, mas sua aplicação em crianças e adolescentes não é adequada. Em fases de crescimento, como a infância, a obesidade é diagnosticada por meio da comparação entre o peso atual da criança e o peso esperado para sua altura. O diagnóstico de obesidade ocorre quando o peso da criança excede 120% do peso considerado ideal para sua estatura. Como referência, em 2009, o Ministério da Saúde do Brasil passou a adotar as curvas de crescimento estabelecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2007, como base para a avaliação do estado nutricional infantil. A praticidade, o sabor atrativo e a maior durabilidade desses alimentos contribuem para a sua ampla aceitação no mercado. Além disso, a falta de tempo para preparar refeições saudáveis e a influência dos pais também desempenham um papel importante nos hábitos alimentares das crianças. Outro fator importante é que os ingredientes utilizados nesses produtos, como açúcares e gorduras não saudáveis, contribuem para o ganho de peso e o desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Além disso, os alimentos ultraprocessados afetam o metabolismo e o comportamento alimentar das crianças de várias maneiras. Eles são rapidamente digeridos e absorvidos, levando a picos de glicose no sangue e à liberação de insulina, o que pode resultar em resistência à insulina e aumento do risco de obesidade. Incentivar hábitos alimentares saudáveis desde a infância é essencial para prevenir a obesidade e suas complicações ao longo da vida. Para enfrentar essa questão, é necessário um esforço conjunto da sociedade, incluindo a educação alimentar, políticas públicas e o envolvimento das famílias na promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância. Somente assim é possível reverter a tendência crescente da obesidade infantil. A relevância deste estudo reside na necessidade urgente de identificar e mitigar os fatores de risco associados à obesidade infantil para promover a saúde e o bem-estar das futuras gerações. A investigação sobre o consumo de alimentos ultraprocessados e sua relação com a obesidade infantil oferece reflexões valiosas para pais, educadores, formuladores de políticas e profissionais de saúde sobre a importância de promover hábitos alimentares saudáveis desde a infância.

Palavras-chave: Obesidade; Alimentos ultraprocessados; Saúde pública.

CÓDIGO DO TRABALHO: 11

MODALIDADE: POSTÊR

A INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NO DESENVOLVIMENTO DA ANOREXIA NERVOSA NO ADOLESCENTE: O PAPEL FUNDAMENTAL DO NUTRICIONISTA

Amanda Oliceira da Silva¹, Juliana de Carvalho e Silva Pureza¹ 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 aborda a anorexia nervosa, que trata-se de um transtorno alimentar grave afetando predominantemente adolescentes. Caracteriza-se pela recusa em manter uma alimentação adequada, distorção da imagem corporal e preocupação intensa em manter um peso abaixo do indicado. Mediante este fato, este estudo, tem como objetivos demonstrar como a mídia social afeta o desenvolvimento deste transtorno e destacar a atuação do nutricionista nesse contexto. A metodologia utilizada foi uma revisão de literatura, analisando artigos e materiais disponíveis em bases de dados científicas. Os estudos selecionados abordaram a relação entre transtornos alimentares e a influência das mídias sociais, focando em adolescentes entre 13 e 19 anos. Os resultados evidenciam que as mídias sociais perpetuam padrões de beleza irreais, levando a insatisfação corporal e comportamentos alimentares prejudicados. Nesse sentido, a presença do profissional nutricionista desempenha um papel vital ao promover a reeducação alimentar, identificar comportamentos disfuncionais e oferecer apoio emocional.

Palavras-chave: Anorexia nervosa; Adolescentes; Mídia; Intervenção multidisciplinar.

CÓDIGO DO TRABALHO: 12

MODALIDADE: POSTÊR

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA ADESÃO DIETÉTICA POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES PORTADORES DE *DIABETES MELLITUS TIPO 1*

Fabiana Ferreira Gonçalves¹, Nilton Barbosa do A Neto¹, 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.

O Diabetes Mellitus Tipo 1 (DM1) é uma condição crônica que afeta a produção de insulina, iniciando-se na infância e adolescência, sendo descrita pela destruição das células beta do pâncreas. A educação nutricional é fundamental para o manejo do DM1, especialmente através da concentração de carboidratos (CCHO), que ajuda a regular o controle glicêmico e promove hábitos saudáveis desde a infância. Este estudo tem como objetivo descrever a importância da educação nutricional no controle glicêmico em crianças e adolescentes portadores de DM1. Foi realizada uma revisão narrativa da literatura, incluindo artigos científicos originais, meta-análises e revisões disponíveis nas bases de dados MedLine, LILACS, SciELO e Google Acadêmico, no período entre agosto e setembro de 2024. A busca incluiu descriptores como “Diabetes Mellitus Tipo 1”, “Educação Nutricional”, “Criança” e “Controle Glicêmico”. Uma revisão revisada na análise de seis artigos que destacam a eficácia da CCHO no manejo do DM1. A busca nas bases de dados investigadas em 308 artigos, dos quais 24 foram selecionados após os critérios de inclusão e exclusão. Após eliminar duplicatas e artigos fora do tema, 6 estudos foram escolhidos para análise. Os estudos demonstraram que a educação nutricional melhora o controle glicêmico, reduz complicações associadas e promove uma melhor qualidade de vida para os pacientes. A terapia nutricional é fundamental na gestão do Diabetes Tipo 1, que resulta na perda da produção de insulina e na dependência do paciente. A concentração de carboidratos, combinada com insulina de ação rápida, permite ajustes flexíveis na dose e melhora a qualidade de vida. A educação nutricional deve ser personalizada, capacitando os pacientes a fazer escolhas saudáveis. A implementação de tecnologias, como aplicativos, pode promover autonomia. Portanto, o manejo do DM1 requer uma abordagem integrada que une insulina, estratégias nutricionais e suporte contínuo.

