



**Editora  
Unesp**

**ANAIAS DAS**  
**I & II**  
**JORNADA**  
**ACADÊMICA**  
**DE NUTRIÇÃO**  
**2021.2 & 2022.2**

**ORGANIZAÇÃO:**  
**KELLY CRISTINA MUNIZ DE MEDEIROS**  
**HAIANNE STEPHANY MACIEL DA SILVA ARAÚJO GOMES**  
**ALICE DE ARAÚJO TORRES**



**uniesp**  
Centro Universitário

ISBN: 978-65-5825-204-7

**ANAIS**

I JORNADA ACADÊMICA DE NUTRIÇÃO: NUTRIÇÃO EM SUA PLURALIDADE (2021)

II JORNADA ACADÊMICA DE NUTRIÇÃO: NUTRIÇÃO EM 72 HORAS (2022)



KELLY CRISTINA MUNIZ DE MEDEIROS  
HAIANNE STEPHANY MACIEL DA SILVA ARAÚJO GOMES  
ALICE DE ARAÚJO TORRES  
(Organizadores)

Liga Acadêmica de Nutrição Clínica e Funcional - LANCEF

Centro Universitário – UNIESP

Cabedelo-PB  
2023



## **CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIESP**

### **Reitora**

Érika Marques de Almeida Lima

### **Pró-Reitora Acadêmica**

Iany Cavalcanti da Silva Barros

### **Editor-chefe**

Cícero de Sousa Lacerda

### **Editor assistente**

Karelline Izaltemberg Vasconcelos Rosenstock

### **Editora-técnica**

Elaine Cristina de Brito Moreira

### **Corpo Editorial**

Ana Margareth Sarmiento – Estética

Anneliese Heyden Cabral de Lira – Arquitetura

Arlindo Monteiro de Carvalho Júnior – Medicina

Aristides Medeiros Leite – Medicina

Carlos Fernando de Mello Júnior – Medicina

Daniel Vitor da Silveira da Costa – Publicidade e Propaganda

Érika Lira de Oliveira – Odontologia

Ivanildo Félix da Silva Júnior – Pedagogia

Patrícia Tavares de Lima – Enfermagem

Marcel Silva Luz – Direito

Juliana da Nóbrega Carreiro – Farmácia

Larissa Nascimento dos Santos – Design de Interiores

Luciano de Santana Medeiros – Administração

Marcelo Fernandes de Sousa – Computação

Thyago Henriques de Oliveira Madruga Freire – Ciências Contábeis

Márcio de Lima Coutinho – Psicologia

Paula Fernanda Barbosa de Araújo – Medicina Veterinária

Giuseppe Cavalcanti de Vasconcelos – Engenharia

Rodrigo Wanderley de Sousa Cruz – Educação Física

Sandra Suely de Lima Costa Martins – Fisioterapia

Zianne Farias Barros Barbosa – Nutrição

Copyright © 2023 – Editora UNIESP

É proibida a reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio. A violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610/1998) é crime estabelecido no artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta publicação é de inteira responsabilidade do(os) autor(es).

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Biblioteca Padre Joaquim Colaço Dourado (UNIESP)**

A532 Jornada Acadêmica de Nutrição (1 e 2 : 2021, 2022 : João Pessoa, PB)

Anais da I e II Jornada Acadêmica de Nutrição 2021.2 e 2022.2 / organizadores, Kelly Cristina Muniz de Medeiros, Haianne Stephany Maciel da Silva Araújo Gomes, Alice de Araújo Torres. - Cabedelo, PB : Editora UNIESP, 202.

86 p. ; il.

Formato: E-book  
ISBN: 978-65-5825-204-7

1. Pesquisa - Nutrição. 2. Iniciação científica. 3. Pesquisa - Multidisciplinaridade. I. Título. II. Medeiros, Kelly Cristina Muniz de. III. Gomes, Haianne Stephany Maciel da Silva Araújo. IV. Torres, Alice de Araújo.

CDU: 001.891:612.39

Bibliotecária: Elaine Cristina de Brito Moreira – CRB-15/053

Editora UNIESP  
Rodovia BR 230, Km 14, s/n,  
Bloco Central – 2 andar – COOPERE  
Morada Nova – Cabedelo – Paraíba  
CEP: 58109-303

## **COORDENAÇÃO GERAL DOS EVENTOS**

ALICE DE ARAÚJO TORRES  
HAIANNE STEPHANY MACIEL DA SILVA ARAÚJO GOMES  
EDVALDO DUARTE ALVES

## **COMISSÃO CIENTÍFICA**

KELLY CRISTINA MUNIZ DE MEDEIROS  
CAROLINE JUNQUEIRA BARCELLOS LEITE  
DALYANE LAÍS DA SILVA DANTAS  
LÚCIA HELENA COUTINHO SERRÃO  
SUSY MARY SOUTO DE OLIVEIRA  
ZIANNE FARIAS BARROS BARBOSA

## **COMISSÃO EDITORIAL**

ALICE DE ARAÚJO TORRES  
HAIANNE STEPHANY MACIEL DA SILVA ARAÚJO GOMES  
EDVALDO DUARTE ALVES  
KELLY CRISTINA MUNIZ DE MEDEIROS

## **REALIZAÇÃO:**



# Apresentação

A Liga Acadêmica de Nutrição Clínica e Funcional - LANCEF é um projeto fundado e formado por estudantes do curso de Nutrição do Centro Universitário Uniesp, orientado por seus professores Kelly Cristina Muniz de Medeiros, Caroline Junqueira Barcellos Leite e Carlos Eduardo Vasconcelos de Oliveira.

Idealizado e fundado no dia de 31 de agosto de 2020, durante a pandemia, a liga foi criada com a inquietação de jovens que pretendiam expandir as possibilidades de aprendizado e desenvolvimento intelectual em sua graduação. Seguidos sob os pilares de ensino, pesquisa e extensão, seus membros reúnem-se para a produção de artigos científicos, promoção de eventos, submissão de trabalhos, palestras e trocas de conhecimento.

Em seu segundo ano de fundação, a LANCEF organizou a **I Jornada Acadêmica de Nutrição: Nutrição em sua pluralidade (2021)**, com submissão de resumos expandidos, palestras e oficinas. Posteriormente, em seu terceiro ano, o evento teve sua segunda edição nomeada **II Jornada Acadêmica de Nutrição: Nutrição em 72 horas (2022)**.

Realizado sob a comissão de professoras qualificadas e renomadas do Centro Universitário Uniesp, esse e-book reúne os trabalhos submetidos, aprovados e apresentados nas duas primeiras edições da Jornada Acadêmica de Nutrição.



# SUMÁRIO

A IMPORTÂNCIA DO NUTRICIONISTA PARA O TRATAMENTO MULTIPROFISSIONAL DA ORTOREXIA NERVOSA.....	8
A PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DO NUTRICIONISTA E SUAS CONSEQUÊNCIAS.....	13
AÇÃO DOS ALIMENTOS FUNCIONAIS NO MANEJO DA OBESIDADE E DE SUAS CONSEQUÊNCIAS METABÓLICAS: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA.....	18
EFICÁCIA E RISCOS DE DIETAS DISPONIBILIZADAS EM SITES E REDES SOCIAIS: UMA REVISÃO DA LITERATURA.....	24
IMPACTO DA DIABETES <i>MELLITUS</i> NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA.....	28
IMPORTÂNCIA DA MODULAÇÃO INTESTINAL EM PACIENTES COM DIABETES <i>MELLITUS</i> .....	32
O IMPACTO DA NUTRIÇÃO EM PACIENTES COM CÂNCER COLORRETAL.....	37
O PADRÃO ALIMENTAR ATUAL E SUA RELAÇÃO COM AS DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS.....	42
O PAPEL DA NUTRIÇÃO NA PREVENÇÃO E NO TRATAMENTO DA ENXAQUECA: UMA REVISÃO DA LITERATURA.....	47
OS BENEFÍCIOS DA DIETA MEDITERRÂNEA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	53
PERSPECTIVAS DOS NOVOS RÓTULOS NUTRICIONAIS E A INFLUÊNCIA NA SAÚDE BRASILEIRA.....	58
PROBIÓTICOS NO DIABETES <i>MELLITUS</i> TIPO 2: PRINCIPAIS BENEFÍCIOS.....	64

<b>PROMOÇÃO DO ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO DURANTE ESPERA DE ATENDIMENTO EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE.....</b>	<b>69</b>
<b>SUPLEMENTAÇÃO DE VITAMINA D PARA MULHERES COM SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS (SOP).....</b>	<b>75</b>
<b>TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES E COMPORTAMENTOS PRECIPITADORES DE RISCO.....</b>	<b>80</b>





## A IMPORTÂNCIA DO NUTRICIONISTA PARA O TRATAMENTO MULTIPROFISSIONAL DA ORTOREXIA NERVOSA

TORRES, Alice de Araújo  
SOUZA, Caroline Aparecida  
ALVES, Edvaldo Duarte  
SIQUEIRA, Lucas de Carvalho  
LEITE, Caroline Junqueira Barcellos

### RESUMO

A Ortorexia Nervosa (ON) é um transtorno alimentar marcado pela fixação em uma alimentação saudável com base apenas no ponto de vista biológico. O nutricionista é o profissional competente para trabalhar com o processo da alimentação e todos os seus aspectos nutricionais, culturais, sociais, econômicos e comportamentais, tornando-o imprescindível para o tratamento de pessoas com transtorno de ON. Este trabalho teve como objetivo investigar sobre o papel do nutricionista na intervenção do comportamento alimentar de pacientes com ortorexia nervosa. Trata-se de uma revisão, que incluiu estudos publicados em português, inglês e espanhol, com delimitação temporal entre 2015 e 2021, sendo utilizado livros, sites científicos e as bases de dados: SciELO, Google Acadêmico e PubMed. O papel fundamental do nutricionista dentro da equipe de saúde multiprofissional para o tratamento da ON, as suas estratégias enfatizam principalmente na educação alimentar e nutricional e no acompanhamento do comportamento alimentar dos pacientes.

**Palavras-chave:** Ortorexia; transtorno; nutricionista; alimentação.

### INTRODUÇÃO

A Ortorexia Nervosa (ON) é um comportamento obsessivo patológico, descrito como uma fixação pela saúde alimentar, podendo originar restrições alimentares intensas. Sendo classificada como desordem alimentar qualitativa, as pessoas com ortorexia preocupam-se de forma exagerada com a qualidade do alimento ingerido (PONTES, 2014).

Para os indivíduos com ON, o conceito de uma alimentação saudável está baseado apenas no olhar biológico, o que possibilita visões perfeccionistas e radicais sobre os hábitos alimentares e qualidade de vida. Essa ideologia tem como intuito eliminar tudo que é considerado nefasto ou artificial, e conseqüentemente a preocupação central do cotidiano passa a ser a alimentação (MARTINS *et al.*, 2011).

Segundo Vital *et al.* (2017), o termo Ortorexia Nervosa é originado do grego “orto” e “rexia”, que significa correto e apetite, respectivamente. Na ON o objetivo é ter uma dieta perfeita e com base nisso, os indivíduos dedicam grande parte de seu tempo no planejamento, aquisição, preparo e consumo dos alimentos. Ademais, eliminam drasticamente alimentos considerados prejudiciais à saúde, podendo ter



como consequência carências nutricionais e desenvolver quadros de anemia, osteoporose e hipovitaminose, entre outros.

O cuidado com o que se come e a vontade em melhorar a qualidade de vida é uma conduta, geralmente, benéfica e saudável, porém isso pode confundir no diagnóstico da ON, fazendo com que o comportamento obsessivo esteja disfarçado em um discurso de saúde infundado e prejudicial. Em razão disso, torna-se mais custoso aceitar que comportamentos considerados saudáveis podem trazer complicações. Indivíduos com ortorexia, do ponto de vista psicológico, estão adoecidos ainda que seu IMC esteja constando como eutrófico (PENAFORTE *et al.*, 2018).

Segundo o Ministério da Saúde (2014), o Guia Alimentar para a População Brasileira, a alimentação é mais do que uma questão de ingestão de nutrientes. Para uma nutrição bem fundamentada, deve-se levar em conta questões sociais, e culturais das práticas alimentares, pois estas influenciam na saúde e bem-estar do indivíduo. Considerando que o ato de comer exerce diversos papéis na vida do ser humano, na amplitude cultural, social e emocional, uma visão que valoriza apenas o ponto de vista biológico e nutricional demonstra uma interpretação simplista diante do vasto processo da alimentação (PENAFORTE *et al.*, 2018).

A problemática da ON atinge também o âmbito social, verifica-se um distanciamento por parte dos ortoréxicos devido ao seu comportamento obsessivo. Esses indivíduos sentem-se na obrigação de esclarecer às pessoas sobre a importância com o cuidado alimentar, o que resulta no desenvolvimento de uma visão depreciativa perante aos que, na sua visão, não possuem bons hábitos alimentares. Além disso, o planejamento alimentar rígido afeta a frequência desse paciente em eventos sociais como churrascos e restaurantes por não confiarem no alimento oferecido, podendo diminuir ou cessar seu comparecimentos em reuniões sociais. Psiquicamente, destaca-se a obsessão por um corpo saudável, o que leva a comportamentos dietéticos distorcidos, concomitante em efeitos contrários à saúde (ALVES; PELLEGRINI; ROMERA, 2019).

De acordo com Carvalho *et al.* (2020) o tratamento de transtornos alimentares como a ON deve ser feito com o acompanhamento de uma equipe multidisciplinar envolvendo médico (psiquiatra), psicólogo, enfermeiro e nutricionista, cada qual responsável por intervir nas particularidades indivíduo-doença.

Apesar de grande parte do estudo da Nutrição ser baseado na vertente biológica, os nutricionistas têm muito a aprender com pesquisadores das ciências humanas. Sendo necessário o resgate de foco no alimento, que vem antes do nutriente, além de enxergar o ser humano como comedor, e não pelo seu processo fisiológico e metabólico na assimilação de nutrientes (ALVARENGA, 2019).

O nutricionista deve ter um treinamento avançado para lidar com pacientes diagnosticados com Transtornos Alimentares. Sendo possível observar a sua responsabilidade durante todo o tratamento. Avaliando o estado nutricional, acompanhando e orientando o paciente no sentido de reduzir, ou eliminar os sintomas do TA através da normalização da alimentação (AQUINO; PHILIPPI, 2016).



Apesar do tratamento da ON ainda não estar totalmente elucidado, as práticas atuais sugerem que a intervenção para esse transtorno contemple a combinação da terapia medicamentosa, cognitivo-comportamental e a psicoeducação, tendo essa última, uma contribuição imprescindível do nutricionista no que se refere ao processo de educação alimentar e nutricional do paciente ortoréxico, frisando o ensinamento e a desmistificação das diversas crenças e tabus construídos nos modismos alimentares e no “terrorismo nutricional” disseminados frequentemente nos meios de comunicação (KOVEN; ABRY, 2015).

## OBJETIVO

Investigar o papel do nutricionista na intervenção do comportamento alimentar de pacientes com ortorexia nervosa.

## MÉTODO

Trata-se de uma revisão de literatura, com caráter exploratório, foi realizado um levantamento bibliográfico como procedimento metodológico. Utilizando leituras e análises de trabalhos científicos de maior relevância publicados no período de 2011 a 2021, nos idiomas português, inglês e espanhol, através dos descritores controlados DeCS “*Nutricionista; Transtorno Alimentar; Alimentação Saudável* e o vocábulo não controlado *Ortorexia Nervosa*”. Excluindo-se aqueles estudos que fossem com animais, ou os que estavam fora do prazo estabelecido. Foi utilizado para coleta de dados livros, sites científicos e bases de dados, tais como: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico e PubMed.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tratamento para a ortorexia nervosa envolve a intervenção de uma equipe multiprofissional de saúde com médico psiquiatra, psicólogo, enfermeiro e também o nutricionista, sendo este último o profissional responsável por avaliar o estado nutricional e os hábitos e comportamentos alimentares do paciente ortoréxico. O nutricionista deve trabalhar com estratégias que promovam a educação alimentar e nutricional (EAN), desmistificando mitos acerca da alimentação saudável, pautado na harmonia e equilíbrio entre os alimentos em uma dieta. Instruindo sobre como um alimento isolado não tem o poder de interferir na composição corpórea e estado de saúde no curto prazo, orientando o paciente ortoréxico acerca do conhecimento base da nutrição, assim como monitorar o comportamento alimentar como peça chave para o tratamento do transtorno.

## REFERÊNCIAS

Demetra: Alimentação, nutrição & saúde, 2014, 9.2: 533-548. ALVARENGA. A necessidade de um olhar biopsicosociocultural na ciência da Nutrição. **Revista Ingesta**, [S. l.], v. 1, n. 2, p. 85, 2019. DOI: 10.11606/issn.2596-3147.v1i2p85.



Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistaingesta/article/view/164566>.  
Acesso em: 28 out. 2021.

ALVES, Silvia Cristina Crepaldi; PELLEGRINI, Fábio Gardin; ROMERA, Lydia Ignez. Ortorexia nervosa e exercício físico: revisão de literatura. **Saúde em Revista**, [S.L.], v. 18, n. 49, p. 31-40, 24 set. 2019. Instituto Educacional Piracicabano da Igreja Metodista. <http://dx.doi.org/10.15600/2238-1244/sr.v18n49p31-40>. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/sr/article/view/3680>. Acesso em: 27 out. 2021.

AQUINO; PHILIPPI. **Nutrição Clínica: Estudos de Casos Comentados**. 2 ed. Barueri: Manole, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il.

CARVALHO *et al.* MULTIDISCIPLINARIDADE NOS TRANSTORNOS ALIMENTARES: ANOREXIA E ORTOREXIA. *In*: BARBOSA, S. R. M. (org). **A Enfermagem e o Gerenciamento do Cuidado Integral** 5. 1 ed. Ponta Grossa: Atena Editora, 2020. p. 152-162.

KOVEN; ABRY, A. W. The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. **Neuropsychiatric disease and treatment**, v. 11, p. 385, 2015.

MARTINS, Márcia Cristina Teixeira *et al.* Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito. **Revista de Nutrição**, [S.L.], v. 24, n. 2, p. 345-357, abr. 2011. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732011000200015>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/kvYZqHdSzVBcjZfBj3Tx66q/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 03 out. 2021.

VITAL, Aline Nataly Soares *et al.* Risco para desenvolvimento de Ortorexia Nervosa e o comportamento alimentar de estudantes universitários. **Revista Saúde e Pesquisa**, (S.l.), v. 10, n. 1, p. 83-89, 2017. <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2017v10n1p83-89>. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/5562>. Acesso em: 03 out. 2021

MENON, Amanda Magnano *et al.* AÇÕES DE INTERVENÇÃO E ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA ESTUDANTES COM TRANSTORNOS ALIMENTARES NO BRASIL: uma revisão sistemática de literatura. **Revista Conhecimento Online**, [S.L.], v. 2, p. 93, 28 maio 2019. Associação Pró-Ensino Superior em Novo Hamburgo. <http://dx.doi.org/10.25112/rco.v2i0.1570>. Disponível em:



12

<https://periodicos.feevale.br/seer/index.php/revistaconhecimentoonline/article/view/1570>. Acesso em: 03 out. 2021.

PENAFORTE, Fernanda R. O. *et al.* Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [S.L.], v. 67, n. 1, p. 18-24, mar. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000179>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/QFXgCWDw8PsxtZZgnSW55Nh/?lang=pt#>. Acesso em: 03 out. 2021.

PONTES, J. B; MONTAGNER, M. I; MONTAGNER, M. Â. Ortorexia nervosa: adaptação cultural do orto-15. **Demetra**, v. 9, n. 2, 2014.





## **A PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DO NUTRICIONISTA E SUAS CONSEQUÊNCIAS**

SOUSA, Matheus do Nascimento  
GOMES, Haianne Stephany Maciel da Silva Araújo  
MEDEIROS, Kelly Cristina Muniz de

### **RESUMO**

Nutricionistas e estudantes do curso de Nutrição acabam sendo intimidados por padrões impostos pela sociedade, tendo em vista que o profissional está ligado ao alimento e corpo. A finalidade deste trabalho define-se pela análise social da imagem do profissional da nutrição e seus efeitos. A metodologia do trabalho possui abordagem qualitativa, exploratória e pesquisa bibliográfica, limitada aos estudos entre 2017 e 2022. Em resultados levantados, apesar da maioria dos participantes relataram não haver conexão entre o físico e o intelecto de nutricionistas, o número de pessoas que preferia ser consultado por um profissional magro, foi maior. Outro estudo, constatou que estudantes de nutrição têm medo de ganhar peso, obsessão por uma silhueta mais fina, Transtorno Alimentar (TA), e os que estavam acima do peso sentiam-se inseguros aos olhos da sociedade. Diante do exposto, é importante que sejam discutidas estratégias no combate ao estigma da pressão estética em futuros profissionais da nutrição.