Palavras-chave: *Diabetes Mellitus* Tipo 1; Educação nutricional; Criança, Controle glicêmico.

CÓDIGO DO TRABALHO: 13

MODALIDADE: POSTÊR

A CONTRIBUIÇÃO DA VITAMINA D PARA A FERTILIDADE EM MULHERES COM SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Simone Honorato da Silva¹, Victoria Fernanda A. de Almeida¹, Vanessa Rodrigues²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

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

A Síndrome do Ovário Policístico é uma endocrinopatia que pode atingir grande parte das mulheres em idade reprodutiva. A SOP pode causar várias alterações físicas e hormonais, como a infertilidade, resistência à insulina, obesidade entre outros. Existem indícios que relacionam a contribuição da vitamina D com efeitos benéficos para a síndrome, levando assim a estudos que relacionam a vitamina D com esses efeitos e se tornando um possível tratamento para a síndrome. Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi avaliar, com base em pesquisas, a real contribuição da vitamina D para a melhora da fertilidade em mulheres com essa síndrome. A metodologia foi uma revisão bibliográfica de forma narrativa. A partir desse trabalho, ficou claro que níveis adequados de vitamina D estão associados a uma melhora de fertilidade feminina, pois a vitamina D está relacionada com melhora da qualidade do óvulo tanto para fertilização natural quanto para a fertilização in vitro, atua na regulação do ciclo menstrual, melhora a saúde do endométrio e reduz hiperandrogenismo, porém ainda há muito a ser pesquisado para que se determine qual seria o status vitamina D específico para mulheres com SOP desejando melhorar a fertilidade.

Palavras-chave: Síndrome do ovário policístico; Vitamina D; Infertilidade.

CÓDIGO DO TRABALHO: 14

MODALIDADE: POSTÊR

DISBIOSE INTESTINAL: FATOR IMPACTANTE DE FORMA NEGATIVA NO PROCESSO DA HIPERTROFIA MUSCULAR

Fabiane Braga Figueiredo¹, Pricila M Schelk¹, Vanessa Rodrigues²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

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

A hipertrofia é o aumento da massa muscular que se dá por meio de 3 mecanismos: tensão mecânica, dano muscular e estresse metabólico estes ocorrem em resposta ao exercício de força empregada nos treinos. Praticantes de exercício de força submetidos a treinos exaustivos, associados a falta de uma alimentação adequada compromete o sistema imunológico e desequilibrando a microbiota intestinal (disbiose intestinal), causando uma inflamação prejudicando a recuperação muscular. A disbiose intestinal prejudica a digestão adequada dos alimentos, nessa condição, os níveis de dopamina são reduzidos o que prejudica a hipertrofia e os de cortisol são aumentados favorecendo o catabolismo muscular. O objetivo desta pesquisa é mostrar a relação entre a disbiose intestinal e o prejuízo no processo de hipertrofia muscular. Foi realizado uma revisão de literatura do tipo descritiva com método hipotético dedutivo e abordagem qualitativa. Os artigos foram selecionados a partir de descritores específicos, publicados entre os anos 2012-2024, disponíveis nas bases de dados Scielo, Caps, Lilaes, Medline, Pubmed. Diante do exposto, fica claro de que a relação da disbiose causa o desequilíbrio da microbiota prejudicando o processo de hipertrofia muscular.

Palavras-chave: Hipertrofia muscular; Microbiota intestinal; Disbiose intestinal.

CÓDIGO DO TRABALHO: 15

MODALIDADE: POSTÊR

A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO NA TERCEIRA IDADE: ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS PARA MELHORAR A INGESTÃO HÍDRICA DE PESSOAS IDOSAS

Alair Ribeiro dos Passos¹, Patricia Lima Pitta¹, 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.

Pessoa idosa é o indivíduo, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos. O envelhecimento reduz a percepção de sede, altera a função renal e a secreção de hormônios antidiuréticos, aumentando a vulnerabilidade à desidratação. Nesse contexto, estratégias nutricionais que aumentem o consumo hídrico podem prevenir a desidratação desse grupo e contribuir para o bem-estar geral. O objetivo desse estudo foi apresentar a importância da ingestão hídrica para pessoas idosas, destacando estratégias nutricionais que incentivem essa prática. Foi realizada uma revisão narrativa da literatura buscando referências em plataformas de busca digitais, como Google Acadêmico, Scielo, PubMed, Bireme/Lilacs, e Ministério da Saúde, respeitando a faixa temporal de 20 anos. Os resultados mostram que com o envelhecimento, ocorrem várias mudanças fisiológicas que afetam o equilíbrio hídrico e a percepção da sede, tornando os idosos mais suscetíveis à desidratação. Uma das principais alterações é a redução da sensibilidade do hipotálamo, que regula a sensação de sede. A desidratação do idoso está fortemente associada com o desbalanço do nível de sódio, e tanto desidratação quanto o descontrole do sódio estão podendo aumentar o risco de quedas e de delírios. A ingestão adequada de líquidos é importante para os idosos para a prevenção da desidratação e para a manutenção da homeostase corporal. Nesse sentido a utilização de estratégias nutricionais específicas, como a utilização de alimentos ricos em água (frutas, vitaminas, sopas), o fracionamento e a variação dos tipos de líquidos (água saborizada, chás, sucos) ofertados, são importantes para tornar a hidratação um processo menos monótono e melhorar a aceitação hídrica nessa população. Portanto, a compreensão dos fatores que influenciam a desidratação e a implementação de intervenções práticas são fundamentais para melhorar a saúde e o bem-estar da população idosa, minimizando os riscos associados a esse problema.

Palavras-chave: pessoa idosa, envelhecimento, desidratação, estratégias nutricionais, ingestão hídrica.

CÓDIGO DO TRABALHO: 16

MODALIDADE: POSTÊR

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (EAN) NAS ESCOLAS: UMA PRÁTICA PROMOTORA DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Laryssa de Jesus Silveira da Silva¹, Joanne da Silva Andrade de Oliveira¹, 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 educação alimentar e nutricional (EAN) tem como objetivo apoiar o direito à alimentação adequada e à segurança alimentar e nutricional, valorizando a cultura alimentar, promovendo a sustentabilidade e a autonomia, para que indivíduos e comunidades adotem hábitos alimentares saudáveis e melhores. O ambiente escolar é um espaço estratégico para aplicação de atividades de EAN com o intuito de promover hábitos saudáveis, contribuindo também para um melhor desempenho escolar. Nesse sentido, o objetivo principal de estudo é apresentar educação alimentar nutricional como uma estratégia promotora de alimentação adequada e saudável no âmbito escolar. Para isso foi realizada uma revisão narrativa descritiva em plataformas de busca digitais, como Google acadêmico, Scielo e Ministério da Saúde, respeitando a faixa temporal de 15 anos. Os resultados mostram que a EAN é um processo que visa informar e conscientizar os indivíduos sobre a importância de uma alimentação saudável. A escola é um ambiente privilegiado para aplicar a EAN com o intuito de auxiliar na melhora nas condições de saúde e o estado nutricional de crianças. A EAN melhora o conhecimento sobre nutrição e influencia positivamente o comportamento alimentar dos alunos, reduzindo o consumo de alimentos ultraprocessados e aumentando o consumo de frutas e vegetais. Além disso, a EAN contribui para a formação de uma cultura. Por fim, a EAN assume papel fundamental e crescente na prevenção e no cuidado do sobrepeso e da obesidade na população infantil o trabalho conclui que a implementação sistemática da Educação Alimentar e Nutricional nas escolas é essencial para combater a obesidade infantil e promover uma vida saudável, sendo necessária a colaboração do nutricionista para oferecer conhecimento especializado sobre alimentação saudável, ajudando a desenvolver cardápios balanceados e adequados.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional; Escola, Alimentação adequada; Alimentação saudável.

CÓDIGO DO TRABALHO: 17

MODALIDADE: POSTÊR

HIPOVITAMINOSE B12 EM CRIANÇAS, IMPACTOS NA SAÚDE E DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Giselia Matias Cardoso¹ Victor Hugo Cordeiro Rosa²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

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

A hipovitaminose B12 é uma deficiência nutricional de crescente preocupação na pediatria, com impactos significativos no crescimento, desenvolvimento cognitivo e saúde geral das crianças. A vitamina B12 desempenha um papel essencial na síntese de DNA, no metabolismo energético e na função neurológica, sendo crucial para o desenvolvimento infantil adequado. Este estudo realizou uma revisão da literatura sobre a prevalência, as causas e as consequências da deficiência de vitamina B12 em crianças. Os achados indicam que a hipovitaminose B12 é mais prevalente em populações com dietas restritivas, especialmente vegetarianas e veganas sem suplementação adequada, além de ser influenciada por distúrbios gastrointestinais que comprometem sua absorção. A deficiência dessa vitamina está associada a atrasos no crescimento, déficits cognitivos, dificuldades de aprendizagem e maior vulnerabilidade a infecções devido ao comprometimento do sistema imunológico. Diante dos impactos negativos da hipovitaminose B12, torna-se essencial a implementação de estratégias preventivas, como a suplementação adequada e a educação nutricional, para mitigar os riscos e garantir um desenvolvimento saudável. O estudo destaca a necessidade de políticas públicas voltadas à prevenção e ao manejo da deficiência de vitamina B12 em crianças, assegurando melhores condições de saúde e qualidade de vida para futuras gerações.