**Palavras-chave:** Autoimagem; transtorno alimentar; nutricionistas; pressão estética.

### **INTRODUÇÃO**

Na mente humana, é criada a imagem corporal, a figura do próprio corpo. Essa imagem é refletida a partir do que ela se apresenta para o indivíduo ou como ele vivencia. Um dos principais sintomas dos Transtornos Alimentares (TA) é a distorção da autoimagem, carregando no indivíduo o medo constante de engordar, preocupação excessiva com a alimentação, causando um desejo obsessivo pela magreza, promovendo efeitos biológicos e psicológicos (AGUIAR; TORREL, 2019).

Quanto mais o culto de que a magreza é a chave para um corpo saudável cresce, afeta cada vez mais em proporções maiores a sociedade moderna, e isso inclui nutricionistas e estudantes do curso de Nutrição, que acabam sendo intimidados por esses padrões impostos por essa sociedade, tendo em vista que o profissional está ligado a alimento e corpo, causando gatilhos para transtornos alimentares e distorção com autoimagem corporal (DIAS, 2020).

Portanto, a finalidade do presente trabalho se define pela análise da expectativa social da imagem do profissional da nutrição e seus efeitos em nutricionistas e estudantes de nutrição.

### **A IDENTIFICAÇÃO DO NUTRICIONISTA PELA SOCIEDADE**



A relação entre identidade profissional e estigma social emerge quando se trata do nutricionista, no ponto de partida da atuação do mesmo e os padrões de beleza que são ditados. Para os profissionais que não se enquadram nesses tais padrões da magreza a dificuldade de controle do próprio peso os colocam em provação com sua identidade visual (LOVATO; CRUZ, 2020). Com o término do século XX, o modo como o corpo era visto mudou consistentemente e com isso mudanças acarretaram influências diretas na alimentação. Onde no passado, a sociedade opressora escondia seus corpos, hodiernamente o corpo passou a ser desejado e sinal de grandeza, onde as pessoas sempre buscam o corpo da magreza o associando a saúde, beleza, competência e felicidade (SILVA, 2021).

Nos resultados obtidos nos estudos de Batista e Franco (2021) foram analisadas respostas de 66 indivíduos entre 30 a 39 anos, onde 38 afirmaram que a aparência física do nutricionista afetaria na sua escolha profissional, e 17 deles afirmaram que um bom nutricionista deve manter-se nos padrões estéticos. Isso acaba sendo algo contraditório, limitando o profissional ao seu corpo e não a sua competência. Ademais, em uma pesquisa de iniciação científica com o objetivo de avaliar fatores decisórios na escolha por nutricionistas de diferentes estereótipos, os resultados revelaram que os participantes apresentaram uma preferência para o idoso eutrófico, em seguida dos outros modelos eutróficos em parâmetros de confiança do profissional (CASSIANO *et al.*, 2019).

Em resultados levantados por Barreto e Maynard (2018), apesar de que a maioria de seus participantes relataram não haver conexão entre o físico e o intelecto de nutricionistas, o número de pessoas que preferia ser consultado por um profissional magro do que um acima do peso, foi maior.

## EFEITOS DA PRESSÃO ESTÉTICA EM ESTUDANTES E PROFISSIONAIS DA NUTRIÇÃO

A imagem corporal define-se por diversos fatores que incluem a autopercepção das proporções do corpo, bem como sensações e experiências imediatas. As redes sociais, imprensa, televisão, a família e o ambiente em que o indivíduo está inserido, podem estar direta ou indiretamente ligados às percepções da imagem corporal (MOEHLECKE *et al.*, 2020). As consequências das imposições feitas pela sociedade causam no nutricionista a sustentação do ideal magro, fortalecendo o sofrimento de vivenciar um corpo estético. Isso reforça a imagem do nutricionista emagrecedor, promovendo um estigma de obesidade na profissão, trazendo danos físicos e mentais a esses profissionais que se sentem excluídos ao não estarem dentro dos padrões (SILVA, 2020).

Mesmo antes de se tornarem profissionais, estudantes do curso de nutrição já sofrem com tais problemas. Diante de resultados obtidos a partir de um estudo realizado pela Universidade Iberoamericana no México, constatou-se que esses têm o medo de ganho de peso, obsessão por uma silhueta mais fina, TA, e os participantes da pesquisa que estavam acima do peso se sentiam inseguros e medo dos olhos da sociedade (GUTIÉRREZ *et al.*, 2019). Por outro lado, uma pesquisa aplicada em



estudantes de nutrição em uma universidade de Fortaleza, os estudantes não apresentaram comportamento de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares nem insatisfação corporal em números significativos (BARBOSA; ARRAIS, 2020).

Os danos causados pela distorção de imagem a longo prazo na mente humana têm como exemplo o comportamento bulímico sendo associado aos padrões de imagem corporal, tendo impacto direto ao público feminino. Nos homens, os moldes socioculturais mostram a busca pelos corpos musculosos e atléticos, lembrando sempre das calorias e esquecendo do verdadeiro significado da nutrição que vai além do ato de comer, deixando de lado o físico-mental (YZYDORCZYK *et al.*, 2020).

De acordo com Penaforte *et al.* (2018), nutricionistas e futuros profissionais da área são um público vulnerável a distúrbios alimentares. Os nutricionistas apresentam um alto índice para desenvolvimento de ortorexia nervosa e isso está relacionado a pressão que a profissão carrega por estar ligada com questões ligadas a alimentação e corpo.

## **MÉTODO**

Para a construção do trabalho optou-se pela metodologia de abordagem qualitativa, no que concerne aos objetivos, de caráter exploratório e os procedimentos técnicos de pesquisa bibliográfica. Na obtenção do material de estudo, as principais fontes de busca e pesquisa consultadas foram pesquisas em periódicos e teses, através de artigos científicos encontrados na base de dados eletrônicos Pubmed, na biblioteca *Scientific Eletronic Library* (SCIELO), e na plataforma de pesquisa online Google Acadêmico, utilizando-se os descritores referentes ao tema da “percepção da imagem do nutricionista e suas consequências”. Em relação aos critérios de inclusão, estabeleceu-se a limitação de trabalhos publicados entre os anos de 2017 a 2022, pesquisas de campo de maior relevância e que contribuíssem para o tema proposto. Em contrapartida, os critérios de exclusão descartaram os trabalhos anteriores aos últimos cinco anos, relatos de casos, e que os possuíam pouco embasamento científico.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante do exposto, a literatura atual sugere que o debate sobre os impactos da pressão estética em estudantes e profissionais da nutrição precisam continuar sendo estudados. Adicionalmente, observamos que os autores relataram a visão da sociedade do nutricionista como um agente emagrecedor e que isto pode influenciar na escolha desses profissionais. Por outro lado, essa perspectiva pode acarretar em consequências negativas para o nutricionista. Apesar disso, é importante que sejam discutidas estratégias para os indivíduos afetados e para evitar que isso persista, pois os transtornos alimentares são doenças graves. Ademais, torna-se necessário esclarecer a população que o papel do nutricionista não se resume em promover o emagrecimento nos pacientes, nem tampouco precisa estar no peso adequado para





provar sua competência. De acordo com os resultados expostos pelos autores fica claro que o dever do nutricionista não está ligado ao seu peso corporal, o papel do nutricionista está ligado a sua competência e ética enquanto profissional, promovendo saúde e bem-estar, não tendo relação e relevância na sua aparência.

## REFERÊNCIAS

- AGUIAR, C.R.; TORREL, R.H. **Percepção da Autoimagem e Risco de Transtornos Alimentares em Estudantes de Nutrição**. 2019. Dissertação (Bacharel em Nutrição). Centro Universitário Fаметro, Fortaleza, 2019.
- BARBOSA, Fernanda Gomes; ARRAIS, Leticia Ruanda Silva. **Comportamento alimentar e percepção da imagem corporal em estudantes do ensino superior do curso de nutrição**. Orientadora: Camila Pinheiro Pereira. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) - Curso de Nutrição, Centro Universitário Fаметro – UNIFAMETRO, Fortaleza, 2020.
- BARRETO, Túlio Domingueti; MAYNARD, Dayanne. **Avaliação antropométrica: a influência da profissão na composição corporal e olhar da sociedade perante o físico do profissional nutricionista**. 2018. 24 f. Artigo (Graduação) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2018.
- BATISTA, L.S; FRANCO, E.P.D. **O Reflexo do Estereótipo Relacionado ao Padrão Corporal do Nutricionista na Sua Atuação Profissional**. 2021. Faculdade UNA, Pouso Alegre, 2021.
- CASSIANO, G. et al. Percepção da autoimagem e satisfação corporal como fatores decisórios na escolha e percepções de nutricionistas de diferentes estereótipos. **Revista dos Trabalhos de Iniciação Científica da UNICAMP**, n. 27, p. 1-1, 2019.
- DIAS, D.A. **A Associação dos Padrões de Beleza com a Eficiência Profissional do Nutricionista**. 2020. Dissertação (Bacharel em Nutrição). Faculdade Regional da Bahia – UNIRB, Bahia, 2020.
- GUTIÉRREZ, M.C.D.; BILBAO & MORCELLE, G.M.; SANTONCINI, C.U.; ESPINOSA, A.M.; IZETE, E.I.E.; CARRIEDO, A.P. Relationship between nutritional status, body dissatisfaction and risky eating behaviors in nutrition students. **Revista Mexicana de Transtornos Alimentares**. v.10, n. 1, p. 57, 2019.
- LOVATO, C. S.; CRUZ, A. Profissional Nutricionista: Sua Percepção sobre as Cobranças Externas Relacionadas à sua Imagem Corporal e Estereótipos. **Revista Ideação**, Paraná, v. 22, n. 1, p. 201, 2020.
- MOEHLECKE, M. et al. Autoimagem corporal, insatisfação com o peso corporal e estado nutricional de adolescentes brasileiros: um estudo nacional. **Jornal de**



**Pediatria.** v.96, n.1, p.76-83. 2020.

PENAFORTE, F. R. O. Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associações com o estado nutricional. Satisfação corporal e período cursado. Rio de Janeiro: **J. bras. psiquiatr.** v. 67, n.1, 2018.

SILVA, P. V. S. **Comportamento Alimentar Transtornado e Suas Relações com Diferentes Componentes da Imagem Corporal e Ansiedade em Nutricionistas.** 2020. Dissertação (Mestrado em Psicobiologia). Universidade de São Paulo – Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto, 2020.

SILVA, A.C. **Relação entre Perfil Corporal, Saúde e Confiabilidade Profissional de Nutricionistas:** Uma Visão de Praticantes de Atividade Física. 2021. Dissertação (Bacharel em Nutrição). Centro Universitário Maria Milza, Bahia, 2021.

YZYDORCZYK, B.; SITNIK-WARCHULSKA,K.; LIZINCKYK,S.; LIPOWSKA,M. Socio-Cultural Standards Promoted by the Mass Media as Predictors of Restrictive and Bulimic Behavior. **Frontiers in Psychiatry.** v. 11, p. 10, 2020.



## **AÇÃO DOS ALIMENTOS FUNCIONAIS NO MANEJO DA OBESIDADE E DE SUAS CONSEQUÊNCIAS METABÓLICAS: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA**

NUNES, Priscila Barbosa Bezerra  
OLIVEIRA, Tafnes Laís Pereira Santos de Almeida

### **RESUMO**

A obesidade é um problema de saúde pública mundial que promove complicações sociais, físicas e psicológicas. Desde 1975, sua prevalência aumentou três vezes entre os adultos. A etiologia da obesidade é complexa e multifatorial, envolvendo fatores genéticos e ambientais. Dentre os fatores alimentares, o consumo de dietas ultraprocessadas tem sido apontado como um dos principais fatores envolvidos na patogênese da obesidade. Em paralelo, o papel do consumo de alimentos funcionais no controle do peso e na diminuição das consequências metabólicas da obesidade tem sido cada vez mais estudado. Esta revisão narrativa da literatura tem como objetivo discorrer sobre a ação dos alimentos funcionais (açafraão, chá verde, azeite de oliva, fibra dietética solúvel, gengibre e probióticos) no manejo da obesidade e de suas consequências metabólicas. A inclusão de alimentos funcionais na dieta, associado ao estilo de vida saudável pode trazer benefícios no controle da obesidade e comorbidades.

**Palavras-chave:** Alimentação; nutrição; saúde.

### **INTRODUÇÃO**

A obesidade é uma condição caracterizada por acúmulo desordenado de gordura corporal, sendo um problema de saúde pública que promove prejuízos sociais, físicos e psicológicos. O índice de massa corporal (IMC)  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup> é o ponto de corte para a obesidade, a qual está associada a um risco aumentado de doenças crônicas e morbimortalidade (MATERKO *et al.*, 2017). Estima-se que, em 2025, 2,3 bilhões de adultos ao redor do mundo estejam acima do peso, totalizando 700 milhões de obesos. No Brasil, o aumento da obesidade é expressivo, passando de 11,8% em 2006 para 20,3% em 2019. Não há grandes diferenças na frequência de obesidade entre homens e mulheres, e observa-se que esta diminui com o aumento da escolaridade (ABESO, 2019).

As consequências da obesidade podem levar ao surgimento de doenças cardiometabólicas, tais como o diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial sistêmica, dislipidemias, síndrome metabólica e doença hepática gordurosa não alcoólica (KUSHNER; KAHAN, 2018). O crescente consumo de alimentos ultraprocessados, os quais são ricos em gorduras *trans* e saturadas, carboidratos refinados e sódio e com baixo teor de carboidratos complexos e fibras, associado ao sedentarismo, tem sido a principal causa da obesidade e suas comorbidades, além de promover alterações na microbiota intestinal que contribui para a inflamação crônica observada na obesidade (LIN *et al.*, 2016).



Alimentos funcionais, por sua vez, são definidos como os alimentos ou ingredientes que têm a capacidade de produzir efeitos benéficos à saúde, além de suas funções nutricionais básicas (BVS/MS, 2009). A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA, 1999) determina que, para um alimento ser considerado funcional, este deve ter uma propriedade funcional, ou seja, ação relativa ao papel metabólico ou fisiológico do nutriente ou não nutriente no crescimento, desenvolvimento, manutenção e outras funções normais no organismo humano, é uma propriedade para a saúde, na qual exista uma relação entre o alimento ou ingrediente com uma doença ou condição relacionada à saúde.

A literatura aponta que a inclusão de alimentos funcionais na alimentação contribui para a prevenção e modulação das vias metabólicas associadas ao desenvolvimento de doenças crônicas, entre elas, a obesidade (DIAS; SIMAS; JUNIOR, 2020; MILENKOVIC *et al.*, 2017).

O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão narrativa da literatura sobre a ação dos alimentos funcionais (açafraão, chá verde, azeite de oliva, fibra dietética solúvel, gengibre e probióticos) no manejo da obesidade e suas consequências metabólicas.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A obesidade é uma doença crônica, de ordem multifatorial, associada a fatores genéticos, endócrinos, sociais, ambientais e psicogênicos. Essa doença é caracterizada pelo excesso de gordura corporal, levando a várias consequências prejudiciais à saúde (MAHAN *et al.*, 2018). Sabe-se que no estado obeso, ocorre um processo inflamatório constante e de baixo grau, a partir do desequilíbrio na produção de citocinas pró-inflamatórias e anti-inflamatórias, o que pode explicar o desenvolvimento de doenças metabólicas e complicações de tecidos e órgãos (KAWAI; AUTIERI; SCALIA, 2021).

Os alimentos funcionais vêm ganhando destaque no controle do peso, apetite, inflamação e de outros distúrbios decorrentes da obesidade, sendo, portanto, introduzidos de forma estratégica no planejamento alimentar (SERRANO *et al.*, 2016; SANTOS *et al.*, 2020; OLIVEIRA *et al.*, 2020). Nesta revisão narrativa da literatura, será discutido sobre as propriedades funcionais do açafraão, chá verde, fibra dietética solúvel, azeite de oliva, castanhas, gengibre e probióticos.

O açafraão (*Curcuma longa* L.) contém a curcumina, um polifenol que possui propriedades anti-angiogênicas, antioxidantes, anti-inflamatórias e anti-obesidade. A curcumina atua na atividade das enzimas ciclooxigenase-2 (COX-2) e lipoxigenase (LOX), integrantes da cascata do ácido araquidônico envolvido na inflamação, da DNA polimerase, e nos fatores de transcrição, como o NF- $\kappa$ B, bloqueando a expressão de mediadores inflamatórios (TNF- $\alpha$ , IL-1, IL-2, IL-6, IL-8, IL-12) (OLIVEIRA *et al.*, 2020). Pesquisas têm comprovado seus efeitos positivos sobre a obesidade (SAEBKAR *et al.*, 2013; GANJALI *et al.*, 2014; TSUDA, 2018).

O chá-verde (*Camellia sinensis*) possui polifenóis, catequinas e cafeína, compostos que desempenham um papel fundamental na redução e na manutenção



do peso adequado. Além disso, apresenta propriedade anti-inflamatória e atua em processos bioquímicos para o controle do apetite (NABI *et al.*, 2018).

Fontes de fibra dietética solúvel apresentam efeitos anti-obesidade. A aveia (*Avena sativa L.*) é fonte de  $\beta$ -glucana que promovem a produção de ácidos graxos de cadeia curta (acetato, propionato e butirato) durante a fermentação bacteriana no intestino e exercem papel anti-inflamatório no tecido adiposo branco, pela redução na concentração de gordura (CHAN *et al.*, 2013; GILL *et al.*, 2018).

O azeite de oliva (*Oleaeuropaea L.*) tem em sua composição polifenóis que estão relacionados com a redução de marcadores inflamatórios (INF-  $\gamma$ , IL-6, TNF- $\alpha$ , COX-2), com funções antioxidantes, anti-inflamatórias, e promovendo a melhora da sensibilidade à insulina. Além disso, consegue atuar na proteção cardiovascular pelo seu efeito antiaterogênico, neuroprotetor e anticancerígeno (SOUZA; MARCADENTI; PORTAL, 2017; SANTANGELO *et al.*, 2018).

A castanha do Pará ou do Brasil é uma das principais fontes alimentares de selênio. Seu consumo é eficiente para melhorar o perfil lipídico (reduzindo LDL e aumentando HDL), sendo constituída por gorduras monossaturadas e poliinsaturadas, participando de processos anti-inflamatórios e antioxidantes no organismo. Fonte de compostos fenólicos (taninos, ácido elágico, curcumina e flavonóides - luteolina, quercetina, miricetina, kaempferol, resveratrol) e isoflanovas (genisteína e daidzeína), exerce boa ação antioxidante. Um estudo randomizado realizado com mulheres demonstrou que a ingestão de castanha de caju reduziu a gordura corporal total ( $-1,3 \pm 0,4\%$ ) e melhorou o percentual de massa magra no grupo dieta com restrição energética contendo diariamente 45 g de castanhas comparado ao controle (CALDAS *et al.*, 2022).

O gengibre (*Zingiber officinale Roscofe*) tem uma rica concentração de fibras dietéticas e é um poderoso termogênico por conter um alto teor de gingerol, o qual também atua como estimulante gastrointestinal. Além dos seus efeitos termogênicos, estimulando a lipólise, a introdução do gengibre pode aumentar taxas de uso de oxigênio induzido por palmitato, influenciando no aumento do catabolismo celular dos ácidos graxos (MEDEIROS *et al.*, 2017).

Estudos comprovam que indivíduos com obesidade apresentam alterações na microbiota intestinal. Sabe-se que uma microbiota intestinal saudável é fundamental para a função metabólica e homeostase adequada. Estudos clínicos e experimentais com a suplementação de probióticos (microrganismos vivos que, quando administrados em quantidades adequadas, conferem benefícios à saúde do hospedeiro) na obesidade mostram resultados promissores, sendo tais efeitos específicos da espécie e da cepa (CERDÓ *et al.*, 2019; EJTAHED *et al.*, 2019). Revisões sistemáticas incluindo ensaios com duração de intervenção de 4 semanas a 3 meses com diferentes cepas de *Lactobacillus* e *Bifidobacterium* e doses a partir de 500 milhões UFC, demonstraram eficiência da suplementação na redução de peso, IMC, massa gorda ou circunferência da cintura (CERDÓ *et al.*, 2019; EJTAHED *et al.*, 2019).

## MÉTODO





Foi realizada uma revisão narrativa da literatura sobre a ação dos alimentos funcionais (açafraão, chá verde, azeite de oliva, fibra dietética solúvel, gengibre e probióticos) no manejo da obesidade e de suas consequências metabólicas. A busca dos estudos foi realizada no período de julho a agosto de 2022 nas bases de dados da PUBMED e ELSEVIER, utilizando a combinação dos seguintes descritores “obesidade” e “alimentos funcionais” e os nomes dos alimentos funcionais. Foram incluídos estudos epidemiológicos, ensaios clínicos com humanos e estudos de revisão sistemática e meta-análise, publicados em inglês e português, nos últimos 10 anos.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das evidências científicas apresentadas, pode-se concluir que os alimentos funcionais, quando aliados a uma dieta balanceada, podem promover efeitos positivos no controle da obesidade e de suas consequências metabólicas, sendo observado benefícios como: aumento da saciedade, controle do processo inflamatório, redução de gordura corporal e modulação da microbiota intestinal. Contudo, cabe destacar que a introdução desses alimentos na dieta deve levar em consideração a individualidade biológica e metabólica do paciente.

### REFERÊNCIAS

ALIMENTOS funcionais. Biblioteca Virtual em Saúde/Ministério da saúde, 2009. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/alimento-funcionais/> Acesso em 29 de jul. de 2022.

ANVISA. Resoluções nº 18 e 19, de 30 de abril de 1999. Disponíveis em: <https://www.saude.rj.gov.br/comum/code/MostrarArquivo.php?C=Mjl00Q%2C%2C> e <https://www.saude.rj.gov.br/comum/code/MostrarArquivo.php?C=Mjl1MQ%2C%2C> Acesso em: 29 de jul. de 2022.

CALDAS, A. P. S. *et al.* Brazil and cashew nuts intake improve body composition and endothelial health in women at cardiometabolic risk (Brazilian Nuts Study): a randomized controlled trial. **British Journal of Nutrition**, p. 1-38, fev. 2022.

CERDÓ, T. *et al.* The Role of Probiotics and Prebiotics in the Prevention and Treatment of Obesity. **Nutrients**, v. 11, n. 3, mar. 2019.

CHANG, H. C. *et al.* Oat Prevents Obesity and Abdominal Fat Distribution, and Improves Liver Function in Humans. **Plant Foods for Human Nutrition**, v. 68, n. 1, p. 18-23, mar. 2013.

DIAS, S. S.; SIMAS, L.JÚNIOR, L. C. L. Alimentos funcionais na prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, ano II, v. 4, n. 10, Boa Vista, 2020.



ETJAHED, H. S. et al. Probiotics supplementation for the obesity management; A systematic review of animal studies and clinical trials. **Journal of Functional Foods**, v. 52, p. 228-242, 2019.

GANJALI, S. *et al.* Investigation of the Effects of Curcumin on Serum Cytokines in Obese Individuals: A Randomized Controlled Trial. **Science World Journal**, v. 1, p. 1-6, 2014.

GILL, P. A. *et al.* Review article: short chain fatty acids as potential therapeutic agents in human gastrointestinal and inflammatory disorders. **Alimentary Pharmacology & Therapeutics**, v. 48, n. 1, p. 15-34, jul. 2018.

GREEN, M.; ARORA, K.; PRAKASH, S. Microbial Medicine: Prebiotic and Probiotic Functional Foods to Target Obesity and Metabolic Syndrome. **International Journal of Molecular Sciences**, v. 21, n. 8, 2890p. 2020.

KUSHNER, R. F.; KAHAN, S. Introduction: The State of Obesity in 2017. **Medical Clinics**, v. 102, n. 1, p. 1-11, 2018.

KAWAI, T.; AUTIERI, M. V.; SCALIA, R. Adipose tissue inflammation and metabolic dysfunction in obesity. **American Journal of Physiology Cell Physiology**, v. 320, n. 3, p. C375–C391, mar. 2021.

LIN, H. *et al.* Correlations of fecal metabonomic and microbiomic changes induced by high-fat diet in the pre-obesity state. **Scientific reports**, v. 6, p. 21618, 2016.  
MILENKOVIC, D. *et al.* Interindividual Variability in Biomarkers of Cardiometabolic Health after Consumption of Major Plant-Food Bioactive Compounds and the Determinants Involved. **Advances in Nutrition**, v. 8, n. 4, p. 558-570, 2017.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J.L. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 14<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018.  
MAPA da Obesidade. ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica, 2019. Disponível em: <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/> Acesso em: 14 ago. 2022.

MATERKO, W. *et al.* Accuracy of the WHO's body mass index cut-off points to measure gender- and age-specific obesity in middle-aged adults living in the city of Rio de Janeiro, Brazil. **Journal of Public Health Research**, v. 6, p. 904, 2017.

NABI, B. N. *et al.* The Anti-Obesity Effects of Green Tea: A Controlled, Randomized, Clinical Trial. **Iranian Red Crescent Medical Journal**, v. 20, n. 1, p. 1-7, 2018.



OLIVEIRA, C. B. C. *et al.* Obesidade: inflamação e compostos bioativos. **Journal of Health and Biological Sciences**, v. 8, p. 1-5, 2020.

SAHEBKAR, A. *et al.* Curcuminoids Modulate Pro-Oxidant-Antioxidant Balance but not the Immune Response to Heat Shock Protein 27 and Oxidized LDL in Obese Individuals. **Phytotherapy Research**, v. 27, n. 12, p. 1883-1888, 2013.

SANTANGELO, C. *et al.* Anti-inflammatory Activity of Extra Virgin Olive Oil Polyphenols: Which Role in the Prevention and Treatment of Immune-Mediated Inflammatory Diseases? **Endocrine, Metabolic & Immune Disorders**, v. 18, n. 1, p. 36-50, 2018.

SANTOS, J. M. *et al.* Ação dos alimentos funcionais no tratamento do processo inflamatório causado pela obesidade: uma revisão bibliográfica. **Revista Científica UBM - Barra Mansa (RJ)**, ano XXV, v. 22, n. 43, p. 23-38, 2020.

SERRANO, J. *et al.* Effect of Dietary Bioactive Compounds on Mitochondrial and Metabolic Flexibility. **Diseases**, v. 4, n. 1, p. 14, mar. 2016.

SOUZA, P.; MARCADENTI, A.; PORTAL, V. Effects of Olive Oil Phenolic Compounds on Inflammation in the Prevention and Treatment of Coronary Artery Disease. **Nutrients**, v. 9, n. 10, p. 1087, sep. 2017.

VIDAL, A. M. *et al.* "A ingestão de Alimentos Funcionais e sua contribuição para a diminuição da incidência de doenças". **Cadernos de Graduação Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 1, n. 15, 2012.





SOUSA, Larah Emmanuely Paz de  
SANTOS, Priscila Antão dos  
SILVA, Aline Oliveira da  
NASCIMENTO, Ingrid Fidelis do

## RESUMO

As redes sociais proporcionam conhecimentos sociais e culturais, porém, seu uso negativo pode influenciar na saúde física e mental dos seus usuários. Diante disso, buscou-se analisar os benefícios e impactos das redes sociais na saúde dos internautas. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica que adotou como método a revisão narrativa da literatura. Nesta perspectiva, foi comprovado que grande parte dos indivíduos são influenciados pelas plataformas digitais, no que tange às suas escolhas alimentares. Entretanto, as mídias sociais podem servir como mecanismos de propagação de informações sobre alimentação e nutrição com rigor científico. Deste modo, a prática de dietas disponibilizadas nas redes sociais e sites podem comprometer o estado nutricional e saúde de seu público. Portanto, somente o nutricionista é o profissional qualificado para desenvolver a reeducação alimentar com respaldo técnico e científico, analisando os hábitos alimentares e o estilo de vida de forma individual para cada pessoa.

**Palavras-chave:** Alimentação; comportamento alimentar; nutrição; mídia social.

## INTRODUÇÃO

A influência e o uso das redes sociais são alvos de estudo por várias áreas do conhecimento, que buscam compreender seus efeitos em diferentes populações. É importante ressaltar que seus benefícios são diversos, proporcionando conhecimentos sociais e culturais. Porém, seu uso negativo pode influenciar na saúde mental dos seus usuários e acarretar problemas pessoais (BRUNELLO, 2020).

Dessa forma, a internet torna-se uma fonte acessível de informações em relação à saúde, onde muitas questões sobre alimentação e nutrição têm sido colocadas em pauta pelos seus usuários, que demonstram interesse pelo assunto, porém certa maioria não apresenta domínio sobre o tema. Nesse sentido, uma variedade de sites conta com conteúdo sobre dietas, seja para emagrecimento, desintoxicação, controle de enfermidades (ROUNSEFELL, 2020).

Essas plataformas sociais ganharam maior participação entre os consumidores de informações de saúde de todos os grupos sociais, independentemente de sexo ou idade. Profissionais e organizações de saúde também estão usando esse meio para disseminar conhecimento relacionado à saúde sobre hábitos saudáveis e conhecimentos médicos para prevenção de doenças, pois representa uma oportunidade sem precedentes para aumentar a alfabetização em saúde, a autoeficácia e a adesão ao tratamento entre as populações (SUAREZ-LLEDO, 2021).



No entanto, embora essas plataformas tenham demonstrado utilidade para a promoção da saúde, informações de saúde falsas ou enganosas podem se espalhar mais facilmente do que o conhecimento científico por meio das mídias sociais, tornando-se uma grande preocupação de saúde pública (SUAREZ-LLEDO, 2021).

Essas novas mídias reforçam os padrões de beleza atuais e alguns estudos avaliam seu impacto sobre a imagem corporal (IC). A imagem corporal é construída por nossa mente, aliada aos nossos sentimentos, pensamentos e ações em relação ao corpo e, pode ser influenciada por diversos fatores. Dentre esses fatores, pode-se destacar três com maior importância: os pais, os amigos e a mídia. Esta última, sinônimo de “meios de comunicação social”, é a mais pervasiva das influências (LIRA, 2017).

Os indivíduos utilizam as tecnologias de informação, como o Facebook, o Twitter e os bloggers com o intuito de alcançar o corpo ideal, mesmo sabendo que isso pode prejudicar a saúde, podendo acarretar o desenvolvimento dos Transtornos Alimentares. Os Transtornos Alimentares (TA), como anorexia, bulimia, pica, compulsão alimentar, entres outros, começam, comumente na infância e na adolescência, e podem estar associados ao comportamento alimentar alterado. A busca por padrões estéticos de magreza em escala global tem sido um fator determinante para o aumento do número de casos (BRUNELLO, 2020).

Dessa forma, a presente revisão tem como objetivo analisar os benefícios do uso das redes sociais para maior propagação das informações relacionadas à saúde e, principalmente, os riscos que as dietas da moda, disponibilizadas em sites podem causar à saúde desses internautas.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Em um estudo realizado por Paula (2020), onde o público analisado eram mulheres, 87% das participantes afirmaram ser influenciadas pelas redes sociais, no que tange às suas escolhas alimentares. As organizações de alimentos e bebidas são conhecidas por utilizar táticas de marketing baseadas em imagem, incluindo embaixadores celebridades, projetados para vender uma falsa versão de saúde, beleza e sucesso dos produtos que estão oferecendo (ROUNSEFELL, 2020).

Segundo Passos (2020) a ideia da dieta como uma medida temporária e fator essencial à busca pelo corpo ideal, encontra-se em contraste com o pensamento sobre reeducação alimentar. Por conseguinte, o conceito de reeducação alimentar, por vezes, é confundido com o termo "dieta Detox", como é comumente enunciado pela mídia. Nesse sentido, usuários sem o conhecimento prévio sobre reeducação alimentar, usufruem de uma dieta ineficiente, levando a um sentimento de frustração e, em consequência, optam por buscar dietas da moda, ou milagrosas, para obter resultados em curto espaço de tempo.

Baseado nas evidências apresentadas, foi possível validar proposições teóricas apresentadas neste estudo. A principal contribuição do estudo é a apresentação de um panorama do impacto negativo das redes sociais na autoestima e na saúde mental afetando principalmente o público feminino, onde é constante a



propagação do culto ao corpo perfeito e padrões alimentares relacionados ao emagrecimento (SOARES, 2020).

Tornando este grupo mais vulnerável às influências socioculturais e a mídia, que tendem a apresentar preocupações com o peso corporal desde a adolescência por lidarem com as modificações tanto biológica como emocional, e carregarem esse problema para a vida adulta por desejarem um corpo magro padrão e pelo receio de rejeição (LIRA, 2017).

Diante do exposto, notou-se que a mídia e redes sociais estão associadas com a insatisfação da imagem corporal, podendo influenciar no comportamento alimentar, no estado nutricional e causando possíveis transtornos alimentares. Nesse ínterim, podem servir como insights importantes para analisar possibilidades, mecanismos, canais e formas de utilizar essas plataformas digitais para propagar informações sobre alimentação e nutrição com rigor científico. Dessa forma, além do mundo tecnológico ser um espaço de integração, colaboração, mobilização e manifestação, é também um meio para promover mudanças na sociedade (Paula, 2020).

## **MÉTODO**

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica que adotou como método a revisão narrativa da literatura. Foram selecionados estudos publicados entre 2018 e 2022, nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine – PubMed e o redirecionador Google Scholar – Google Acadêmico. Os termos empregados para a busca foram indexados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), respectivamente: “Alimentação”, “Comportamento alimentar”, “Nutrição” e “Mídia social”. Estas foram utilizadas de maneira combinada em português com o buscador booleano AND. Correspondentes a esses termos foram utilizadas separadamente e combinadas aos idiomas português e inglês. Os resultados foram apresentados e discutidos de forma descritiva, gerando condições para o leitor avaliar a aplicabilidade da revisão narrativa elaborada.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Neste estudo, concluiu-se que, o estilo de vida objetificada das redes sociais está em grande evidência. Se por um lado, a internet proporciona o acesso a informações científicas que contribuem para o estudo e troca de conhecimento, por outro lado, abre oportunidades para "falsos profissionais" exporem suas influências no público leigo. Dessa forma, redes sociais, mídias e blogs se tornam verdadeiras “vitrines”, com exposição de corpos e conselhos nutricionais muitas vezes sem fundamentação teórica, de forma irresponsável, acarretando um risco em grande potencial à saúde dos indivíduos que acompanham este conteúdo.

Deste modo, a prática de dietas disponibilizadas nas redes sociais e sites podem acarretar o comprometimento do estado nutricional e saúde de seu público. Desta forma, constata-se que, a atuação do nutricionista se torna necessária, sendo o único profissional qualificado para desenvolver a reeducação alimentar, atuando e



27

auxiliando na prática de atividades físicas. Além de promover a saúde de maneira saudável e segura através de dietas com respaldo técnico e científico, analisando os hábitos alimentares e o estilo de vida de forma individual para cada pessoa.

## REFERÊNCIAS

BRUNELLO, L *et al.* AVALIAÇÃO DA INFLUÊNCIA SOBRE ALIMENTAÇÃO E MARKETING DE UMA BLOGUEIRA FITNESS NA REDE SOCIAL INSTAGRAM®. **Edição Suplementar - IV Jornada Científica de Nutrição FSG**, v. 8 n. 9, 2020.

LIRA, A. G. *et al.* Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, p. 164-171, 2017.

PASSOS, J. A. *et al.* Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google Trends. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2615-2631, 2020.

PAULA, M. C. B. *et al.* Comportamento alimentar e a sua relação com as redes sociais e estado nutricional de jovens adultas de barbacena. 2020. **Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em nutrição)** - Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, [S. l.], 2020.

ROUNSEFELL, K. *et al.* Social media, body image and food choices in healthy Young adults: A mixed methods systematic review. **Nutrition & Dietetics**, v. 77, n. 1, p. 19-40, 2020.

SOARES, W. D. *et al.* Influenciadores digitais na concepção da estética e nos hábitos alimentares de jovens e adultos. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 91, p. 1391-1396, 7 fev. 2022.

SUAREZ-LLEDO, V. *et al.* Prevalence of health misinformation on social media: systematic review. **Journal of medical Internet research**, v. 23, n. 1, p. e17187, 2021.

## IMPACTO DA DIABETES MELLITUS NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

SANTOS, Priscila Antão dos  
MORAIS, Marcos Garcia Costa

## RESUMO



A Diabetes *mellitus* é uma doença crônica que afeta uma grande parte da população mundial, inclusive crianças e adolescentes. O objetivo foi verificar o estado nutricional e qualidade de dietas de crianças e adolescentes com Diabetes *mellitus*. O estudo trata-se de uma revisão bibliográfica e foram utilizados como base de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), PubMed e o redirecionador de artigos Google Acadêmico, com resultados entre os anos de 2018 a 2022. Portanto, constatou-se que existe uma dificuldade nas estratégias nutricionais, cuidados e tratamentos em crianças e adolescentes com Diabetes *mellitus*. Evidenciando a importância de cuidados adequados e específicos, além de uma rede de apoio. O acompanhamento com nutricionista é fundamental para que com o passar do tempo portando a doença e a chegada da puberdade não venham associados a hábitos alimentares não saudáveis.

**Palavras-chave:** Alimentação; diabetes *mellitus*; estado nutricional; nutrição infantil.

## INTRODUÇÃO

A Diabetes *mellitus* é uma síndrome metabólica que envolve a falta de secreção de insulina consequentemente à destruição das células beta pancreáticas (DM1) e/ou resistência periférica à insulina, ou seja, hiperglicemia (DM2) (CARVALHO *et al.*, 2021). Em crianças, a Diabetes é uma das doenças crônicas infantis mais comuns, manifestando em 1 entre 350 crianças de até 18 anos de idade (CALABRIA, 2020). O autor afirma ser mais frequente em crianças de 4 a 6 anos ou entre 10 a 14 anos, ainda que esse tipo possa acometer qualquer idade e é responsável por dois terços dos novos casos em crianças.

Existe uma busca pelo conhecimento e de como as crianças e suas famílias atuam sobre o diagnóstico da DM1 e com o intuito analisar crianças com DM1 e suas respectivas familiares, Dantas *et al.* (2020) pesquisou sobre o que crianças e familiares sabem em relação a patologia e a partir dessa compreensão que possuem a respeito dos fatores relacionados à descoberta do diabetes, etiologia, tratamento e prognóstico da doença, conclui que o conhecimento dos modelos explicativos pelas crianças e familiares proporcionam um direcionamento eficaz no cuidado diário e por conseguinte uma vigilância mais positiva da DM1. O que corrobora com o trabalho de Wolkers *et al.* (2019) que reporta a relevância do amparo e orientações às famílias e crianças com DM1.

Estudo realizado com crianças de 05 a 15 anos de idade portadoras de DM1 para averiguar a avaliação nutricional revelou que a maior parte de crianças e adolescentes desfrutava de hábitos alimentares saudáveis, no entanto a ingestão de hortaliças (cruas e cozidas) pela maioria dos pacientes entrevistados foi reportada como insuficiente (FRIEDRICH *et al.*, 2020), fato semelhante encontrado em outro estudo realizado com crianças e adolescentes portadoras de DM1, na qual foi relatado que a maioria tem pequeno consumo de hortaliças e leite, apesar ter um consumo alimentar adequado (THOMSON *et al.*, 2019).

A nutrição é considerada como um aspecto fundamental para manutenção da qualidade de vida em portadores de DM, uma vez que contribui para a conservação





do estado de saúde, bem como na prevenção de novas patologias. Segundo Diniz *et al.* (2022) as crianças com DM1 teriam maior risco de desenvolver doenças autoimunes, especialmente a tireoidite de Hashimoto, a qual, a predomínio evolui na puberdade. Porém, além da orientação nutricional, crianças e adolescentes devem praticar atividades físicas e ter um acompanhamento psicológico, ou seja, precisa de uma equipe multidisciplinar (URZEALĂ *et al.*, 2020).

A avaliação quantitativa com crianças diagnosticadas com DM1 revela que o controle da doença é um processo complexo, principalmente em crianças com menos de 5 anos, que apresentam maior dificuldade com autocuidado (MADRIGAL *et al.*, 2020) De acordo com Collet *et al.* (2018) normalmente os adolescentes quando descobrem a DM1 tendem a ter uma fase de negação a doença e precisam aprender a lidar com os sentimentos provocados pelas necessidades de mudanças no estilo de vida e ao receber apoio da família e amigos tendem a desenvolver autoconfiança, consciência e autopercepção para se sentirem seguros para o tratamento da DM1.

Dessa forma, a presente revisão bibliográfica teve como objetivo analisar o impacto da Diabetes *mellitus* na vida de crianças e adolescentes pela perspectiva de compreender aspectos emocionais relacionados à condição de saúde.

## MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica que adotou como método a revisão narrativa da literatura acerca do tema “Diabetes *mellitus* na infância e adolescência e como isso afeta no estado nutricional”. Utilizou-se a base de dado Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine – PubMed e o redirecionador de artigos Google Scholar – Google Acadêmico para levantamento de resultados experimentais realizados entre 2018 a 2022, no entanto, foi incluso informações de referências clássicas as quais são anteriores a esse período. Os termos empregados para a busca foram indexados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), respectivamente: “Alimentação”, “Diabetes *mellitus*”, “Estado nutricional” e “Nutrição infantil”. Estas foram utilizadas de maneira combinada em português com o buscador booleano AND. Correspondentes a esses termos foram utilizadas separadamente e combinadas aos idiomas português e inglês. Foram descartados os artigos que abordavam estudos com animais, trabalhos que não tinham relação com o tema proposto, publicações repetidas e que não apresentavam consistência na fundamentação. Os resultados foram apresentados e discutidos de forma descritiva, gerando condições para o leitor avaliar a aplicabilidade da revisão narrativa elaborada.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após uma breve revisão da literatura existente sobre o impacto na vida de crianças e adolescentes com Diabetes *mellitus* concluímos que ter o diagnóstico é primordial, pois requisita das crianças e seus familiares, uma mudança no estilo de vida, um controle rigoroso na alimentação e requer uma prática de exercício físico, com o objetivo de ter uma qualidade de vida.