Palavras-chave: Hipovitaminose; Vitamina B12; Desenvolvimento infantil; Nutrição pediátrica; Crescimento; Cognição; Saúde pública.

CÓDIGO DO TRABALHO: 18

MODALIDADE: POSTÊR

IMPACTO DA NUTRIÇÃO MATERNA NO DESENVOLVIMENTO FETAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Isabele Nogueira de Lima¹, 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.

Esse trabalho discorre sobre o impacto da nutrição materna no desenvolvimento fetal, utilizando de dados científicos sobre os benefícios de uma boa alimentação e nutrição na saúde da mãe e do feto. Tendo o projeto como objetivo construir uma cartilha informativa com as principais complicações e problemas de saúde que surgem como consequências de uma má nutrição, falando de forma clara e sucinta a importância de um acompanhamento multiprofissional durante o período da gestação. Trazendo informações de alimentos enriquecidos e de baixo custo. que possam ser introduzidos na alimentação.

Palavras chave: Gestação; Nutrição; Desenvolvimento fetal; Acompanhamento nutricional.

CÓDIGO DO TRABALHO: 19

MODALIDADE: POSTÊR

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE TECNOLÓGICA E PRESENÇA DE AÇÚCARES REDUTORES EM NHOQUE ENRIQUECIDO COM FARINHA DE ORA-PRO-NÓBIS

Renata de Marins¹, Rosemar Silveira da Rocha¹, Aline D'Avila Pereira²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

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

A inovação e a evolução do mercado alimentício vêm oferecendo aos consumidores opções para melhorar sua qualidade de vida por meio de escolhas alimentares conscientes e saudáveis. Nesse contexto, as Plantas Alimentícias não Convencionais (PANCs) surgem como um potencial mercado a ser explorado. Com isso, o presente estudo teve como objetivo, avaliar a qualidade tecnológica e presença de açúcares redutores em nhoque enriquecido com farinha de ora-pro-nóbis. Foram desenvolvidas duas massas alimentícias, o nhoque tradicional contendo 25g de farinha de trigo e o nhoque enriquecido contendo 10g de farinha de trigo e 20g de farinha de ora-pro-nóbis. Foi feita a caracterização das massas e a avaliação de suas propriedades tecnológicas. Ambas as massas apresentam um valor energético similar, entretanto a massa enriquecida apresentou uma porcentagem 9% menor em relação à massa tradicional. O nhoque enriquecido apresentou ainda um valor 4% maior de proteínas, tempo de cocção ideal igual a 1 minuto, maior perda de sólidos solúveis, menor transparência na água de cocção e maior perda de peso. Não foram encontrados traços de açúcares redutores, o que pode significar um indicativo de qualidade nas massas alimentícias. O nhoque enriquecido, elaborado neste estudo, mostrou-se como uma alternativa à massa tradicional, porém faz-se necessário novas pesquisas para avaliar a qualidade tecnológica e a presença de açúcares redutores em outras utilizações e, principalmente, menores concentrações de preparações contendo farinha de ora-pro-nóbis.

Palavras-chave: Plantas comestíveis; Massas alimentícias; Ora-pro-nóbis; Avaliação tecnológica; Análise de alimentos.

CÓDIGO DO TRABALHO: 20

MODALIDADE: POSTÊR

O IMPACTO DA PUBLICIDADE DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NO DESENVOLVIMENTO DA OBESIDADE INFANTIL

Suziane Miranda Pires¹, 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 infantil vem aumentando de forma alarmante ao passar dos anos. Fatores como urbanização, mudanças nos padrões alimentares, estilo de vida sedentário, marketing dos os ultraprocessados contribuem para o aumento da obesidade infantil em nível global O presente trabalho tem como objetivo compreender quais estratégias de marketing são adotas na publicidade alimentos ultraprocessados e como impactam no desenvolvimento da obesidade infantil. A pesquisa foi realizada por meio de revisão do tipo bibliográfica narrativa, a partir de artigos científicos disponíveis no banco de dados do PubMed, Bireme/Lilacs, Scielo (Scientific Electronic Library Online) e Google Scholar. A publicidade de alimentos voltada ao público infantil utiliza estratégias persuasivas, como o apelo a personagens infantis e a associação com prêmios e brindes, para atrair o interesse do público infantil e consequentemente levando ao consumo de alimentos com alta densidade energética, e contribuindo significativamente para o aumento da prevalência de obesidade entre crianças. Torna-se importante campanhas de conscientização sobre os riscos do consumo excessivo desses produtos, aliadas a políticas públicas que incentivem uma alimentação balanceada desde a infância, para a reversão desse cenário.