Desta forma, deve-se ter em mente às particularidades como os aspectos emocionais envolvidos no cuidado de crianças e adolescentes com DM têm efeitos na sua condição orgânica e interferem na aceitação da doença, além da adesão e controle do quadro clínico, impactando na sua qualidade de vida.

Neste contexto, é de extrema importância o planejamento de estratégias que fortaleçam boas práticas nutricionais para o controle metabólico em crianças e adolescentes com Diabetes *mellitus*. Vê-se necessário um profissional nutricionista frente a este público, pois tem a fundamentação teórica e é apto orientar e traçar uma estratégia nutricional para alcançar a mudança no comportamento alimentar de crianças e adolescentes.

## REFERÊNCIAS

- CALABRIA, A. **Diabetes *mellitus* em crianças e adolescentes** - Pediatria - Manuais MSD edição para profissionais. 2020. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/profissional/pediatria/dist%C3%BARbios-end%C3%B3crinos-em-crian%C3%A7as/diabetes-mellitus-em-crian%C3%A7as-e-adolescentes#>
- CARVALHO, A. C. *et al.* Plantas medicinais utilizadas no tratamento do Diabetes *Mellitus*: Uma revisão. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.4, n.3, p.12873-12894 may/jun. 2021.
- COLLET, N. *et al.* (2018). Self-care support for the management of type 1 diabetes during the transition from childhood to adolescence. **Revista Da Escola de Enfermagem**, 52. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2017038503376>.
- DANTAS, I. R. de O. *et al.* (2020). Explanatory models of families of children with type 1 diabetes *mellitus*. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v.73, n. 4, e20180975. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0975>.
- DINIZ, I. C. S. *et al.* Nutrição e qualidade de vida em crianças com Diabetes *Mellitus* do Tipo 1. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 8, e56311831490, 2022.
- FRIEDRICH, F. *et al.* Avaliação nutricional em crianças e adolescentes com diabetes *mellitus* tipo 1. **Jornal Paranaense de Pediatria**, v. 22, n.1, p.1-6, 2021.
- MADRIGAL, M. A. *et al.* (2020). Type 1 Diabetes *Mellitus* in Pediatric Patients and Its Impact on Relationships in the Family Environment. **Diabetes Metab Syndr Obes.** 2020; 13: 4973-4980. <https://doi.org/10.2147/DMSO.S281949>
- THOMSON R. *et al.* Australian children with type 1 diabetes consume high sodium and high saturated fat diets: Comparison With national and international guidelines. **Journal of Paediatrics and Child Health.** 2019 October: p. 1188-1193.



URZEALĂ, C. et al. (2020). Quality of Life in Romanian Children with Type 1 Diabetes: A Cross - Sectional Survey Using an Interdisciplinary Healthcare Intervention. **Healthcare**. v.8, n.4, p.382. 10.3390/healthcare8040382

WOLKERS, P. C. B. et al. (2019). Children with diabetes *mellitus* type 1: Vulnerability, care and access to health. *Texto e Contexto Enfermagem*, 28. <https://doi.org/10.1590/1980-265x-tce-2016-0566>.





## IMPORTÂNCIA DA MODULAÇÃO INTESTINAL EM PACIENTES COM DIABETES MELLITUS

SANTOS, Priscila Antão dos  
CONCEIÇÃO, Beatriz Souza da  
SANTOS, Maria Victória Carvalho Antão dos  
SILVA, Helena Taina Diniz

### RESUMO

A disbiose intestinal pode causar alterações na integridade da barreira intestinal, e é caracterizada por modificações em determinados filos de bactérias que interferem na sensibilidade à insulina e, conseqüentemente, na regulação da glicemia. Ter uma alimentação balanceada, que favoreça a alta diversidade da microbiota intestinal, além da prática de exercícios físicos é essencial para uma ótima resposta à insulina e, assim, evitar o desenvolvimento do diabetes mellitus. O objetivo do presente trabalho foi descrever a importância do equilíbrio da microbiota intestinal em pacientes com diabetes mellitus. Para realização do estudo de revisão bibliográfica foram feitas pesquisas na base de dados SciELO e nos portais de busca Pubmed e Google acadêmico. A suplementação com prebiótico e probiótico está associada à melhoria dos marcadores metabólicos, contudo essa suplementação não pode substituir o tratamento convencional. Levando em consideração o apanhado de dados, fica evidente a importância que uma microbiota intestinal equilibrada tem em pacientes com diabetes mellitus e como o impacto do padrão alimentar pode impactar no desenvolvimento da patologia.

**Palavras-chave:** Diabetes *mellitus*; disbiose; microbiota intestinal; prebiótico; probiótico.

### INTRODUÇÃO

A Diabetes Mellitus é caracterizada por ser uma doença crônica não transmissível e multifatorial, que acontece pela incapacidade de o corpo fazer o uso de insulina no organismo. Tem prevalência maior em mulheres 9,6% e 8,6% de acordo com a Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para doenças crônicas (OLIVEIRA *et al.*, 2022). Segundo dados da Federação Internacional de Diabetes, foi publicado o número de pessoas entre 20 a 79 anos de idade com diabetes é de 537 milhões no mundo em 2021, acometendo 10,5% da população mundial e subirá para 786 milhões até o ano de 2045, um aumento de 46% (IDF Atlas, 2021). O diabetes mellitus constitui um distúrbio metabólico que afeta a síntese e/ou ação da insulina, e tem como denominador comum a hiperglicemia decorrente da resistência à ação da insulina, secreção insuficiente deste hormônio, ou ambos (ROSSANEIS *et al.*, 2019). Acredita-se que a mudança dos padrões alimentares nas últimas décadas, com predominância de alimentos hipercalóricos e em grande volume, seja o responsável principal por esta pandemia.



A microbiota intestinal é responsável pela regulação e funcionamento do sistema imunológico e sua disfunção pode contribuir para o desenvolvimento de distúrbios metabólicos, dentre outros (SALAZAR *et al.*, 2020). É constituída por microrganismos que colonizam o trato gastrointestinal e varia de acordo com a condição encontrada em cada órgão deste sistema. Estudos apontam que 98% da microbiota intestinal é colonizada por quatro filos sendo: Firmicutes, Bacteroidetes, Proteobacteria e Actinobacteria (LOPETUSO *et al.*, 2014). Dos quais, estimam-se que existam de 30 a 40 espécies de bactérias dos gêneros *Bacteroides*, *Bifidobacterium*, *Eubacterium*, *Fusobacterium*, *Clostridium* e *Lactobacillus* (MCLOUGHLIN; MILLS 2011).

O desequilíbrio da microbiota intestinal conhecida como disbiose intestinal nada mais é que um desajuste da colonização bacteriana, ou seja, a quantidade de bactérias benéfica estar em menor quantidade que as bactérias nocivas e tem sido relacionada com os mecanismos desencadeadores do diabetes mellitus (ARAÚJO; CALHEIROS, 2019). A literatura atual demonstra que o conjunto de bactérias que estão presentes no nosso sistema intestinal (são quase 90% de filos *Bacteroidetes*, que são formados por bactérias gram -positivas e filos *Firmicutes* que são compostos por bactérias gram – negativas), interfere totalmente na nossa saúde como um todo.

Existem vários mecanismos que relacionam a microbiota com o aparecimento de resistência à insulina e diabetes, incluindo alterações na permeabilidade intestinal, endotoxemia por LPS (lipopolissacarídeo) interação com ácidos biliares, alterações na proporção de tecido adiposo marrom e efeitos associados ao uso de drogas como a metformina (MUNOZ-GARACH *et al.*, 2016). O consumo de uma dieta hiperlipídica pode levar ao desequilíbrio de alguns filos de bactérias e esse tipo de dieta, aumenta a oxidação, no fígado e no tecido adiposo, de ácidos graxos produzindo espécies reativas de oxigênio, que diminuem a produção de muco no epitélio intestinal reduzindo a integridade da barreira intestinal (GOMES, 2014). Estudos recentes em camundongos obesos e diabéticos, induzidos em uma dieta altamente lipídica, identificaram que o uso dos probióticos do gênero *Lactobacillus* apresentaram efeitos de melhoria no processo diabético, houve uma diminuição expressiva do nível da glicose no sangue e melhoria nos níveis de insulina (MIRANDA *et al.*, 2021).

A diabetes mellitus tipo 1 (DM1) é uma combinação da destruição autoimune das células  $\beta$  pancreáticas em pessoas geneticamente propensas, de modo que colaboram a imunidade inata, adaptativa e fatores ambientais (MARTINS *et al.*, 2018). Porém, existem pesquisas que demonstram que a microbiota intestinal é passível de modular o sistema imunológico através da ação das bactérias intestinais. Estudo realizado por Murri *et al.* (2013), com 16 indivíduos na idade da infância que eram diabéticas e 16 indivíduos crianças eutróficas, onde identificaram que os microrganismos presentes nas fezes em crianças diabéticas apresentam menor número das espécies *Bifidobacterium* e *Lactobacillus* em relação às crianças que são saudáveis, essas bactérias são probióticas e apresentam melhora na função do metabolismo da glicose, e também apresenta redução na resistência à insulina.

A dieta alimentar tem uma grande influência para o desenvolvimento da Diabetes mellitus tipo 2 (DM2), visto que há uma concentração maior de algumas



bactérias do que outras presentes no intestino, fazendo com que a homeostase intestinal seja afetada (SOUZA, 2019). Estudo realizado em pacientes obesos com diabetes tipo 2 por 24 semanas, divididos em 2 grupos: um grupo controle sem diabetes e outro suplementando com simbiótico (cepa *Lactocaseibacillus paracasei* Shirota e *Bifidobacterium breve* estirpe Yakult e galactooligossacarídeos), observou que a administração da suplementação proporcionou respostas positivas nas contagens de *Bifidobacterium* e *Lactobacillus* totais, considerável aumento de espécies *Bifidobacterium*, como *Bifidobacterium teenis* e *Bifidobacterium pseudocatenulatum* e as concentrações de ácidos acético e butírico nas fezes (KANAZAWA *et al.*, 2021). O autor concluiu que a suplementação de simbiótico melhorou parcialmente o ambiente intestinal de pacientes obeso com Diabetes tipo 2. Estudo realizado para avaliar o efeito de prebiótico de 16g frutanos do tipo inulina (uma mistura de oligofrutose e inulina) por 6 semanas na microbiota fecal e ácidos graxos de cadeia curta (AGCC) em pacientes com diabetes tipo 2. Observou-se que a suplementação obteve um efeito bifidogênico significativo e induziu aumento das concentrações de AGCC fecais, sem alterar a diversidade microbiana fecal. O resultado sugere um potencial moderado de frutanos do tipo inulina para melhorar a composição da microbiota intestinal e aumentar a fermentação microbiana no diabetes tipo 2.

Um estudo clínico randomizado, duplo-cego, com presença de controle de placebo realizado por Ostadrahimi *et al.* (2015), recrutou 60 indivíduos com diabetes mellitus tipo 2, com pacientes de 35 a 65 anos, a duração do estudo foi de 8 semanas e o grupo de placebo recebeu 600ml de leite fermentado convencional e os pacientes da intervenção receberam 600ml de leite fermentado com kefir e com probióticos, duas vezes ao dia, durante o almoço e a janta, foi identificado que o leite convencional havia a presença de cepas *Streptococcus thermophiles* e *Lactobacillus bulgaricus*, enquanto no leite fermentado de kefir foi encontrado a *Streptococcus thermophilus* enriquecido com *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus acidophilus* e *Bifidobacterium lactis*, foi possível identificar que houve uma redução significativa da glicemia em jejum, na hemoglobina glicada, que traz um impacto relativamente grande no estado clínico do paciente (BIRKELAND *et al.*, 2020).

## MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica que adotou como método a revisão narrativa da literatura acerca do tema “Importância da modulação intestinal em pacientes com diabetes”. Utilizou-se a base de dado Scientific Electronic Library Online (SciELO), e os portais de busca National Library of Medicine – PubMed e Google Scholar – Google Acadêmico para levantamento de resultados experimentais realizados entre 2018 a 2022, no entanto, foi incluso informações de referências clássicas as quais são anteriores a esse período. Os termos empregados para a busca foram indexados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), respectivamente: “Diabetes mellitus”, “Disbiose”, “Microbiota intestinal” e “Modulação” bem como “Diabetes mellitus”, “Dysbiosis”, “Intestinal microbiota” e “Modulation”. Estas foram utilizadas de maneira combinada em português com o buscador



booleano AND. Correspondentes a esses termos foram utilizadas separadamente e combinadas aos idiomas português e inglês. Os resultados foram apresentados e discutidos de forma descritiva, gerando condições para o leitor avaliar a aplicabilidade da revisão narrativa elaborada.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As evidências científicas demonstram que a modulação intestinal através de uma alimentação equilibrada, uso de prebiótico e/ou probiótico, controle glicêmico e a prática de atividade física diárias podem ser eficazes na prevenção e tratamento da Diabetes Mellitus. Contudo, o trabalho reforça o papel fundamental do nutricionista na prescrição dietética adequada para pacientes com Diabetes Mellitus.

## REFERÊNCIAS

ATLAS DE DIABETES IDF. **IDF Virtual Congress 2021**. 2021. Disponível em: <https://diabetesatlas.org/>

ARAÚJO, M. L. X.; CALHEIROS, J. V. O. **Microbiota intestinal e sua relação com a diabetes: uma revisão integrativa**. TCC (Bacharelado em Nutrição) - CENTRO UNIVERSITÁRIO TIRADENTES – UNIT/AL. Maceió. Alagoas, p. 27, 2019.

GOMES, A.C. et al. (2014). Gut microbiota, probiotics and diabetes. **Nutrition Journal** 2014; 13:60

BIRKELAND, E. et al. (2020). Prebiotic effect of inulin-type fructans on faecal microbiota and short-chain fatty acids in type 2 diabetes: a randomised controlled trial. **European Journal of Nutrition**, v.59, n.7, p.3325 –3338. DOI: 10.1007/s00394-020-02282-5

KANAZAWA, A. et al. (2021). Effects of Synbiotic Supplementation on Chronic Inflammation and the Gut Microbiota in Obese Patients with Type 2 Diabetes Mellitus: A Randomized Controlled Study. **Nutrients**, v.13, n.2, p. 558. <https://doi.org/10.3390/nu13020558>

LOPETUSO, LR et al. (2014). The gastrointestinal microbiome e Functional interference between stomach and intestine. **Best Practice & Research Clinical Gastroenterology**.v.28, p.995-1002, 2014.

MARTINS, DIANA C. et al. (2018). Microbiota Intestinal e Diabetes Mellitus: Associações Intrínsecas. **Revista Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo**. v.13, n.2, 2018.

MCLOUGHLIN, RM & MILLS, KHG. Influence of gastrointestinal commensal bacteria on the immune responses that mediate allergy and asthma. **J. Allergy Clin. Immunol.**v.127, p.1097–1107, 2011.





MIRANDA, B. et al. Efeito dos probióticos na prevenção e tratamento de câncer e Diabetes mellitus. **Research, Society and Development**, v.10, n.5, 2021. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i5.14932>.

MUNOZ-GARACH A. et al. Microbiota intestinal e diabetes mellitus tipo 2. **Endocrinología y Nutrición**.; v.63, n.10, dez., p.560-568, 2016. doi: 10.1016/j.endonu.2016.07.008.

MURRI, Mora. et al. Gut microbiota in children with type 1 diabetes differs from that in healthy children: a case-control study. **BMC Medicine**, v. 11, n. 46, 2013.

OLIVEIRA, Eduardo et al. Alterações da microbiota intestinal em portadores de Diabetes mellitus tipo 2: Impactos conhecidos e perspectivas futuras. **Research, Society and Development**. Brasília, v.11, n.8, p.1-15, 2022.

OSTADRAHIMI A. et al. Effect of probiotic fermented milk (kefir) on glycemic control and lipid profile in type 2 diabetic patients: a randomized double-blind placebo-controlled clinical trial. **Iranian Journal of Public Health**, v.44, n.2, p.228, 2015.

ROSSANEIS, M. A. et al. (2019). Factors associated with glycemic control in people with diabetes mellitus. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.24, n.3, p.997-1005, 2019. DOI: 10.1590/1413-81232018243.02022017

SALAZAR, J. et al. Microbiota e Diabetes Mellitus: Papel dos Mediadores Lipídicos. **Nutrients**, v.12, p.3039, 2020; doi:10.3390/nu12103039.

SOUZA, Laura. et al. **A Influência dos Fatores Dietéticos na Modulação da Microbiota Intestinal E Controle do diabetes Mellitus Tipo 1 e Tipo 2: Uma revisão da Literatura**. Orientadora: Tatiana Cavarty Lanna Pascoal. 2019. 17p. Trabalho de Conclusão de Curso – Bacharelado de Nutrição, Universidade Vale do Rio Doce, 2019.

## O IMPACTO DA NUTRIÇÃO EM PACIENTES COM CÂNCER COLORRETAL

GOMES, Haianne Stephany Maciel da Silva Araújo  
ALVES, Edvaldo Duarte  
MACIEL, Maria Fernanda Galvão  
SANTOS, Thamyres Teixeira  
LEITE, Caroline Junqueira Barcellos



## RESUMO

O objetivo do trabalho é avaliar a importância da nutrição no tratamento e prevenção do paciente com câncer colorretal (CCR) que abrange os tumores desde a parte do cólon até o reto. Pesquisas sugerem que existe uma relação entre dieta e sobrevivência após o diagnóstico de CCR. O estudo trata-se de uma revisão bibliográfica e foram utilizados como base de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), PubMed e o redirecionador de artigos Google Acadêmico, com resultados entre os anos de 2016 a 2021. Portanto, constatou-se que a nutrição tem atuação relevante no tratamento da neoplasia colorretal, pois revelou-se que a alimentação saudável, rica em fibras, alimentos in natura, com baixo teor de carne vermelha e livre de alimentos ultraprocessados ademais o consumo de prebióticos influenciam na prevenção e tratamento do CCR.

**Palavras-chave:** Alimentação; neoplasia intestinal; sobrevivência.

## INTRODUÇÃO

O objetivo do presente trabalho é avaliar o impacto da nutrição na prevenção e tratamento no paciente com neoplasia intestinal. O câncer de intestino abrange os tumores que se iniciam na parte do intestino grosso chamada cólon e no reto (final do intestino, imediatamente antes do ânus) e ânus. Também é conhecido como câncer de cólon e reto ou colorretal. É tratável e, na maioria dos casos, curável, ao ser detectado precocemente, quando ainda não se torna metástase. Grande parte desses tumores se inicia a partir de pólipos, lesões benignas que podem crescer na parede interna do intestino grosso (INCA, 2021).

A maioria dos cânceres surge de um pólipo. Este processo começa com uma cripta aberrante, evoluindo para uma lesão neoplásica precursora (ou pólipo), e eventual evolução para câncer colorretal em um período estimado de 10-15 anos. A célula de origem da maioria dos cânceres colorretais é atualmente considerada uma célula-tronco ou semelhante a uma célula-tronco. Essas células-tronco cancerosas são o resultado de progressos acúmulos de alterações genéticas e epigenéticas que inativam genes supressores de tumor e ativam oncogenes, sendo elas essenciais para a iniciação e manutenção de um tumor (NASSAR; BLANPAIN, 2016).

Segundo o Inca, 2020 no Brasil, estimam-se, para cada ano do triênio de 2020-2022, 20.520 casos de câncer de cólon e reto em homens e 20.470 em mulheres. Esses valores correspondem a um risco estimado de 19,63 casos novos a cada 100 mil homens e 19,03 para cada 100 mil mulheres.

A American Cancer Society recomenda iniciar a colonoscopia aos 45 anos. Os fatores de risco associados a um estilo de vida ocidental que comprovadamente aumentam o risco de câncer colorretal (CCR) incluem: tabagismo; excesso de peso corporal; dieta, incluindo alto consumo de álcool e carne vermelha e processada e baixo consumo de frutas / vegetais, fibra dietética e cálcio dietético; e inatividade física (WOLF *et al.*, 2018).



De acordo com Thanikachalam e Khan (2019), aproximadamente 20% dos indivíduos que são diagnosticados com CCR apresentam doença metastática na apresentação, os locais mais comuns de metástases de CCR incluem linfonodos regionais, fígado, pulmão e peritônio.

Pesquisas anteriores sugerem que existe uma relação entre dieta e sobrevivência após o diagnóstico de câncer colorretal (GIJSEN, 2021). A avaliação nutricional (AN) no paciente clínico internado ou ambulatorial que será submetido à quimioterapia e/ou radioterapia deve ser realizada no início e durante todo o tratamento, para que seja possível a identificação dos pacientes com risco nutricional ou algum grau de desnutrição (WEISSHEIMER, 2016).

Os tratamentos contra o câncer colorretal, na maioria das vezes trazem efeitos colaterais interferindo na forma como o paciente se alimenta. É comprovado que uma alimentação saudável, contendo nutrientes, proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, minerais e fibras em quantidades adequadas são indicadas em todas as etapas da doença, mas em especial no tratamento (GILBERT, 2021).

A disbiose é um desequilíbrio da microbiota intestinal em que a concentração de bactérias patogênicas é maior em relação às bactérias benéficas. Essa desarmonia acarreta no desenvolvimento de doenças gastrointestinais e alterações do organismo que obtêm como produto metabólitos que podem estar relacionados ao processo da oncogênese (CASTRO, 2021), ademais influencia a fragilidade do sistema imunológico, obesidade e o câncer colorretal (PANTOJA, 2019).

Entretanto, é possível restaurar a simbiose intestinal com a ingestão dos chamados prebióticos, que são carboidratos que não foram totalmente digeridos pelo corpo humano e são metabolizados pelos microrganismos gerando compostos benéficos da microbiota intestinal, promovendo saúde ao hospedeiro (COSTA, 2020). Este fenômeno favorece a redução das bactérias patogênicas presentes e impede sua multiplicação, estimulando a seletividade intestinal.

Devido ao crescimento na investigação sobre prebióticos, foi constatado que estes não apenas atuam potencializando a multiplicação das bactérias dos gêneros bifidobactérias e lactobacilos no ecossistema intestinal, mas que possuem efeitos sistêmicos, atrelados ao metabolismo e fisiologia do organismo. Portanto, o seu consumo em quantidades adequadas promove a prevenção de algumas doenças (MARQUES, 2020).

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (2021), alguns fatores que podem auxiliar na prevenção do câncer colorretal são a prática de exercícios físicos, garantir o peso corporal adequado, e manter uma alimentação saudável constituída por alimentos do tipo *in natura* e minimamente processados, pois, a alimentação é um fator primordial na prevenção de doenças crônicas não-transmissíveis.

De acordo com VIALI *et al.* (2021), os alimentos ricos em fibras e antioxidantes demonstram um potencial preventivo contra o CCR, posto que, as fibras colaboram para a saúde da microbiota intestinal, facilitando a eliminação de carcinógenos, já os antioxidantes impedem a formação dos radicais livres no corpo. Em alguns estudos realizados, foi constatado que a alimentação não só colabora na prevenção do CCR, mas também pode servir como um fator de risco para o seu desenvolvimento, o



consumo dos alimentos ultraprocessados e da carne vermelha agem como agentes de risco para o desenvolvimento da neoplasia colorretal, devido à grande concentração de enxofre presente nesses alimentos. Desse modo, é necessário a realização de mais estudos voltados ao desenvolvimento de métodos na prevenção do CCR com base na alimentação.

Além disso, DAGOSTIN *et al.* (2019) afirma que o consumo excessivo de carne bovina e processada são possíveis fatores no desenvolvimento de câncer colorretal pois podem provocar alterações na microbiota, além de liberar compostos genotóxicos. Sendo a alimentação vegetariana, rica em vegetais, outra estratégia dietética que pode prevenir a neoplasia de CCR, pois são ricas em fitoquímicos e anti-inflamatórios. O ácido ascórbico, fitoestrógenos da soja, e carotenóides são antioxidantes e podem evitar a propagação de múltiplos tipos de câncer, devido a sua capacidade de inibir as espécies reativas de oxigênio (EROS). Portanto, alimentos que possuem alto teor de carotenóides e principalmente licopeno (como o tomate e seus derivados) são considerados alimentos funcionais anticancerígenos. Por fim, o nutricionista é bastante relevante no combate ao câncer colorretal por informar e conscientizar o público dos riscos que contribuem na evolução dessa doença, assim como na intervenção nutricional no tratamento deste câncer (ROCHA *et al.*, 2021).

## MÉTODO

Trata-se de uma revisão bibliográfica de pesquisa qualitativa, realizada acerca do tema “O impacto da nutrição no tratamento do paciente com câncer colorretal” e utilizado sites científicos e bases de dados do Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), PubMed e o redirecionador de artigos Google Acadêmico com resultados entre os anos de 2016 a 2021, contudo, foi incluso informações de referências clássicas as quais são anterior a esse período. Foram descartados os artigos que abordavam estudos com animais, trabalhos que não tinham relação com o tema proposto, publicações repetidas e que não apresentavam consistência na fundamentação.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, constatou-se que a nutrição tem atuação relevante no tratamento do CCR, pois pode reparar os déficits nutricionais e deve estar presente em todas as etapas do processo de tratamento do câncer. Ademais, revelou-se a alimentação saudável, rica em fibras, alimentos in natura, com baixo consumo de carne vermelha, livre de alimentos ultraprocessados e o consumo de prebióticos influenciam na prevenção e tratamento do CCR.

## REFERÊNCIAS

CASTRO, R. M. et al. O impacto da disbiose na progressão do câncer de mama. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 3, p. e 6645, 30 mar. 2021.





COSTA, A. N. **A modulação na microbiota intestinal através da alimentação com uso de probióticos e prebióticos: uma revisão da literatura.** Brasília, 2020.

Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva - INCA. **Estimativa 2020 :incidência de câncer no Brasil /.** Rio de Janeiro: Inca, 2019. 122 p. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/estimativa-2020-incidencia-de-cancer-no-brasil.pdf>. Acesso em: 26 set. 2021.

DAGOSTIN et al. Associação entre alimentação vegetariana e a prevenção do câncer colorretal: uma revisão de literatura. **Revista Contexto & Saúde**, v. 19, n. 37, p. 44–51, 2019. DOI: <https://doi.org/10.21527/2176-7114.2019.37.44-51>

INCA, Instituto Nacional de Câncer -. **Câncer de intestino.** 2021. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-intestino>. Acesso em: 27 set. 2021.

INCA. **Câncer de intestino.** 19 ago. 2021. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-intestino>. Acesso em: 25 set. 2021.

GILBERT, T. et al. Impact of a Geriatric Intervention to Improve Screening and Management of Undernutrition in Older Patients Undergoing Surgery for Colorectal Cancer: Results of the ANC Stepped-Wedge Trial. **Nutrients**, v. 13, n. 7, p. 2347, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu13072347> Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/7/2347>. Acesso em: 27 de set. de 2021.

GEIJSEN, A. et al. **Diet Quality Indices and Dietary Patterns are Associated with Plasma Metabolites in Colorectal Cancer Patients**, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00394-021-02488-1> Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00394-021-02488-1>. Acesso em: 27 de set. de 2021

MARQUES, C. G. et al. Prebióticos e probióticos na saúde e no tratamento de doenças intestinais: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 10, p. e6459109071, 2020.

NASSAR, D.; BLANPAIN, C.. Cancer Stem Cells: basic concepts and therapeutic implications. **Annual Review Of Pathology: Mechanisms of Disease**, [S.L.], v. 11, n. 1, p. 47-76, 2016. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-pathol-012615-044438>. Disponível em: <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-pathol-012615-044438>. Acesso em: 25 set. 2021.

PANTOJA, C. L. et al. Diagnóstico e tratamento da disbiose: Revisão Sistemática. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 32, p. e 1368, 7 out. 2019



ROCHA et al. **Influência da alimentação na prevenção e no desenvolvimento do câncer colorretal**. TCC (Bacharelado em Nutrição) - CENTRO UNIVERSITÁRIO TIRADENTES – UNIT/AL. Maceió. Alagoas, p. 13, 2019.

VIALI, et al. Câncer colorretal. **Revista da Semana Acadêmica do Curso de Medicina da UFFS-Campus Chapecó**, v. 4, n. 4, 2021.

WEISSHEIMER, Â. C. **Desenvolvimento de Protocolo de Condutas e Rotinas na Terapia Nutricional para Pacientes com Câncer Colorretal no Hospital do Câncer – Paraná**. Orientadora: Denize Righetto Ziegler. 2016, n. 62. Trabalho de Conclusão de curso (Pós-Graduação) – Curso de Nutrição e Alimentos, Universidade do Vale do Rio dos Sinos, São Leopoldo, 2016. Disponível em: [https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/USIN\\_2a50b10847d6b21301e312fae398be9f](https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/USIN_2a50b10847d6b21301e312fae398be9f). Acesso em: 27 de set. de 2021

WOLF, *et al.* Colorectal cancer screening for average-risk adults: 2018 guideline update from the American cancer society. Wiley: **Ca: A Cancer Journal for Clinicians**, [S.L.], v. 68, n. 4, p. 250-281, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.3322/caac.21457>. Disponível em: <https://acsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.3322/caac.21457>. Acesso em: 24 set. 2021.

THANIKACHALAM, Kannan; KHAN, Gazala. Colorectal Cancer and Nutrition. **Nutrients**, [S.L.], v. 11, n. 1, p. 164, 14 jan. 2019. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/nu11010164>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30646512/>. Acesso em: 24 set. 2021.

## O PADRÃO ALIMENTAR ATUAL E SUA RELAÇÃO COM AS DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS

FARIAS, Joyce Luana da Silva  
BOMFIM, Maria Carolina Santos  
DANTAS, Iara Cardoso  
SILVA, Larissa Marques da  
ALBUQUERQUE, Maria Gabriella Moura

### RESUMO



Com a evolução da indústria alimentícia, o consumo de alimentos de alta densidade calórica e baixa densidade nutricional se tornaram maiores em detrimento daqueles *in natura*. É constatado em diversos estudos que o padrão alimentar tem refletido diretamente na saúde da população, principalmente no que se refere aos problemas associados às deficiências nutricionais. Diante disso, o presente trabalho foi desenvolvido com a finalidade de avaliar os hábitos alimentares atuais com o surgimento de carências nutricionais. A partir do levantamento bibliográfico foi possível observar a relação que os novos hábitos alimentares têm com quadros de deficiência de variados micronutrientes, levando ao surgimento de doenças relacionadas aos mesmos, tais como: anemia ferropriva, hipovitaminose A e bócio-endêmico. Dessa forma conclui-se que o padrão alimentar atual é um possível fator de risco para doenças nutricionais.

**Palavras-chave:** Padrão Alimentar; micronutrientes; consumo alimentar; deficiências nutricionais.

## INTRODUÇÃO

Na etapa mais antiga da pré história, há cerca de 2,5 milhões de anos, os homens não cultivavam e nem criavam animais. A sobrevivência era garantida por meio dos alimentos que eram encontrados na natureza (*in natura*): coletavam frutos, plantas e raízes silvestres e também pescavam e caçavam animais. Os homens eram nômades e se locomoviam periodicamente para outras regiões em busca desses alimentos conforme necessidade (MARTINS, 2017).

O aumento da disponibilidade de alimentos prontos para consumo ocasionou a substituição de refeições caseiras e saudáveis por alimentos industrializados. Devido a sua composição, esses alimentos tendem a ser ricos em gorduras e açúcares, grande quantidade de sódio, e baixo teor de fibras (ROCHA, 2019).

Um estudo desenvolvido por Maia *et al.* (2018), em algumas escolas selecionadas aleatoriamente nas regiões Norte, Nordeste, Sudeste, Sul e Centro-Oeste, dimensionada para alunos das turmas do 6º ano do Ensino Fundamental ao 3º ano do Ensino Médio, através de um questionário alimentar, identificou uma relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados às práticas regulares de alimentar-se em frente à TV, idas frequentes à restaurantes e acesso à fast-food. Demonstrando que o estilo de vida "moderno" tem desestimulado o acesso à alimentação saudável.

Neste cenário, a diminuição na ingestão de vitaminas e minerais vem sendo associado com um maior consumo de *fast food*, obtidos através de um padrão alimentar ocidental, de alta densidade calórica e baixa densidade nutricional. Tais hábitos, de forma contínua, têm elevado drasticamente o desenvolvimento de diversas carências nutricionais (LEÃO; SANTOS, 2012).

A deficiência de ferro é uma das carências nutricionais mais comuns, atingindo países desenvolvidos e em desenvolvimento. No Brasil, as regiões nordeste e centro-oeste são as que mais têm prevalência da doença, sendo 53% da população. Estudos indicam o aumento de anemia ferropriva em pré-escolares, passando de 35,6% em 2016 para 46,9% em 2018 (MORTARI, 2021).



Portanto, este trabalho foi desenvolvido com objetivo de avaliar o padrão alimentar atual e sua relação com as deficiências nutricionais.

## MÉTODO

Trata-se de uma revisão bibliográfica, realizada por meio da busca de artigos científicos publicados nas bases: Nutrients, SciELO, Google Acadêmico, Biblioteca Virtual (BVS) e o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Foram utilizados descritores como: “Padrão Alimentar”, “Deficiências Nutricionais”, “Obesidade”, “Nutrição” e “Micronutrientes”.

A análise foi realizada através da leitura e informação, descrevendo os pontos principais. Possibilitando a construção de conceitos e conhecimento sobre o padrão alimentar atual e sua relação com as deficiências nutricionais.

Foram utilizadas durante todo o estudo as regras gerais da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), onde cumpre com as normas para citações de autores e referências utilizadas. Além disso, a seleção dos artigos se limitou a um período de tempo de 2012 a 2021.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ruiz-Roso *et al.* (2020), realizaram um estudo transversal, onde a população-alvo foram adolescentes entre 10 e 19 anos, de várias regiões do Brasil. O estudo em questão, trata-se de novos hábitos alimentares que foram desenvolvidos no padrão atual da sociedade, durante a Pandemia do *COVID-19*.

Mostrou-se que o confinamento poderia levar a padrões alimentares irregulares e lanches frequentes em adolescentes devido ao tédio e estresse. O estudo desenvolvido abordando o consumo de alimentos fritos, em um período de quatro a sete dias por semana, revelou um aumento de 7,4% (quatro dias), 3,7% (cinco dias), 1,8% (seis dias) e 2,1% (sete dias na semana) antes da pandemia de Sars-CoV-2 para 8,8%, 3,8%, 2,2% e 2,9%, respectivamente, durante o confinamento.

À vista disso, um estudo realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no período de 2017 a 2018, de Orçamentos Familiares na qual foi incluído um inquérito de consumo alimentar individual feito com base na classificação nova, que divide os alimentos segundo a extensão e a finalidade do processamento industrial a que foram sujeitos.

A participação no padrão alimentar da maioria dos subgrupos de alimentos ultraprocessados exposto, foi evidenciado a diminuição com a idade, destacando-se biscoito salgado e salgadinho "de pacote" (3,4% das calorias totais em adolescentes, 2,4% em adultos e 2,2% em idosos), biscoitos doces (4,0% das calorias totais em adolescentes, 1,4% em adultos e 1,1% em idosos), frios e embutidos (2,0% das calorias totais em adolescentes, 1,7% em adultos e 1,2% em idosos), refrigerantes (1,8% das calorias totais em adolescentes, 1,4% em adultos e 0,6% em idosos) assim como, bebidas lácteas (2,8% das calorias totais em adolescentes, 0,8% em adultos e 0,6% em idosos) conforme mostrado abaixo na tabela 1.



**Tabela 1 - Consumo alimentar individual**

Grupos e subgrupos de alimentos	Participação relativa no total de calorias determinado pelo consumo alimentar pessoal (%)		
	10 a 18 anos	19 a 59 anos	60 anos ou mais
<b>Alimentos ultraprocessados</b>	<b>26,7</b>	<b>19,5</b>	<b>15,1</b>
Margarina	2,9	2,8	2,6
Biscoito salgado e salgadinho "de pacote"	3,4	2,4	2,2
Pães	1,8	2,1	2,4
Biscoitos doces	4,0	1,4	1,1
Frios e embutidos	2,0	1,7	1,2
Chocolate, sorvete, gelatina, flan ou outra sobremesa industrializada	2,2	1,4	1,0
Refrigerantes	1,8	1,4	0,6
Cachorro quente, hambúrgueres e outros sanduíches	1,2	1,3	0,6
Bebidas lácteas	2,8	0,8	0,6
Pizza	1,1	1,1	0,3
Salgados fritos ou assados	0,6	0,7	0,4
Outras bebidas adoçadas	0,8	0,6	0,5
Pratos prontos ou semiprontos (5)	1,0	0,6	0,4
Molhos prontos	0,4	0,4	0,2
Bolos e tortas doces	0,4	0,4	0,5
Outros (6)	0,3	0,4	0,6

Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018.

Nessa mesma concepção, em um estudo realizado por Louzada *et al.* (2015), mostrou-se que os nutrientes presentes em menor quantidade em alimentos ultraprocessados em comparação aos alimentos in natura ou minimamente processados são; ferro, zinco, vitamina A, assim como vitamina B12, vitamina C, riboflavina e selênio. Por conseguinte, acarretando em um problema nutricional de grande magnitude, afetando principalmente crianças, gestantes e também países em desenvolvimento.

Como supracitado, a deficiência desses micronutrientes vêm gerando um grande problema no que tange a saúde da população, haja vista que possuem funções de imunomodulação, como também, influenciam a suscetibilidades a doenças infecciosas e na sua gravidade.

Corroborando estes achados, há aproximadamente três décadas, no Brasil, havia cinco doenças nutricionais causadas pela deficiência de determinados micronutrientes. Sendo, anemia ferropriva, hipovitaminose A, bócio-endêmico e cárie dentária, sugerindo uma relação com a pobreza urbana e baixo nível de escolaridade, impactando na qualidade de vida. (SILVA; IUNES, 1985, *apud* SONATI; VILARTA, 2016).

O padrão alimentar atual tem contribuído similarmente no desencadeamento de algumas doenças, como obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, câncer, assim como, sintomas associados a deficiência de nutrientes, como reflexo do





elevado consumo de alimentos de alta densidade calórica e baixa densidade nutricional, dentre eles: indisposição, cansaço, fraqueza, dores de cabeça, queda de cabelo, unhas fracas e desidratação.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

É de ressaltar, a partir da presente análise bibliográfica, a concordância do padrão alimentar atual com a deficiência de numerosos micronutrientes, de modo que torna imprescindível o desenvolvimento de novos estudos, a fim de avaliar ainda mais os grupos vulneráveis, e por conseguinte, desenvolver materiais informativos e/ou espaço de fala e ação para que, dessa forma, a população e profissionais de saúde possam lançar mão de tecnologias disponíveis para melhor atender o público, principalmente os grupos mais vulneráveis.

Por esse motivo, se faz de extrema necessidade o aprimoramento da saúde coletiva na população, levando um olhar integral e multidisciplinar, a fim de prevenir, tratar e evitar maiores consequências e impactos negativos na qualidade de vida de todos.

## REFERÊNCIAS

LEÃO, Ana Luisa Marcucci; SANTOS, Luana Caroline. Consumo de micronutrientes e excesso de peso: existe relação?. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. 2012, v. 15, n. 1. Acesso em: 26 de jul. 2022

LOUZADA, Maria Laura da Costa. *et al.* Impacto de alimentos ultraprocessados sobre o teor de micronutrientes da dieta no Brasil. **Revista Saúde Pública**. 2015, 49:45. Acesso em: 26 de jul. de 2022

MAIA, Emanuelle Gomes. *et al.* Padrões alimentares, características sociodemográficas e comportamentais entre adolescentes brasileiros. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. 21 (suppl 1). 2018. Acesso em: 26 de jul. 2022.

MARTINS, Carla Vanessa de Sousa Caratin. **Nutrição, ciência e profissão/história da alimentação e sua evolução**. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2017, 192 p. Acesso em: 26 de jul. de 2022.

MINISTÉRIO DA ECONOMIA. **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE**. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Acesso em: 26 de jul. de 2022

MORTARI, Isabele Felix; AMORIM, Murilo Tavares; SILVEIRA, Michele Amaral da. Estudo de correlação da anemia ferropriva, deficiência de ferro, carência nutricional e fatores associados: Revisão de literatura. **Research, Society and Development**. 2021, v. 10, n. 9. Acesso em: 26 de jul. de 2022.



ROCHA, Talita Naiara da.; ETGES, Bianca Inês. Consumo de alimentos industrializados e estado nutricional de escolares. **Revista Perspectivas Online: Biológicas & Saúde**. v. 9, n. 29, p.21-32, 2019. Acesso em: 26 de jul. de 2022.

RUIZ-ROSO, Maria Belén. *et al.* Confinamento Covid-19 e Mudanças nas Tendências Alimentares de Adolescentes na Itália, Espanha, Chile, Colômbia e Brasil. **Nutrientes**. v. 12, p.1807, 2020. Acesso em: 26 de jul. 2022.