Palavras-chave: Obesidade infantil; Consumo alimentar; Publicidade; Alimentos ultraprocessados.

CÓDIGO DO TRABALHO: 21

MODALIDADE: POSTÊR

Sem comparecimento.

CÓDIGO DO TRABALHO: 22

MODALIDADE: POSTÊR

ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS NO DESEMPENHO DE PRATICANTES DE TREINO DE FORÇA: REVISÃO DE LITERATURA NARRATIVA

Rafael Bitencourt Bruck¹, João Dario Martins de Mattos²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

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

Introdução: O estudo aborda o impacto de estratégias nutricionais no desempenho de praticantes de treino de força. Foca-se na análise dos efeitos de macronutrientes, suplementação e timing alimentar para otimizar a força e recuperação muscular. **Objetivo:** analisar, por meio de uma revisão de literatura, as principais estratégias nutricionais que influenciam o desempenho de praticantes de treino de força de praticantes dessa modalidade, tanto no âmbito esportivo quanto na promoção da saúde. **Metodologia:** a metodologia adotada foi uma revisão de literatura narrativa, baseada em artigos científicos indexados nas principais bases de dados, como PubMed, SciELO e Google Scholar. **Resultados:** a nutrição desempenha um papel fundamental na otimização do desempenho de praticantes de treino de força. Estudos apontam que uma dieta equilibrada e rica em proteínas de alta qualidade, carboidratos complexos e gorduras saudáveis promove o aumento da massa muscular e melhora a recuperação pós-treino. Estratégias como o equilíbrio energético positivo, com ingestão calórica excedente ao gasto energético, são cruciais para a hipertrofia. A temporização das refeições, com maior ênfase na ingestão proteica logo após o exercício, também foi destacada como uma prática eficaz. A discussão aborda como a adoção de uma alimentação estratégica influencia diretamente os resultados no treinamento de força. A revisão evidenciou que dietas inadequadas podem comprometer a performance e aumentar o risco de lesões, além de limitar a capacidade de recuperação muscular. Além disso, o estudo reforça a importância de uma abordagem individualizada, considerando as necessidades energéticas e nutricionais específicas de cada atleta. A interação entre nutrição e treino deve ser constante e bem monitorada, visando não apenas a hipertrofia, mas também a longevidade e a saúde dos praticantes. **Conclusão:** estratégias nutricionais bem planejadas são essenciais para melhorar o desempenho e a recuperação de praticantes de treino de força. A combinação de uma dieta balanceada com suplementação específica pode potencializar os ganhos musculares e a eficiência dos treinos.

Palavras-chave: Nutrição; Treinamento de força; Estratégias nutricionais.

ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA: PERFIL ALIMENTAR DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Lucas Barreto da Silva¹, Aline D'Avila Pereira²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

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

Os carboidratos, proteínas e lipídios são os principais macronutrientes para o metabolismo energético, cada um desempenhando funções específicas no organismo. Durante o exercício, o corpo inicialmente utiliza carboidratos para produzir ATP, esgotando o glicogênio e mobilizando ácidos graxos. A demanda energética varia conforme o tipo de esporte praticado: esportes de esforço usam o sistema anaeróbico, enquanto esportes de repetição utilizam predominantemente o sistema aeróbico. Este estudo investigou se praticantes de exercícios físicos adaptam suas dietas para alcançar objetivos específicos, considerando também a influência de informações inadequadas na alimentação. O objetivo geral deste trabalho é avaliar a ingestão dietética de praticantes de exercício físico no município de Maricá. A pesquisa é uma investigação exploratória transversal de natureza quali-quantitativa, onde visou avaliar a ingestão dietética de praticantes de exercício físico do município de Maricá através de um questionário de frequência alimentar. Esta pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). O estudo teve uma amostra de 50 indivíduos, onde notou-se que a maioria ser do sexo feminino (68,0%), com idade entre 18 e 30 anos (50,0%), com ensino superior completo (62,0%) e com média de peso de 72,64 kg, de altura de 1,65 m e de IMC 26,51 kg/m², com classificação de sobrepeso (54,0%). Notou-se que a maioria utiliza suplementos (70,0), sendo que 62% relataram uso a partir da recomendação de um nutricionista. Os dados evidenciaram um destaque para o uso de suplementos alimentares, como creatina e *whey protein*, visando otimizar o desempenho e a recuperação. O consumo adequado de frutas e vegetais, assim como a baixa ingestão de alimentos ultraprocessados, indicam hábitos alimentares relativamente saudáveis, embora o baixo consumo de laticínios possa comprometer a ingestão de cálcio, essencial para a saúde óssea. Apesar de o azeite de oliva ser preferido ao óleo de soja, o consumo de peixes permanece aquém do esperado, mesmo em uma cidade litorânea. Assim, conclui-se que os padrões alimentares e o uso de suplementos entre praticantes de atividades físicas em Maricá refletem uma busca por melhor desempenho e recuperação, ainda que melhorias sejam possíveis, como o aumento do consumo de cálcio e a inclusão de peixes na dieta.

Palavras-chave: Praticantes de atividade física; Padrão alimentar; Composição corporal.

CÓDIGO DO TRABALHO: 24

MODALIDADE: POSTÊR

AVALIAÇÃO DA EFETIVIDADE DAS POLÍTICAS SOCIAIS PARA REDUÇÃO DA INSEGURANÇA ALIMENTAR NO MUNICÍPIO DE MARICÁ

Ivani dos Santos Costa Bernardo¹, 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 insegurança alimentar, que afeta a capacidade de acesso a alimentos em quantidade e qualidade suficientes, é um problema crescente no Brasil, prejudicando a saúde física e mental da população, especialmente entre os mais pobres e nas regiões rurais e periféricas. Esse estudo teve como objetivo geral avaliar a eficácia das políticas sociais implementadas pelo município de Maricá para reduzir o número de famílias em situação de insegurança alimentar, visando melhorar as condições de vida. As políticas sociais, como o Bolsa Família e o PNAE, têm sido essenciais para aliviar esse cenário, mas as desigualdades regionais e as crises recentes têm enfraquecido esses avanços, destacando o caso de Maricá (RJ), onde a Renda Básica de Cidadania e os incentivos à agricultura urbana são esforços importantes, mas insuficientes para atender completamente à demanda de segurança alimentar, especialmente nas áreas mais vulneráveis do município. Melhorar a quantidade e qualidade dos benefícios, facilitar o acesso, promover a educação nutricional, e integrar políticas sociais podem contribuir significativamente para reduzir a insegurança alimentar e melhorar as condições de vida e saúde das famílias em Maricá.

Palavras-chaves: Políticas sociais; Maricá; Insegurança alimentar.

A IMPORTÂNCIA DA VITAMINA E (TOCOFEROL) NA DOENÇA DO ALZHEIMER: uma revisão da literatura

Vanessa Pereira Queiruja¹, 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 doença de Alzheimer (DA) é uma condição progressiva que resulta na morte neuronal e pode surgir em qualquer pessoa, sendo mais comum em indivíduos acima de 65 anos, afetando principalmente a memória e outras funções cognitivas. Atualmente, sabe-se que a DA é causado pelo acúmulo de placas beta amilóides, uso excessivo de medicamentos anti-inflamatórios e metabólitos neuro inflamatórios. A DA não tem cura, mas os tratamentos atuais podem estabilizar ou retardar seu avanço. A vitamina E tem propriedades antioxidantes que combatem os radicais livres, causadores de doenças degenerativas. O objetivo desse estudo foi descrever a importância da vitamina E na DA e como a ingestão adequada pode diminuir o risco de desenvolvimento da doença. A pesquisa foi realizada por meio de revisão do tipo bibliográfica narrativa, a partir de E- Book, artigos científicos disponíveis no banco de dados do PubMed, Bireme/Lilacs, Scielo (Scientific Electronic Library Online) e Google Scholar. Com base nos resultados, a vitamina E, especialmente o tocoferol, desempenha um papel importante na prevenção e tratamento de pacientes com DA. Estudos mostram que a vitamina E pode melhorar sintomas como comprometimento cognitivo e demência, modulando a atividade da acetilcolinesterase e melhorando a memória e o aprendizado. No entanto, é necessário monitorar possíveis efeitos adversos e realizar mais pesquisas para confirmar seus benefícios e malefícios.

Palavras-chave: Doenças degenerativas; Comprometimento cognitivo; Demência.

CÓDIGO DO TRABALHO: 26

MODALIDADE: POSTÊR

RELAÇÃO ENTRE A PREMATURIDADE E O DESENVOLVIMENTO DA SELETIVIDADE ALIMENTAR EM CRIANÇAS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Paola Silva de Carvalho¹, 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 prematuridade é um fenômeno que afeta milhões de bebês em todo o mundo, representando uma preocupação significativa de saúde pública. Um dos desafios enfrentados por bebês prematuros e suas famílias é a introdução alimentar, que pode ser complicado devido a várias razões, incluindo problemas de succão, deglutição e mastigação. Um aspecto que merece atenção é o desenvolvimento da seletividade alimentar, definida como uma relutância persistente ou recusa em experimentar novos alimentos ou em consumir uma variedade adequada de alimentos. Este trabalho se propõe a elucidar como a prematuridade impacta no desenvolvimento da seletividade alimentar. Levantando como hipótese, que a prematuridade está correlacionada com o desenvolvimento da seletividade alimentar em crianças devido a fatores biológicos, ambientais e psicossociais associados ao nascimento prematuro. Trata-se de uma revisão de literatura narrativa de caráter qualitativo. Foram incluídos Artigos científicos, livros, teses e noticiários, disponíveis no banco de dados do PubMed, Sciedirect, Scielo e Google Scholar. Os comportamentos alimentares relacionados à prematuridade em bebês e crianças são influenciados por múltiplos fatores, incluindo fatores ambientais, psicológicos, familiares e biológicos com isso é de extrema importância incentivar o envolvimento ativo de pais, cuidadores e cuidadores para reduzir os efeitos da seletividade alimentar e prevenir efeitos negativos no crescimento e desenvolvimento. Se faz necessário que pesquisas futuras analisem/estudem a relação da seletividade alimentar em crianças nascidas prematuras para desenvolver estratégias eficazes afim de um prognostico favorável.