SONATI, Jaqueline Girnos; VILARTA, Roberto. **Novos Padrões Alimentares e as Relações com os Domínios da Qualidade de Vida e Saúde**. Evolução\_capítulo 9, 2016. Acesso em: 26 de jul. 2022.

## **O PAPEL DA NUTRIÇÃO NA PREVENÇÃO E NO TRATAMENTO DA ENXAQUECA: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

ALMEIDA, Ellen Azevedo de Oliveira  
CARDOSO, Jéssica Lisboa  
SANTANA, Luanderson Souza  
TAVARES, José Filipe  
LEITE, Caroline Junqueira Barcellos

### **RESUMO**

A enxaqueca é uma doença crônica com fisiopatologia multifatorial. É caracterizada por crises constantes de cefaleia, com frequência variável e que apresentam alteração no organismo, como náuseas, vômitos e intolerância à luminosidade e a ruídos. Sabe-se que a ingestão de algumas substâncias, como álcool e cafeína, são fatores potencializadores e, nesse contexto, uma alimentação adequada é fundamental para a prevenção e tratamento da enxaqueca. Assim, o objetivo deste trabalho é discutir o papel da Nutrição na prevenção e no tratamento da enxaqueca. A pesquisa foi realizada em livros e em artigos publicados nas bases SciELO,



PubMed, LILACS e Science Direct, entre 2013 e 2021, a partir dos descritores: “enxaqueca”, “tratamento”, “nutrição” de forma combinada. Observou-se que a mudança de hábitos e uma reeducação alimentar corroboram para a prevenção e tratamento da enxaqueca contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dessas pessoas.

**Palavras-chave:** Enxaqueca; tratamento; nutrição; comportamento alimentar.

## INTRODUÇÃO

A enxaqueca pode ser chamada de diferentes nomes, como cefaleia e dor de cabeça, e há provas de que este sintoma está presente nas civilizações mais antigas com bases em achados de trepanações em crânios neolíticos em 7.000 a.C. e em alguns escritos de sumérios e egípcios (RODRIGUES; BERTOLUCCI, 2014).

Nos dias atuais, é considerada um tipo de dor de cabeça, em que há uma progressão até que se atinja uma intensidade mais forte, onde a dor lateja ou pulsa e que, geralmente, se concentra atrás dos olhos. Pode durar de 12 a 72 horas, apresentando também alguma alteração no organismo, como náuseas, vômitos, visão turva, intolerância à luminosidade e aos ruídos (ESTEVES; BARROS, 2017). Desta forma, a enxaqueca é um conjunto de sintomas caracterizados por crises periódicas e recorrentes de cefaleia intensa, uma queixa muito comum na clínica da neurologia (AMADOR *et al.*, 2017; HINKLE; CHEEVER, 2019).

Destarte, temos as cefaleias de origem primária como a migrânea e a cefaleia do tipo tensional (CTT), que se destacam por serem as mais comuns, e podem trazer prejuízos para o desempenho intelectual e social das pessoas (LOPES; MEIRELES; SOUZA, 2020). Segundo a Classificação Internacional das Cefaleias (INTERNATIONAL HEADACHE SOCIETY, 2018), os dois tipos de cefaléia mais comuns são a migrânea sem aura e com aura.

A migrânea sem aura tem duração de 4 a 72 horas, é unilateral, de natureza pulsátil, de intensidade moderada ou severa, agravada pela prática de atividades físicas e associada a náusea e/ou intolerância à luminosidade e ruídos. Já a migrânea com aura apresenta ataques recorrentes, com duração de minutos, de forma unilateral, geralmente seguidos por dor de cabeça e associados a sintomas de enxaqueca (INTERNATIONAL HEADACHE SOCIETY, 2018).

A ingestão de alguns alimentos tem sido apresentada como um fator importante para a prevenção e o tratamento da enxaqueca (NEVES, 2013; SILVA *et al.*, 2020; SANTOS *et al.*, 2020; LOPES; MEIRELES; SOUZA, 2020; BASTIANI; ROMANI; MARQUEZI, 2021).

O presente trabalho tem como objetivo discutir o papel da nutrição na prevenção e no tratamento da enxaqueca.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### FISIOPATOLOGIA DA ENXAQUECA



As cefaleias são um tipo de dor aludida para a superfície da cabeça a partir de diferentes estímulos, como estruturas profundas da mesma, estímulos do crânio ou fora do crânio, como os seios nasais, por exemplo. Dentre os diversos tipos de cefaleia, a enxaqueca ou cefaleia migrânea e a cefaleia do tipo tensional são as mais comuns e podem trazer prejuízos para o desempenho intelectual e social do indivíduo (LOPES; MEIRELES; SOUZA, 2020; SILVA *et al.*, 2020).

A enxaqueca é considerada uma doença crônica e sua fisiopatologia multifatorial. Mecanismos como a genética, problemas hormonais, questões ambientais e alterações comportamentais são destacados, como algumas bases de caráter biológico e geralmente ocorrem através da participação de neurotransmissores (BENTO; RIGO, 2019).

Segundo Bento e Rigo (2019), essa patologia tem como característica crises constantes de dor que podem ocorrer com uma frequência variável de indivíduo para indivíduo. Uma crise considerada típica de enxaqueca é identificada pela dor que envolve uma parte ou toda a cabeça, muitas vezes são dores latejantes, tem início progressivo e pode se acentuar com o passar do tempo. O quadro de enxaqueca geralmente aparece associado com outros sintomas como, náuseas, vômitos e desconforto com exposição à luz e sons altos (KRAEMER; LAZZARETTI, 2021).

De acordo com a Associação Brasileira de Neurologia (ABN, 2019), a enxaqueca apresenta uma prevalência de 15,8% na população brasileira, com maior ocorrência no sexo feminino (22%) em relação ao masculino (9%), especialmente entre 30 e 50 anos. Já Parreira, Luzeiro e Monteiro (2020) referem que a prevalência mundial de enxaqueca é de 11,6% na população, sendo considerada a sexta doença mais prevalente, afetando cerca de 1 a 1,09 bilhões de pessoas no mundo.

## 2 DESENCADEADORES DA ENXAQUECA

Segundo Neves (2013), há diversos fatores nutricionais apontados como desencadeadores da enxaqueca, sejam alimentos, bebidas e até mesmo aditivos alimentares.

As substâncias mais citadas nos estudos por interferirem na fisiopatologia da enxaqueca devido à sua composição química são: álcool, cafeína e ácido oleico e linoleico (NEVES, 2013; SILVA *et al.*, 2020; LOPES; MEIRELES; SOUZA, 2020; SANTOS *et al.*, 2020;), conforme quadro 1.

**Quadro 1** – Alimentos desencadeadores da enxaqueca

<b>Substância desencadeante</b>	<b>Atuação na enxaqueca</b>	<b>Fonte</b>
Álcool	O álcool agrava a crise da enxaqueca, pois provoca retenção de líquido, acarretando o aumento da osmolalidade plasmática, causando	Bebidas alcoólicas



	disfunção nas proteínas transportadoras de cálcio, sódio e potássio nos neurônios.	
Cafeína	Os alimentos que contêm cafeína são considerados desencadeadores, pois estimulam o sistema nervoso central, provocando constrição das artérias.	Café, chá, chocolate
Ácido oleico e linoleico	Quantidades elevadas de lipídeos plasmáticos e ácidos graxos livres, podem levar à liberação de serotonina a qual possui efeito sobre as artérias, causando a vasodilatação.	Alimentos fritos e gordurosos

Fonte: Neves (2013)

## TERAPIA NUTRICIONAL E MUDANÇAS DE HÁBITOS

O tratamento da enxaqueca aguda é usualmente feito através de medicamentos como os triptanos que são usados há anos. Ultimamente, tem se dado atenção a outros tipos de substâncias com propriedades nutracêuticas, incluindo antioxidantes (GOSCHORSKA *et al.*, 2020).

Hindiyeh *et al.* (2020) afirmam que, além das suplementações com fármacos, intervenções dietéticas como as dietas rica em folato, pobre em gorduras, rica em ômega-3, com baixos níveis de ácidos graxos ômega-6, cetogênica, Atkins e com baixo teor de sódio são alguns exemplos de estratégias que podem ser adotadas de acordo com o caso do indivíduo.

Dentre essas abordagens, destacam-se a dieta de Atkins, que tem como objetivo o consumo de alimentos ricos em proteína e gordura e a dieta cetogênica, que se baseia na ingestão de alta quantidade de gordura, proteína moderada e baixa quantidade de carboidratos, entre 40 a 60g com índice glicêmico inferior a 50% em relação a glicose, atuam como uma neuroproteção no metabolismo mitocondrial, suprimindo a síndrome serotoninérgica e entre os peptídeos de liberação relacionados ao gene da calcitonina, interrompendo a inflamação neural e a Depressão Alastrante Cortical (DAC), que se trata de uma reação neurofisiológica envolvida no mecanismo fisiopatológico da aura da enxaqueca (JAHROMI *et al.*, 2019).

Segundo Gazerani (2021), algumas teorias consideram outros tipos de estratégias como a dieta epigenética ou alimentos funcionais para auxiliar na alteração dos componentes da fisiologia da enxaqueca, mas são teorias com poucos estudos. Por ser uma patologia multifatorial, o tratamento da enxaqueca se torna complexo.

Além das dietas, estudos apresentam uma relação benéfica no uso de suplementos diversificados de nutrientes, como vitamina D, vitamina B2, vitamina





B12, magnésio, carnitina e niacina (D'ONOFRIO *et al.*, 2017; NATTAGH-ESHTIVANI *et al.*, 2018).

Outra estratégia possível é o uso de uma dieta vegana com um baixo teor de gordura, pois os vegetais são ricos em propriedades antioxidantes que auxiliam a evitar problemas inflamatórios e excluem certos alimentos considerados como gatilho para enxaqueca (BUNNER *et al.*, 2014).

## MÉTODO

O presente estudo trata-se de uma pesquisa exploratória. Desta forma, por se tratar de uma pesquisa bibliográfica, de revisão de literatura.

A pesquisa foi realizada em livros e em artigos publicados nas bases SciELO, PubMed, LILACS e Science Direct, entre 2013 e 2021. Foram utilizados os descritores: “enxaqueca”, “tratamento”, “nutrição” em português, inglês e espanhol.

Foram excluídas as publicações que não apresentaram dados para o presente artigo e os que não se enquadraram no período de referência determinado.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com os resultados apresentados após o levantamento, pode-se dizer que os hábitos alimentares estão diretamente ligados à manutenção da saúde e à prevenção de doenças, entre elas, a enxaqueca. A adoção de hábitos alimentares mais saudáveis é de suma importância para a prevenção e o tratamento da enxaqueca a fim de obter uma melhora da qualidade de vida.

Outrossim, foi citado ao decorrer do artigo várias estratégias de tratamento utilizando a terapia nutricional. Evidenciando-se que não há uma única via terapêutica, mas deve-se avaliar a abordagem de forma personalizada para cada paciente.

Portanto, os nutricionistas desempenham um papel importante, participando não só do plano alimentar, mas apresentando informações e divulgações sobre estratégias nutricionais para a enxaqueca, promovendo os seus benefícios.

## REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NEUROLOGIA. **Tratado de Neurologia da Academia Brasileira de Neurologia**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2019.

BASTIANI, C.S.; ROMANI, S.; MARQUEZI, M. **Percepção e hábitos de consumo de alimentos funcionais**. 2021. 20 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos com Ênfase em Alimentos Funcionais) – Instituto Federal de Santa Catarina, Xanxerê, 2021.

BENTO, D.B; RIGO, F. Benefícios da melatonina na enxaqueca. **Revista Inova Saúde**, v. 9, n. 9, p. 1-10, 2019.



BUNNER, A.E et al. Nutrition intervention for migraine: a randomized crossover trial. **The Journal of Headache and Pain**, v. 15, n. 69, p. 1-9, 2014.

D'ONOFRIO, F. et al. Usefulness of nutraceuticals in migraine prophylaxis. **Neurological Sciences**, v. 38, p.117-120, 2017.

ESTEVES, E.; BARROS, T.M.D. **49 Perguntas sobre Dor de Cabeça**. Barueri: Manole, 2017.

GAZERANI, P. A bidirectional view of migraine and the dietary relationship. **Neuropsychiatric Disease and Treatment**, v. 17, p. 435-451, 2021.

GOSCHORSKA, M. et al. The use of antioxidants in the treatment of migraine. **Antioxidants**, v. 9, n. 2, p. 116, 2020.

HINDIYEH, N.A. et al. The role of diet and nutrition in migraine triggers and treatment: a systematic literature review. **Headache: The Journal of Head and Face Pain**, v. 60, n. 7, p. 1300-1316, 2020.

HINKLE, J.L.; CHEEVER, K.H. **Manual de Enfermagem Médico-Cirúrgica**. 14. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.

INTERNATIONAL HEADACHE SOCIETY. **The International Classification of Headache Disorders, 3rd edition**. 2018. Disponível em: <https://ichd-3.org/wp-content/uploads/2018/01/The-International-Classification-of-Headache-Disorders-3rd-Edition-2018.pdf>. Acesso em: 02 out. 2021.

JAHROMI, S.R. et al. Association of diet and headache. **The Journal of Headache and Pain**, v. 20, n. 1, p. 1, 2019.

KRAEMER, G.C.; LAZZARETTI, C. Enxaqueca crônica: aspectos gerais e a terapêutica com a toxina botulínica. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 6, n. 1, p. 75-89, 2021.

LOPES, A.C.B.; MEIRELES, T.S.E.; SOUZA, A.M. Relação do consumo alimentar com a enxaqueca. **Revista Episteme Transversalis**, v. 11, n. 3, p. 177-195, 2020.

NATTAGH-ESHTIVANI, E. et al. The role of nutrients in the pathogenesis and treatment of migraine headaches: a review. **Farmacoruther biomed**, v. 102, p. 317-325, 2018.

NEVES, I.A.N. **Relação entre hábitos alimentares e enxaqueca**. 2013. 34 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2013.



PARREIRA, E.; LUZEIRO, I.; MONTEIRO, J.M.P. Enxaqueca crônica e refratária: como diagnosticar e tratar. **Acta Médica Portuguesa**, v. 33, n. 11, p. 753-760, 2020.

RIBEIRO, F.A.M. et al. Avaliação neuropsicológica em pacientes com enxaqueca episódica e enxaqueca crônica/cefaléia associada ao uso excessivo de analgésicos. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**, v. 21, n. 1, p. 17-32, jan/abr. 2017.

RODRIGUES, M.M.; BERTOLUCCI, P.H.F. **Neurologia para o Clínico-Geral**. Barueri: Manole, 2014.

SANTOS, R.A. et al. Papel das bebidas alcoólicas como fator desencadeante para ataques de enxaqueca. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 14, n. 51, 2020.

SILVA, A.C.P. et al. Relação entre os hábitos alimentares e fatores desencadeantes das crises de enxaqueca. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 11, p. 1-14, 2020.



## OS BENEFÍCIOS DA DIETA MEDITERRÂNEA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

GOMES, Haianne Stephany Maciel da Silva Araújo  
SOUSA, Matheus do Nascimento  
LEITE, Caroline Junqueira Barcellos

### RESUMO

A dieta mediterrânea tem sido cada vez mais consumida com indicativos de melhor qualidade de vida, sendo uma dieta rica em azeite, peixe, verduras, frutas e antioxidantes. O objetivo deste trabalho foi avaliar os benefícios da dieta mediterrânea. O trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa servindo como base de dados: PubMed, Biblioteca Virtual de Saúde, SciELO, a fim de coletar artigos entre 2017 a 2022. A adesão da dieta mediterrânea é possível adquirir diversos benefícios para a saúde, com sua capacidade anti-inflamatória e seu alto teor antioxidante. Doenças como Alzheimer, diabetes e cardiovasculares podem ser evitadas a partir do consumo de uma dieta mediterrânea, devido ao seu alto teor de antioxidantes, controle da resistência à insulina, e seu controle na saúde neurológica, sendo indicada também para perda e controle de peso.

**Palavras-chave:** Dieta mediterrânea; benefícios da dieta; prevenção de doenças.

### INTRODUÇÃO

A dieta mediterrânea (DieMed) foi popularizada no século passado, devido à pesquisa realizada entre os anos 50 a 60 chamada de "Estudo dos Sete Países" em que comparou a alimentação de alguns países e destacou-se os países mediterrâneos com uma maior expectativa de vida. A mesma é constituída por baixa ingestão de gordura saturada proveniente de manteiga, leite integral e carne vermelha; alto consumo de gorduras monoinsaturadas, principalmente contidas no azeite; equilíbrio adequado de ácidos graxos poliinsaturados (ômega-6 versus ômega-3), alta ingestão de antioxidantes, presentes em frutas, verduras, vinho, azeite virgem, especiarias e ervas, e alta ingestão de fibras, provenientes de alimentos de origem vegetal, como vegetais, frutas, grãos integrais, leguminosas e nozes (URQUIAGA *et al.*, 2017; MALCA, 2021). Diante disso, inúmeros estudos apontam a DieMed na longevidade, qualidade de vida e prevenção de enfermidades (MAJEM; ANDRELLUCCHI, 2018). A realização do presente trabalho tem por objetivo analisar os efeitos positivos da alimentação mediterrânea na prevenção e tratamento de algumas doenças, assim como no controle de peso e no emagrecimento.

### RESULTADOS E DISCUSSÕES

O Diabetes Mellitus (DM) corresponde a um grupo de doenças metabólicas caracterizadas por níveis elevados de glicose no sangue decorrentes de defeitos na secreção ou ação de insulina e em ambos (OCHOA, 2020). Os principais tipos conhecidos da DM) são a diabetes tipo 1 - que corresponde entre 5 a 10% das



pessoas portadoras de DM - a diabetes tipo 2, que abrange cerca de 90% dos diabéticos (ZAJDENVERG, 2022) e a diabetes gestacional que ocorre em pelo menos 5% de todas as gestações (FRIEL, 2022).

Diversos estudos indicam que a dieta mediterrânea é rica em substâncias com forte capacidade anti-inflamatórias e antioxidantes. Portanto, reduz os marcadores de inflamação e aumenta os níveis de adiponectina, uma citocina anti-inflamatória que está inversamente relacionada ao risco de diabetes. Ademais, a mesma reduz o estresse oxidativo, que influencia no agravamento da resistência à insulina e na disfunção das células beta (OCHOA, 2020).

Um artigo recente sugere que a dieta mediterrânea é eficaz na melhoria do controle metabólico de indivíduos com diabetes tipo 2, independentemente da ingestão de energia e perda de peso (ISMAEL *et al.*, 2021). Assaf-Balut *et al.* (2017) realizaram um estudo que identificou que a intervenção nutricional precoce com a dieta mediterrânea, rica em azeite de oliva extra virgem e complementada com pistache, durante a gravidez, está associada a redução na incidência de diabetes *mellitus* gestacional e melhora vários resultados maternos e neonatais.

Em uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados e estudos observacionais, seus dados sugeriram que a DieMed é uma estratégia dietética eficaz para auxiliar no controle da pressão arterial, o que pode contribuir para o menor risco de doença cardiovascular (DCV) relatado com esse padrão alimentar (COWELL *et al.*, 2021). Outro estudo elaborado com trabalhadores na Espanha - país no qual o índice de mortalidade por DCV é de 29,66% das mortes totais (MARÍN *et al.*, 2017) - demonstrou boa aderência a DieMed (51,3%) e que a dieta mediterrânea é uma estratégia bastante efetiva na promoção da saúde cardiovascular (ARBUÉS *et al.*, 2020). Ademais, uma investigação feita para afirmar que concentração do aminoácido triptofano no plasma sanguíneo é inversamente associada ao risco de doenças cardiovasculares foi comprovada com a aderência da dieta mediterrânea para a prevenção da CV e aumento nos níveis deste aminoácido (YU *et al.*, 2017).

Além disso, os benefícios da DietMed podem estar ligados à saúde neurológica. Estudos indicam sua ligação a um efeito positivo na diminuição de índice de sintomas depressivos. O modelo das dietas ocidentais mostram resultados a um risco elevado de depressão devido ao baixo consumo de frutas, legumes e alto consumo em açúcar, alimentos processados e gordurosos, enquanto a dieta mediterrânea os riscos de depressão são baixos em decorrência da rica alimentação em azeites, grãos, vegetais, peixes e baixo consumo de alimentos processados e açúcar (ALVES *et al.*, 2021). O Alzheimer (DA) é um transtorno neurodegenerativo correspondendo a 70% dos casos de demência, hábitos alimentares saudáveis podem ajudar a reduzir os riscos da doença. Diante os benefícios obtidos a partir da dieta mediterrânea é uma boa alternativa para um envelhecimento saudável, oferecendo ao indivíduo uma menor incidência de disfunções cognitivas. Caso contrário, estudos mostram que a quantidade de pessoas acometidas a DA irá triplicar até o ano de 2050 (MACHADO *et al.*, 2022).

Por fim, o padrão alimentar da dieta mediterrânea pode ser uma ferramenta eficaz no controle do peso. Haja vista que estudos comprovam a redução de gordura





corporal com a alimentação da DietMed (DI RENZO *et al.*, 2018). Uma pesquisa com pessoas apresentando sobrepeso corporal, obesidade e síndrome metabólica, foi avaliada uma baixa densidade de vitaminas e minerais como A, D, E, B9, cálcio, magnésio e fibra alimentar - e após 1 ano de intervenção nutricional com a dieta mediterrânea, houve uma melhora no aporte desses nutrientes e redução nos ácidos graxos saturados (-10,4%) e também na ingestão calórica total (-6,3%) demonstrando ser uma estratégia efetiva na melhora nutricional de pessoas obesas ou com sobrepeso (IBÁÑEZ *et al.*, 2020).

## MÉTODO

Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo e exploratório, servindo como base de dados: PubMed, BVS (Biblioteca Virtual de Saúde) e SciELO (Scientific Electronic Library Online) a fim de coletar artigos entre 2017 a 2022.. Foram utilizados como descritores “dieta mediterrânea”, “diabetes”, “doença cardiovascular” e seus respectivos termos na língua inglesa para a elaboração do tema proposto. Nos critérios de exclusão, os estudos pré-clínicos e como critérios de inclusão a temporalidade de cinco anos, estudos transversais, de coorte e revisões sistemáticas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a adesão da dieta mediterrânea é possível adquirir diversos benefícios para a saúde, com sua capacidade anti-inflamatória, seu alto teor antioxidante, reduzindo os marcadores de inflamação e posteriormente diminuindo os danos causados pelo estresse oxidativo, tendo influência direta na resistência à insulina e na disfunção das células betas, o que oferece estabilidade no metabolismo da diabetes e controle da pressão arterial, reduzindo os riscos de doenças cardiovasculares. A DietMed está associada também como coadjuvante no tratamento do Alzheimer, tendo em vista seu desempenho positivo na saúde neurológica, levando a uma menor incidência de disfunções cognitivas.

Diante disto, a adoção dos hábitos alimentares da dieta serve como uma estratégia para prevenção e controle de doenças.

## REFERÊNCIAS

ALVES, B.M; GARCIA, P.P.C. **A Influência dos Alimentos no Tratamento dos Transtornos Mentais: Ansiedade, Depressão e Esquizofrenia.** 2021. Dissertação (Bacharel em Nutrição). Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, 2021.

ARBUÉS *et al.* Asociación entre la adherencia a la dieta mediterránea y la prevalencia de factores de riesgo cardiovascular. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, ed. 28, 2020.

ASSAF-BALUT, C. *et al.* A Mediterranean diet with additional extra virgin olive oil and pistachios reduces the incidence of gestational diabetes mellitus (GDM): A



randomized controlled trial: The St. Carlos GDM prevention study. San Francisco: **PLoS ONE**, 2017.

COWELL, Owen R. et al. Effects of a Mediterranean diet on blood pressure: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials and observational studies. **Journal of Hypertension**, v. 39, n. 4, p. 729-739, 2021.

DI RENZO, L. et al. Influence of FTO rs9939609 and Mediterranean diet on body composition and weight loss: a randomized clinical trial. **Journal of translational medicine**, v. 16, n. 1, p. 308, 2018.

FRIEL, L. Diabetes melito na gestação. **Manual MSD**. Texas, 2022. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/profissional/ginecologia-e-obstetr%C3%ADcia/gestação-complicada-por-doenças/diabetes-melito-na-gestação>  
Acesso em: 25 de jul. de 2022.

ISMAEL, S. et al. A Pilot Study on the Metabolic Impact of Mediterranean Diet in Type 2 Diabetes: Is Gut Microbiota the Key?. **Nutrients**, 2021.

MACHADO, G.C.D; BENEGAS, A.L.E; DINIZ, C.M; PAUPÉRIO, R.S.M; LIMA, F.F. Dieta Mediterrânea Associada a um Estilo de Vida Saudável para Prevenção da Doença de Alzheimer. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 2, p. 6156, 2022.

MAJEM, L. S; ANDRELLUCCHI, A. O. La dieta mediterránea como ejemplo de una alimentación y nutrición sostenibles: enfoque multidisciplinar. **Nutrición hospitalaria**, v. 35, n. SPE4, p. 96-101, 2018.

MALCA, Vladimir Alexander Rodas. **Efecto intestinal y esplénico en Mus musculus con la administración oral de prebióticos y cepas probióticas**. 2021. Tese de doutorado (Doutorado em Medicina). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, 2021.

MARÍN et al. Enfermedad cardiovascular y producto interior bruto en España: análisis de correlación por comunidades autónomas. **Rev. esp. cardiol.**, v. 70, n. 3, p. 210-212, 2017.

OCHOA, J. D. B. et al. The role of Mediterranean Diet in the development of Diabetes Mellitus and its complications. **Actual Med.**, v. 105, n. 811, p. 251-252, 2020.

URQUIAGA, Inés et al. Origen, componentes y posibles mecanismos de acción de la dieta mediterránea. **Revista médica de Chile**, v. 145, n. 1, p. 85-95, 2017.



57

YU et al. Increases in Plasma Tryptophan Are Inversely Associated with Incident Cardiovascular Disease in the Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED) Study. **The journal of nutrition**, ed. 3, v. 147, p. 314-322, 2017.

ZAJDENVERG, L. Tipos de Diabetes. SBD - Sociedade Brasileira de Diabetes. Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <https://diabetes.org.br/tipos-de-diabetes/> Acesso em: 25 de jul. de 2022.



## PERSPECTIVAS DOS NOVOS RÓTULOS NUTRICIONAIS E A INFLUÊNCIA NA SAÚDE BRASILEIRA

LIMA, Eduardo  
PAULA, Luís Roberto de  
SOUZA, Suellen Alves Moura de  
Santos, Aldeir Sabino

### RESUMO

Os rótulos dos alimentos têm um papel importante nas escolhas dos alimentos que integra a alimentação dos indivíduos, porém a compreensão do mesmo não é algo simples para uma grande parcela dos indivíduos, contribuindo negativamente nas escolhas dos recursos alimentares. O objetivo deste estudo é exemplificar a extrema importância sob o impacto das informações referidas na rotulagem nutricional dos alimentos e a interpretação do consumidor, identificado a existência da influência dos novos rótulos nutricionais na saúde brasileira. Este estudo trata-se de uma revisão integrativa, sobre a perspectiva dos novos rótulos nutricionais e a influência na saúde brasileira. A partir da análise dos estudos selecionados percebe-se que a nova rotulagem nutricional trará impactos significativos para um estilo de vida saudável, possibilitando ao consumidor as informações necessárias para a melhor escolha dos recursos alimentares, e conseqüentemente desencadeará um impacto positivo nos índices de casos de DCNTs.

**Palavras-chave:** Nutrição em saúde pública; Segurança Alimentar e Nutricional; Rotulagem de Alimentos.

### INTRODUÇÃO

Uma alimentação adequada é imprescindível para possuir uma vida saudável, um passo para alcançar um estilo de vida saudável é primeiramente saber escolher os alimentos que compõem o cardápio, para garantir o crescimento, desenvolvimento, manutenção e recuperação, faz-se necessário uma prática alimentar balanceada em quantidade e qualidade. Assim, os rótulos dos alimentos tem um papel importante nas escolhas dos alimentos que integra a alimentação dos indivíduos, porém a compreensão do mesmo não é algo simples para uma grande parcela dos indivíduos, contribuindo negativamente nas escolhas dos recursos alimentares, conseqüentemente causando piora nos índices de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs).

As DCNTs são as causas predominantes de mortalidade no mundo. As principais causas que acometem a população são as doenças do aparelho circulatório, neoplasias malignas, diabetes mellitus e doenças respiratórias crônicas. As DCNTs caracterizam-se por um grupo de patologias de numerosas causas e fatores de risco, longos períodos de incubação e curso demorado (FIGUEIREDO *et al.*, 2021). Existe uma grande preocupação por parte da



população mundial associada à alimentação, principalmente em relação ao consumo exacerbado de alimentos fontes de açúcares simples, gorduras e sódio. As preocupações são relevantes, pois sabe-se que o elevado consumo de alimentos industrializados, aliado a fatores como sedentarismo e estresse, está diretamente vinculado à incidência de DCNTs (MARTINELLI; CAVALLI, 2019).

Segundo Malta *et al.* (2020, p. 4758), o enorme crescimento da morbimortalidade no âmbito dessas doenças está de modo direto ligado aos efeitos da transição epidemiológica, demográfica e nutricional. O Brasil vem passando por uma influência na transição alimentar e nutricional, com prevalência das DCNTs. O processo de transição nutricional no Brasil inicia-se nas modificações dos padrões alimentares, que direcionam o consumidor a uma alimentação industrializada com elevada densidade calórica em substituição aos alimentos in natura. Alimentos processados e ultraprocessados ganham mais espaço na vida urbana. Segundo uma pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC), apenas 25,1% da população é capaz de compreender totalmente o que elucidam os rótulos nutricionais. Essas interpretações acabam dificultando o poder de escolha de um alimento nutritivo ou de pessoas que possuem alergia e/ou intolerância a algum componente presente no produto.

Em uma pesquisa quantitativa, exploratória e transversal realizada por Moraes *et al.* (2020) em uma universidade pública no Brasil, onde através da aplicação de um questionário estruturado avaliou-se o conhecimento e o uso das informações nutricionais apresentadas nos rótulos dos alimentos, constatou-se que de um total de 415 indivíduos entrevistados, apenas 56,39% liam os rótulos dos alimentos no ato da compra dos mesmos, observa-se que 42,41% dos entrevistados utilizaram a informação nutricional no rótulo da embalagem, entretanto as informações de rotulagem mais usadas foram as alegações "sem gordura trans" (42,17%), "fonte de vitaminas e minerais" (36,87%) e "rico em fibra/fonte de fibra" (34,70%), "sem lactose" (14,46%) e "sem glúten" (11,08%), o que demonstra a falta de compreensão dos consumidores, uma vez que a estas são afirmações vagas e talvez até contraditórias ao valor nutricional do recurso alimentar em questão.

Desde de 2014, o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC) em conjunto com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), vem colocando em pauta a importância de mudar as informações contidas nos rótulos nutricionais, com a finalidade de facilitar o acesso e a compreensão das informações nas embalagens. Com isso, em 09/10/2022 entra em vigor a RDC nº 429/2020, que trata sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados e a IN nº 75/2020, que estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos para que a rotulagem exerça o papel que lhe é inerente. A RDC nº 429/2020, e a IN nº 75/2020, traz mudanças significativas no que diz respeito a nova rotulagem, onde os alimentos ricos em açúcares, sódio e gorduras saturadas e trans, terão em sua embalagem o símbolo de uma lupa acompanhado da expressão "alto em", para identificar o composto cujo predomina em tal alimento, e como resultado, alertando ao consumidor dos possíveis malefícios do





consumo exacerbado deste determinado alimento.

De acordo com Teixeira *et al.* (2021) existem países que já adotaram ou estudam implementar algum padrão de advertência na rotulagem frontal, como o Chile e o Canadá, e também os modelos pesquisados, como por exemplo: 1) semáforo, que destaca altos e baixos níveis de nutrientes de um alimento e sua contribuição equivalente ao consumo de um adulto, 2) triângulos pretos, com o aviso “alto em” para determinado nutriente. Esses e outros modelos de advertência foram considerados pela Anvisa, entidade responsável pela regulamentação da rotulagem de alimentos no Brasil.

O objetivo deste estudo é exemplificar a extrema importância sob o impacto das informações referidas na rotulagem nutricional dos alimentos e a interpretação do consumidor, identificando a existência da influência dos novos rótulos nutricionais na saúde brasileira.

## MÉTODOS

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa, sobre a perspectiva dos novos rótulos nutricionais e a influência na saúde brasileira. A seleção dos artigos utilizados na construção desta revisão foi realizada no período de junho a agosto de 2022 nas bases de dados da Scientific Electronic Library Online (Scielo), United States National Library of Medicine (PubMed), Google Acadêmico, Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC), Governo Federal, Demetra e livros. A partir disso foram desenvolvidas as seguintes etapas de pesquisa: definição dos descritores, seleção de artigos, leitura e análise e seleção. Utilizou-se os seguintes descritores: Nutrição em Saúde Pública, Segurança Alimentar e Nutricional e Rotulagem de Alimentos, e Nova Rotulagem Nutricional. Os descritores foram utilizados em diferentes combinações e de forma individual, os quais foram definidos com base nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e seus correspondentes na língua inglesa no Medical Subject Headings (MeSH). Foram incluídos artigos científicos e resoluções que tratam acerca da organização, perspectiva dos novos rótulos nutricionais e a influência na saúde brasileira, nos idiomas português e inglês, publicados entre 2017 e 2022. Foram excluídos artigos de revisão da literatura e sistemática. Obteve-se 10 artigos, e leitura na íntegra de 6 artigos, os demais 4 artigos não correspondiam ao interesse do estudo. Como critérios de exclusão, os artigos que antecedem há 2018, artigos duplicados ou que não atendessem os critérios de busca foram desconsiderados. Os artigos selecionados foram lidos e analisados para a elaboração do estudo atendendo às normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) para a construção do estudo científico.

Na tabela abaixo foram descritos os principais autores seguidos de seus respectivos resultados.

**Quadro 1** - Artigos analisados e utilizados para construção da revisão.



Autores/ Ano	Objetivo	Metodologia	Principais Resultados
MAL TA <i>et al.</i> , 2020	Visando conferir visibilidade às contribuições da revista <i>Ciência &amp; Saúde Coletiva</i> para a divulgação do conhecimento científico e o debate das questões relacionadas às Doenças Crônicas Não Transmissíveis, o presente estudo teve por objetivo analisar a produção científica publicada pela revista.	Trata-se de estudo exploratório e descritivo que consistiu na análise bibliométrica do acervo da C & SC publicado no período de 1996 a 2019.	As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) constituem importante problema de saúde pública, haja vista serem a principal causa de morte no mundo, além de ocasionarem mortalidade prematura, incapacidades, perda da qualidade de vida, sobrecarga no sistema de saúde.
LUZ, Victória Cardoso., 2022	O objetivo desta revisão narrativa é apresentar o histórico, as motivações, os objetivos e as perspectivas relacionadas às mudanças nas legislações de rotulagem nutricional previstas para 2022 no Brasil.	Trata-se de um trabalho de conclusão de curso. A amostra foi composta de 98 referências buscadas nas bases de dados Scielo, Periódicos Capes e Google Acadêmico.	Observou-se que fatores como classe social e nível de escolaridade impactam diretamente no nível de interesse e entendimento sobre as informações nutricionais dos alimentos.
TEIXEIRA, Luca s., 2021	Examinar os embates sobre o processo de aprovação do novo modelo de rotulagem nutricional frontal brasileiro, assim como as questões de poder envolvidas.	Os procedimentos metodológicos para realização da análise de conteúdo são apresentados a seguir, a saber: critérios de coleta de dados primários, realização das entrevistas e tratamento de dados.	Análise dos padrões de rotulagem com alimentos saudáveis e comida natural versus alimentos ultraprocessados.

Sabemos que os rótulos são peça chave para uma melhora no quadro das



Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNTs), ao passo que essa ferramenta é um fator implicante na hora das compras. Com o novo modelo de rotulagem dos alimentos, a compreensão em teoria, parece ser mais prática e fácil considerando as rotulagens que estão hoje no mercado. Considerando os ingredientes em destaque pela nova rotulagem, sendo o sódio, açúcar, gordura saturada e trans, é possível designar que as DCNTs sofrerão redução direta com a nova mudança da rotulagem frontal.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise dos estudos selecionados percebe-se que a nova rotulagem nutricional trará impactos significativos para um estilo de vida saudável, possibilitando ao consumidor as informações necessárias para a melhor escolha dos recursos alimentares, e conseqüentemente desencadeará um impacto positivo nos índices de casos de DCNTs, tendo em vista que a não compreensão dos rótulos nutricionais também é um fator estimulante ao aumento das DCNTs. Ainda, com a nova declaração da rotulagem frontal que será exposta de forma legível e de fácil compreensão para os consumidores, espera-se uma promoção para a educação alimentar, levando os consumidores a uma escolha consciente dos alimentos que irá contribuir de forma direta para a saúde destes indivíduos, além disso, possibilitando novos hábitos alimentares saudáveis.

### REFERÊNCIAS

BRASIL. Instrução Normativa Nº 75, de 8 de outubro de 2020. **Diário Oficial da União**. Edição: 195 | Seção: 1 | p. 113, 2020.

BRASIL. Resolução de Diretoria Colegiada - RDC Nº 429, de 8 de Outubro de 2020. **Diário Oficial da União**. Edição: 195 | Seção: 1 | p. 106, 2020.

FIGUEIREDO, Ana Elisa Bastos. CECCON, Roger Flores e Figueiredo. CUNHA, José Henrique. Doenças crônicas não transmissíveis e suas implicações na vida de idosos dependentes. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. v. 26, n. 01, 2021.

LUZ, Victória Cardoso. **A Rotulagem Nutricional No Brasil: Histórico e Perspectivas**. Orientadora: Letícia Sopeña Casarin. 55 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação. Nutrição. Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Porto Alegre, 2022

MALTA, Deborah Carvalho *et al.* Doenças Crônicas Não Transmissíveis na Revista **Ciência & Saúde Coletiva**: um estudo bibliométrico. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. v. 25, n. 12, 2020.

MARTINELLI, Suellen. CAVALLI, Suzi. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**. Florianópolis, v. 24, n.11, p. 4251-4261, 2019.



MORAIS, Ana Carolina Bail. FIORI, Lize Stangarlin. BERTIN, Renata Labronici. MEDEIROS, Caroline Opolski. Conhecimento e uso de rótulos nutricionais por consumidores. **Demetra, Alimentação, Nutrição e Saúde**, Rio de Janeiro v. 15, n.1, 2020.

ROTULAGEM DE ALIMENTOS: o direito de saber o que se come. **Nupens Usp**, 2020. Disponível em: <<https://www.fsp.usp.br/nupens/rotulagem-de-alimentos-o-direito-de-saber-o-que-se-come/>> Acesso em: 15 de Jul. de 2022.

RÓTULOS DE ALIMENTOS: confira as novas regras de rotulagem e o que observar na hora da leitura. **Sesc**, 2022. Disponível em: <<https://www.sescsp.org.br/rotulos-de-alimentos/>> Acesso em: 18 de Jul. de 2022.

TEIXEIRA, Lucas Vasconcelos. HOFF, Tânia Márcia César. Novo Padrão Brasileiro de Rotulagem de Alimentos Embalados. Modelos Discursos e Controvérsias. **Organicom**. número 36, ano 18, maio/agosto 2021.



## PROBIÓTICOS NO DIABETES MELLITUS TIPO 2: PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

PAULA, Luís Roberto de  
ALVES, Edvaldo Duarte

### RESUMO

O presente estudo, realizado por uma exploração bibliográfica de artigos, teve por objetivo, observar os principais benefícios do uso dos probióticos na patologia da Diabetes Mellitus tipo 2. Para tanto, foram utilizados artigos em diferentes plataformas de bases de dados, em um período de publicação de 2018 a 2022. Diante disso, foi possível analisar que os probióticos parecem ser promissores para o controle de sinais clínicos advindos desta patologia, tendo melhora nos níveis plasmáticos de glicose, melhora nos parâmetros de hemoglobina glicosilada, como também melhora na resistência à insulina em diferentes estudos clínicos em humanos. Observou-se também que os mecanismos vinculados a essas melhoras não estão bem elucidados, devido a complexidade e diversidade que a microbiota intestinal possui, sobretudo também, pela aplicabilidade de ferramentas utilizadas no mapeamento dessa microbiota, como também dos seus metabolitos. Ainda, a ciência em torno dessas questões ainda são recentes, mas cada vez mais promissoras.

**Palavras-chave:** Probióticos; diabetes mellitus; benefícios dos probióticos; microbiota.

### INTRODUÇÃO

A diabetes mellitus (DM) é uma doença crônica não transmissível, caracterizada pelo quadro clínico de hiperglicemia advindo tanto da não excreção de insulina pelas células beta-pancreáticas sendo conhecida como Diabetes Mellitus tipo 1 (DM1) e/ou por uma resistência da ação do hormônio (insulina) nos tecidos, conhecida como Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2), de acordo com Bertoni *et al.* (2018). Além disso, conforme Scheithauer *et al.* (2020) a DM-2 é caracterizada por uma inflamação crônica de baixo grau, sendo fortemente associada ao quadro de resistência ao hormônio da insulina. Segundo Júnior *et al.* (2022) os probióticos são microorganismos vivos, que conferem benefícios à saúde do hospedeiro quando administrado adequadamente, por equilibrar a microbiota intestinal. A Diabetes Mellitus pode afetar o indivíduo em todas as idades, e suas principais consequências se relacionam com complicações advindas das alterações funcionais e de estrutura vascular, pela lesão das paredes vasculares dos órgãos e tecidos (SANGLARD, 2019).