Palavras-chaves: Seletividade alimentar; Prematuridade; Nascimentos prematuros; Dificuldades alimentares; Distúrbios alimentares.

CÓDIGO DO TRABALHO: 27
MODALIDADE: POSTÊR

DIETAS LOW CARB, CETOGÊNICA, JEJUM INTERMITENTE E HIPOCALÓRICA, NO ÂMBITO DO EMAGRECIMENTO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Renata Pires Oliveira¹, Vanessa Rodrigues²

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 considerada um dos principais problemas de saúde pública, com uma prevalência em constante crescimento em todo mundo, é condição complexa e multifatorial, representando risco de várias complicações de saúde. A principal causa de sobrepeso e obesidade está associada ao consumo excessivo de alimentos calóricos, especialmente os ultraprocessados. Para a prevenção e tratamento dessas condições, recomenda-se uma dieta hipocalórica e equilibrada, mas atualmente, novas estratégias nutricionais têm ganhado destaque como alternativas eficazes no tratamento do sobrepeso e obesidade, entre elas a dieta *low carb* (LC), a dieta cetogênica (DC) e o jejum intermitente (JI). Dessa forma, o objetivo geral desse estudo foi de avaliar o impacto das dietas LC, DC, JI e hipocalórica tradicional no tratamento do sobrepeso e obesidade. Este estudo consiste em uma revisão literatura, onde foram selecionados artigos em inglês e português publicados nos últimos 10 anos nas principais bases de dados científicos. Dietas LC e DC demonstram perdas significativas de peso e melhorias na saúde; a primeira induz lipólise pela restrição de carboidratos, enquanto a segunda provoca cetose. A dieta LC pode promover perda rápida inicialmente, mas sua eficácia e efeitos na saúde cardiovascular a longo prazo devem ser cuidadosamente considerados. Ambas necessitam de adesão a longo prazo e acompanhamento profissional para evitar déficits nutricionais. O JI também é eficaz, melhorando a sensibilidade à insulina e marcadores inflamatórios, mas a restrição calórica contínua mostrou maior eficácia em perda total de peso. Com isso, conclui-se que os resultados demonstraram que, independentemente da composição nutricional, a redução do consumo calórico em relação ao gasto energético é o fator determinante para a perda de peso, onde a escolha da estratégia deve ser individualizada, considerando as preferências e capacidade de adesão do paciente, com acompanhamento de profissionais de saúde para garantir um plano nutricional equilibrado.

Palavras-chave: Emagrecimento; *Low carb*; Dieta cetogênica; Jejum intermitente.

CÓDIGO DO TRABALHO: 28

MODALIDADE: POSTÊR

Sem comparecimento.

O IMPACTO DO CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NO DESENVOLVIMENTO DA OBESIDADE E O IMPACTO NA SAÚDE PÚBLICA

Ana Paula Clarinda Américo de Jesus¹, 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.

É notório que a população brasileira tem aumentado o consumo de alimentos ultraprocessados, substituindo os alimentos in natura e minimamente processados, bem como as preparações culinárias tradicionais, por produto alimentos ultraprocessados. Esse novo estilo de vida tem impactado no perfil de alimentação menos saudável e o desenvolvimento da obesidade. A obesidade é uma condição em que há um acúmulo excessivo de gordura no corpo e trata-se de uma doença multifatorial que prejudica a saúde dos indivíduos, causando outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis. Atualmente, o excesso de peso é observado em mais da metade dos brasileiros adultos e a prevalência de obesidade, hipertensão arterial e diabetes cresce gradualmente na população adulta a nível nacional, variando de 6,6 a 9,4% para diabetes nos adultos e chegando a 32,3% para hipertensão arterial. Esta doença traz inúmeros desafios para a saúde pública e seu crescimento tem sido relacionado ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados em diferentes países incluindo o Brasil. Diversos fatores contribuem para essa condição, incluindo mudanças no estilo de vida, falta de atividade física e, principalmente, o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados. Os alimentos ultraprocessados são produtos que passam por diversas etapas de processamento industrial e que se tornam prontos para o consumo, apresentam baixo teor de fibras e proteínas, além de óleos, gorduras, açúcares, proteínas, gorduras hidrogenadas, amido modificado, corantes, realçadores de sabor e diversos aditivos que modificam suas propriedades sensoriais. Para tanto, é crucial a busca por estratégias que visem reduzir o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados acompanhadas de programas de educação alimentar e nutricional, assim como, políticas que incentivem a produção e venda de alimentos frescos e minimamente processados, visando torná-los mais acessíveis a toda a população.

Palavras-chave: Obesidade, alimentos ultraprocessados, saúde pública

CÓDIGO DO TRABALHO: 30
MODALIDADE: POSTÊR

IMPACTO DO DESMAME PRECOCE NO DESENVOLVIMENTO DE ALERGIAS RESPIRATÓRIAS EM CRIANÇAS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Priscila Souza Oliveira¹, 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 aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de vida do neonato, é recomendado pelo Organização Mundial de Saúde, onde é primordial a prática para conferir saúde e proteção, pelo fato do leite materno ter substâncias em sua composição com efeito protetor. Mesmo com tantos benefícios acerca do aleitamento materno, o desmame precoce continua predominante em nosso país, sendo as principais causas: baixa escolaridade, dificuldade da pega correta, trabalho da genitora, influências culturais e familiares. Com a interrupção do aleitamento materno, e consequentemente com a introdução do leite de vaca e fórmulas infantis, aumenta a exposição do bebê a agentes infeciosos nocivos. Diante deste estudo, foi possível confirmar a hipótese de que o desmame precoce está relacionado com o desenvolvimento de alergias respiratórias, e outras doenças, tornando indispensável a promoção do aleitamento materno como forma de prevenção contra doenças e garantir a saúde e desenvolvimento da criança.

Palavras Chaves: Aleitamento materno, Desmame precoce, Alergias respiratórias, Formação do Sistema Imunológico.

CÓDIGO DO TRABALHO: 31

MODALIDADE: POSTÊR

A PUBLICIDADE E SEUS REFLEXOS NA DIETA DAS CRIANÇAS: AVALIANDO OS EFEITOS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR INFANTIL.

Natália Barreto Marciolo¹, Rosilaine da Costa Cristino¹, Victor Hugo Cordeiro Rosa²

¹ Discente do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras.

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

Este estudo investiga a influência da publicidade de alimentos no comportamento alimentar infantil e seus efeitos sobre a saúde, especialmente no aumento da obesidade infantil. Por meio de uma revisão de literatura, analisou-se o impacto da exposição das crianças a campanhas publicitárias que promovem produtos ultraprocessados, ricos em açúcar, gordura e sódio. Observou-se que essas estratégias, frequentemente associadas a personagens animados e brindes, despertam o interesse infantil e moldam preferências alimentares pouco saudáveis, contribuindo para o aumento da obesidade e outras complicações de saúde. Além disso, o sedentarismo, frequentemente relacionado ao tempo excessivo de exposição às telas, agrava os efeitos negativos da publicidade sobre a saúde infantil. O estudo destaca a necessidade de uma regulamentação mais rigorosa para a publicidade de alimentos, bem como da implementação de programas de educação nutricional que incentivem escolhas alimentares saudáveis desde a infância.

Palavras-chave: Publicidade de alimentos; Alimentação infantil; Obesidade infantil; Influência da mídia; Comportamento alimentar; Regulação da publicidade.

CÓDIGO DO TRABALHO: 32

MODALIDADE: POSTÊR

O POTENCIAL EFEITO NEUROPROTETOR DO RESVERATROL NA DOENÇA DE ALZHEIMER

Irany Heringer Balbino¹, Josania Gomes da Silva Pereira¹, 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 presente trabalho busca verificar o possível efeito neuroprotetor do resveratrol na Doença de Alzheimer (DA), uma doença neurodegenerativa de caráter progressivo que se caracteriza pela perda da memória e promoção ao declínio cognitivo. Por meio revisão da literatura, foram escolhidos artigos científicos publicados entre 2014 e 2024 nas principais bases de dados científicas, que explorava as propriedades antioxidante e anti-inflamatórias do resveratrol. A pesquisa revela que resveratrol pode estar envolvido na redução de placa beta- amiloide que é um dos principais aspectos da DA, podendo assim retardar a progressão da doença e melhorar a função cognitiva. Olhando a literatura atual, o resveratrol tem influência benéfica na plasticidade sináptica e na saúde mitocondrial, ambos críticos para a prevenção de doenças neurodegenerativas. Adicionalmente, suplementos de resveratrol e alimentos ricos em composto, como uvas e vinhos tintos, são recomendados na prática clínica como terapia adjuvante. No entanto, ainda requer mais ensaios clínicos de longo prazo para confirmar os resultados e especificar a dosagem apropriada e a via de administração. Finalmente, conclui-se que o resveratrol, que possui propriedades antioxidante e antinflamatória pode apresentar efeito neuroprotetor, sendo capaz de reduzir e ou/estabilizar os danos neuronais provenientes da doença de Alzheimer diminuindo e ou/ retardando o declínio cognitivo melhorando a qualidade de vida, no entanto, mais estudos são necessários para garantir sua eficácia e segurança para uso a longo prazo.

Palavras-chave: Resveratrol; Doença de Alzheimer; Neuroprotetor; Antioxidante.



UNIVASSOURAS
CAMPUS UNIVERSITÁRIO
DE MARICÁ