Segundo o estudo realizado por Sun *et al.* (2022), com o objetivo de fornecer dados atualizados em níveis globais, nacionais e regionais, da prevalência de ambas DM, como também fazer uma projeção dessa prevalência para o ano de 2045, os autores, demonstram que a nível global, estimou-se que 536,6 milhões de de 20 a





79 anos (correspondendo a 10,5% da população adulta do mundo) vivem com a DM no mundo, ademais, pelas estimativas dos autores, esse número em 2045 poderá chegar a marca de 783,2 milhões de pessoas (correspondendo a 12,2% da população do Mundial).

Diante disso, busca-se tratamentos a fim de minimizar as consequências de ambas as diabetes mellitus, nós indivíduos com essa doença. O tratamento se baseia na Dietoterapia e nas mudanças no estilo de vida destes indivíduos, como na alimentação, e atividades físicas principalmente, de acordo com Castro (2020) . Atualmente, tem-se estudado uma ferramenta que se demonstra promissora para minimizar os efeitos clínicos negativos do DM-2, que são os probióticos (ZHANG *et al.*, 2021). Julga-se assim, devido ao fato de que a microbiota intestinal demonstrar ser um fator contribuinte para o desenvolvimento da DM2, devido a evidências de que a microbiota interage com o metabolismo da glicose e da produção da insulina em função da produção de diversos metabólitos.

Segundo Tange (2019), a microbiota intestinal são comunidades de bactérias, archaea, fungos e vírus que estão abrigadas no intestino humano vivendo de forma mutualista e que são essenciais para a nossa saúde, ainda, essas comunidades são adquiridas quando nascemos, e nos confere proteção, ao por exemplo, controlar a proliferação de bactérias patogênicas no nosso trato gastrointestinal(TGI).

Na DM-2, as espécies de cepas de probióticos mais utilizadas nos estudos até então, foram as cepas de *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium lactis* e *Streptococcus Thermophilus*, descritas por Souza *et al.* (2022). Clinicamente, o controle e acompanhamento do Diabetes Mellitus se dá pela análise dos parâmetros bioquímicos, sendo os exames de glicose em jejum e hemoglobina glicosilada Bertonhi *et al.* (2018). Em um estudo randomizado duplo cego controlado por placebo, realizado por Hsieh, (2018) com 68 pacientes com a DM-2, foi realizada a administração oral de probióticos por três meses , de resultado foram observados uma diminuição significativa dos parâmetros da hemoglobina glicada comparada ao grupo placebo, mas estatisticamente não houve diferença significativa. Em outro estudo clínico randomizado duplo cego, controlado por placebo realizado por Jiang *et al.* (2021), com 101 participantes por 12 semanas com administração oral de probióticos foi possível observar uma redução significativa na glicemia de jejum destes indivíduos com a DM-2, como também da hemoglobina glicosilada. Além disso, segundo Riega *et al.* (2019), os probióticos podem provocar efeitos no tecido adiposo do indivíduo com a DM-2, reduzindo a resistência ao hormônio da insulina, isso pois segundo os autores, alguns probióticos possuem benefícios metabólicos semelhante ao fármaco vildagliptina e metformina.

Consequente, os mecanismos de ação destes probióticos segundo Miranda *et al.* (2021) na melhoria da glicemia em jejum, na melhoria da sensibilização da insulina nos tecidos, como também da hemoglobina glicosilada, não estão bem elucidados. Mas, acredita-se que este mecanismo se relaciona com o aumento da secreção do peptídeo 1 semelhante ao glucagon (hormônio com função oposta à insulina) a fim de melhorar a metabolização dos carboidratos, outrossim, diminui a glicotoxicidade



(efeito deletério da hiperglicemia crônica). Ainda, esses mecanismos parecem se relacionarem com a melhora do quadro anti-inflamatório, e efeitos imunomoduladores de genes envolvidos na DM2, conforme Miranda *et al.* (2021).

Além disso, acredita-se também que quando a microbiota intestinal, não está em um estado de disbiose (A disbiose nada mais é do que a perda de diversidade microbológica; Proliferação de patobiontes) não ocorrerá a interação nas vias de metabolização da glicose e ou da produção de hormônios, como também não haverá indução pró-inflamatória segundo Scheithauer *et al.* (2020) podendo ser um fator propulsor para o início da DM-2.

Com tudo, o objeto deste trabalho é observar os principais benefícios proporcionados pela utilização dos probióticos nos sinais clínicos da patologia da Diabetes Mellitus tipo 2, como também observar alguns desafios para sua utilização.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo bibliográfico exploratório, realizado nas bases de dados CAPES e Pubmed. Visa-se explicar os benefícios dos probióticos na Diabetes Mellitus, através de artigos publicados em um intervalo de ano de 2018 a 2022. Utilizou-se os seguintes termos para a busca tanto na língua portuguesa quanto inglesa: "Probióticos", "Diabetes Mellitus tipo 2", "Benefícios dos Probióticos", "Efeitos dos Probióticos" e "Diabetes e Probióticos". Para critério de inclusão, foram utilizados artigos que tratavam do tema Probióticos e Diabetes Mellitus, no intervalo de tempo descrito acima, que se alinhava com o objetivo de demonstrar os benefícios do tema do trabalho em questão. Para critério de exclusão foram excluídos aqueles trabalhos que não se alinhavam ao tema proposto, fora do tempo em questão, e com estudos clínicos apenas em animais.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, foi possível observar que os probióticos mostraram ser ferramentas de alto nível no tratamento da Diabetes Mellitus, ao passo que quando administrado em pacientes portadores da Diabetes Mellitus tipo 2, observou-se significativa diminuição nos índices de glicemia em jejum, diminuição importante da resistência à insulina e na queda nos níveis de hemoglobina glicosilada. Contudo, mais estudos deverão ser realizados, ao passo que muitos estudos utilizaram cepas diferentes em condições diferentes em seres humanos com microbiota diferente. Ainda, é possível observar que estes estudos foram feitos com poucos indivíduos e, além de que, foi possível observar que estes eram realizados em um curto espaço de tempo, diante disso, pouco se sabe das consequências do uso destes probióticos a longo prazo. Ademais, quando se pensa em microbiota intestinal, cada indivíduo possui uma colonização distinta de outras pessoas, com isso a interação das cepas ingeridas pelos sujeitos e as cepas constituídas na microbiota intestinal, levam a um remodelamento dessa microbiota intestinal que também deveria ser analisada. Além disso, é necessário maiores descrições com relação ao armazenamento dos



probióticos, ao passo que seus encapsulamentos podem interferir na proteção e estabilidade desses probióticos. Dessa forma, será possível formar diretrizes mais seguras para seu uso na Diabetes Mellitus tipo 2.

## REFERÊNCIAS

BERTONHI, Laura Gonçalves; DIAS, Juliana Chioda Ribeiro. Diabetes mellitus tipo 2: aspectos clínicos, tratamento e conduta dietoterápica. **Revista Ciências Nutricionais Online**, v. 2, n.2, p.1-10, 2018.

SANGLARD, Mateus Lima et al. Diabetes Mellitus: Amputação Como Consequência De Sua Complicação. **Anais do Seminário Científico do UNIFACIG**, n. 4, 2019.

SOUZA, Mariana Pimentel Gomes et al. O efeito do uso de probióticos sobre glicemia de jejum, resistência à insulina e hemoglobina glicada em pessoas com Diabetes mellitus tipo 2: uma revisão de literatura. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 11, n. 5, 30 mar. 2022.

HSIEH, Ming-Chia et al. The beneficial effects of Lactobacillus reuteri ADR-1 or ADR-3 consumption on type 2 diabetes mellitus: a randomized, double-blinded, placebo-controlled trial. **Scientific Reports**, [S.L.], v. 8, n. 1, 14 nov. 2018. .

JIANG, Hongyang et al. Probiotics ameliorates glycemc control of patients with diabetic nephropathy: a randomized clinical study. **Journal Of Clinical Laboratory Analysis**, [S.L.], v. 35, n. 4, 5 mar. 2021.

BATISTA, Leonam da Silva Pereira. **Encapsulação de probióticos: aspectos técnicos, efeitos na preservação da viabilidade e aplicação em alimentos**. Francisco Canindé de Souza Jr. 4-Fev-2022. 57f Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição), Departamento de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2022.

RIEGA, Estrada I, et al. Uso de probióticos para el control glucémico en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. **Rev Hosp Jua Mex**. v. 86, n.4, p.202-205, 2019.

MIRANDA, Brena Lopes et al. Efeito dos probióticos na prevenção e tratamento de câncer e Diabetes mellitus. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 10, n. 5, 11 maio 2021.

TANGE, WD Wilson , et al. Microbiota Intestinal na Saúde e Doença Cardiovascular :JACC, Revisão de última geração.**Journal of the American College of Cardiology** Volume 73, Issue 16, 30 de abril de 2019 , Páginas 2089-2105.

CASTRO, Isadora Borges, et al. "Estratégias Nutricionais No Tratamento Do



Diabetes Mellitus: Revisão Bibliográfica." **Research, Society and Development** 9.2 2020.

ZHANG, Chengcheng et al. Meta-analysis of randomized controlled trials of the effects of probiotics on type 2 diabetes in adults. **Clinical Nutrition**, [S.L.], v. 41, n. 2, p. 365-373, fev. 2022.

SUN, Hong et al. IDF Diabetes Atlas: global, regional and country-level diabetes prevalence estimates for 2021 and projections for 2045. **Diabetes Research And Clinical Practice**, [S.L.], v. 183, jan. 2022. .

SCHEITHAUER, Torsten P. M. et al. Gut Microbiota as a Trigger for Metabolic Inflammation in Obesity and Type 2 Diabetes. **Frontiers In Immunology**, [S.L.], v. 11, 16 out. 2020.



## PROMOÇÃO DO ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO DURANTE ESPERA DE ATENDIMENTO EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

GONÇALVES, Giovanna Camile Vaz  
TAQUES, Nilciane  
NOVELLO, Daiana

### RESUMO

**Objetivo:** Realizar uma intervenção educativa com mulheres puérperas atendidas em uma Unidade Básica de Saúde (UBS), também avaliar o efeito dessa ação por meio de um questionário. **Métodos:** Participaram mulheres puérperas com idades entre 20 e 30 anos atendidas na UBS. Para a intervenção educativa, foram utilizados dois *folders*. As participantes responderam um questionário contendo quatro questões objetivas. **Resultados:** 100% (n=6) realizavam o aleitamento materno; 66,7% (n=4) exclusivo e 33,3% (n=2) já tinham oferecido água ou outro alimento à criança; 16,6% (n=1) não consideraram o leite materno um alimento completo e 100% (n=6) relataram não ter recebido e consideraram úteis as informações constantes nos *folders*. **Considerações finais:** As mulheres atendidas em UBS realizam o aleitamento materno, sendo exclusivo para a maioria. A educação em saúde nas UBS é fundamental para a promoção da qualidade de vida e adesão ao aleitamento materno exclusivo durante os seis primeiros meses da criança.

**Palavras-chave:** Amamentação; nutrição em saúde pública; ação educativa.

### INTRODUÇÃO

A amamentação é um processo alimentar fisiológico, que vai muito além de suprir as necessidades energéticas e nutritivas da criança. É um ato de interação que desenvolve vínculos emocionais afetivos entre mãe e filho (BRASIL, 2015). Entende-se como um período frágil na vida da mulher, marcado por informações e crenças subjetivas, baseadas em senso comum. Quando associadas a outros fatores, como influência da família e da mídia, causam uma diminuição nos índices de adesão à prática do aleitamento materno (OURIQUES *et al.*, 2020).

As evidências científicas demonstram que o aleitamento materno exclusivo (AME) até os seis meses de vida, é o método mais vantajoso para a criança. Nesse período, a habilidade de resposta imunológica contra patógenos invasivos é limitada, dependendo dos fatores protetores presentes no leite materno, para o desenvolvimento da sua imunidade inata e adquirida (MARTINS, 2022). Além disso, o leite materno é adaptativo ao amadurecimento biológico, sofrendo alterações nas proporções de macronutrientes de acordo com o estágio de vida (BRASIL, 2015; 2019). Entretanto, observa-se que em 2019 no Brasil, apenas 45,8% das mulheres no período de puerpério, relataram conseguir amamentar de forma exclusiva até os 6 meses, como é o recomendado (KAC, 2021).

Considerando a baixa adesão do AME, tornam-se essenciais intervenções educacionais em saúde, que forneçam informações sobre os benefícios e também



apoio ao aleitamento materno. Essas orientações são amplamente associadas a uma maior prevalência dessa prática alimentar (ALVES *et al.*, 2018). Sabendo-se disso, o objetivo do estudo foi realizar uma intervenção educativa com mulheres puérperas atendidas em uma Unidade Básica de Saúde (UBS). Também, avaliar o efeito dessa ação por meio de um questionário.

## MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa na modalidade descritiva com abordagem quantitativa, realizada em uma UBS do município de Guarapuava-PR. Participaram seis mulheres puérperas com idade entre 20 e 30 anos. Elas foram convidadas para a intervenção enquanto esperavam por atendimento médico na UBS. O estudo seguiu os preceitos éticos contidos na Resolução 466/2012. Todas as participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Anteriormente à intervenção teórica, as mulheres foram questionadas sobre as dificuldades do AME e sobre a introdução alimentar, especificamente em relação às características do leite humano e organismo do recém-nascido (RN) e seus hábitos alimentares.

A estratégia educacional foi composta pela apresentação de dois *folders*. O primeiro apresentava a descrição da composição do leite materno em comparação ao leite de vaca, bem como a capacidade gástrica do RN durante seu desenvolvimento (BRASIL, 2015). No segundo *folder* foi abordado o processo operativo para armazenamento e posterior utilização do leite materno (BRASIL, 2019). Na Figura 1 estão apresentados os *folders* utilizados na ação educativa.

**Figura 1:** *Folders* educativos utilizados na ação educativa: a) composição do leite materno em comparação ao leite de vaca e capacidade gástrica do RN; b) processo operativo para armazenamento e posterior utilização do leite materno.



### Como armazenar leite materno

- 1 Preparar o frasco**

Vidro com tampa plástica e boca larga 

Ferver por 15 minutos 

Não enxugar, deixar escorrer a água. 
- 2 Retirar manualmente**

Com os dedos da mão em forma de "C" apertá-los suavemente sem deslizar 

Pressionar e soltar, mudando de posição ao redor da aréola para esvaziar todas as áreas

Desprezar os primeiros jatos ou gotas.
- 3 Guardar o frasco**

Identificar com a data e hora da retirada do leite 

**Armazenar**

No congelador até 15 dias 

Na prateleira mais próxima ao congelador até 12 horas.
- 4 Como utilizar o leite**

Descongelar no próprio frasco em banho-maria, com o fogo apagado. 

Não deve ser fervido e nem aquecido no micro-ondas

b)

Referência: Ministério da Saúde - GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS. 2019.

Os *folders* foram entregues às participantes que foram orientadas sobre os temas abordados. Após a ação educativa, foi aplicado um questionário contendo três questões objetivas pré-definidas: 1) “Considera o leite materno completo e na quantidade adequada, sendo o único alimento essencial nos primeiros 6 meses de vida da criança?”; 2) “Esse conhecimento foi útil para você?”; 3) “Já havia recebido essas informações anteriormente?”. O intuito do instrumento foi avaliar a compreensão das informações disponibilizadas nos *folders*.

A análise dos dados foi realizada de forma descritiva, por meio de média, desvio padrão e frequência, utilizando-se o *software* Microsoft Excel 2016.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A amostra foi constituída por seis mulheres, com idade média de 26 anos ( $\pm 2,38$ ), mães de crianças com idade entre 0 e 6 meses de idade, sendo 83,3% (n=5) do sexo feminino e 16,7% (n=1) do sexo masculino. Dentre as participantes do estudo, 100% delas (n=6) realizavam o aleitamento materno, sendo 66,7% (n=4) exclusivo. Outras 33,3% (n=2) já tinham oferecido água ou outro alimento à criança.

A entrega dos *folders* para as participantes teve um resultado positivo, sendo observado grande interesse. Segundo Modes *et al.* (2020), a utilização de *folders* na educação em saúde, auxilia na promoção da qualidade de vida e autonomia dos sujeitos, oportunizando um espaço para sanar dúvidas e garantir a segurança para o manejo do aleitamento materno. A utilização de materiais como os *folders* permitem um maior interesse, entendimento, pois a explicação é sucinta, objetiva e descrita com imagens, assim como favorece o aprendizado e a autonomia, uma vez que o



conteúdo pode ser revisto. Todos esses fatores podem auxiliar na adesão ao AME. Na Tabela 1 estão apresentados os resultados do questionário.

Tabela 1: Questionário aplicado às mulheres participantes do estudo

<b>1. Considera o leite materno completo e na quantidade adequada, sendo o único alimento essencial nos primeiros 6 meses de vida da criança?</b>		
	<b>n</b>	<b>%</b>
Sim	5	83,
Não	1	3
Não sei	0	16,
		7
		0
<b>2. Esse conhecimento foi útil para você?</b>		
	<b>n</b>	<b>%</b>
Sim	6	100
Não	0	0
Não sei	0	0
<b>3. Já havia recebido essas informações anteriormente?</b>		
	<b>n</b>	<b>%</b>
Sim	0	0
Não	6	100
Não sei	0	0

n: número de participantes e %: percentual; Fonte: Os autores (2022).

Na questão 1, verifica-se que apesar da maioria das mães ter considerado o leite materno um alimento completo, uma delas não considera. Resultados similares foram verificados por Corrêa *et al.* (2019), sendo que 28% das participantes relataram possuir pouco leite e/ou fraco. Esse efeito pode estar relacionado às crenças sociais pré-estabelecidas. Segundo Maia (2018), a principal justificativa das mães para essa percepção era o aspecto do leite ser “aguado” e não dar saciedade.

Todas as mulheres relataram não ter recebido as informações constantes nos *folders*. Também, consideravam úteis os temas abordados na ação. Esses resultados corroboram com Alves *et al.* (2018), que observaram que as mães que receberam orientações apresentavam prevalência de 32% de adesão ao AME, superior àquelas que não receberam.

As atividades de educação em saúde promovendo o aleitamento materno podem ocorrer de forma multidisciplinar e integrativa, sendo realizadas em momentos oportunos, otimizando o tempo e facilitando a disseminação do conhecimento, corroborando com a literatura (SARDINHA *et al.*, 2017).

No presente estudo, a ação visou demonstrar o porquê de o leite materno ser suficiente para todas as necessidades da criança. Em casos em que não é possível realizar a amamentação, sugeriu-se qual a forma correta de retirar e armazenar o leite



materno, garantindo a segurança alimentar para oferecimento exclusivo desse alimento às crianças. Conclui-se que as mulheres atendidas em UBS realizam o aleitamento materno, sendo exclusivo para a maioria delas. A educação em saúde nas UBS é uma prática fundamental para a promoção da qualidade de vida e da adesão ao AME durante os seis primeiros meses da criança.

### REFERÊNCIAS

ALVES, J.S.; OLIVEIRA, M. I. C.; RITO, R. V. V. F. Orientações sobre amamentação na atenção básica de saúde e associação com o aleitamento materno exclusivo. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.23, n.4, p.1077-1088, 2018.

BOCCOLINI, D. C., BOCCOLINI P. M. M.; MONTEIRO F. R.; VENÂNCIO S. I.; GIUGLIANI E. R. J. Breastfeeding in - dicadors trends in Brazil for three decades. **Revista de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.51, n.108, p.1518-8787,2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Ministério da Saúde, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Saúde da criança, aleitamento materno e alimentação complementar**. Ministério da Saúde, 2015.

CORRÊA, J. M. E.; MANNA, M. L. V.; SOARES, M.N.; AMÂNCIO, N. F. G. Conhecimentos, atitudes e práticas sobre aleitamento materno exclusivo. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.2, n.6, p.5280-5294, 2019.

FREITAS, M. G.; WERNECK, A. L.; BORIM, B.C. Aleitamento materno exclusivo: adesão e dificuldades. **Revista de Enfermagem UFPE on-line**, Recife, v.12, n.9, p.2301-7, 2018.

MARTINS, V. C. L. **Influência da Periodontite na Composição Imunológica do Leite Materno**. Orientadora: Roberta Santos Tunes. 2021. Número de folhas. Dissertação – Curso de odontologia, Departamento de odontologia, Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, Salvador, 2021.

OURIQUES, C. P. O S.; FERNANDES, M.B.; VIEIRA, V.V.; DEL CASTANHEL, M. S. Manutenção da amamentação da trabalhadora formal: fatores que influenciam e suas consequências. **Saúde Coletiva**, Barueri, v.10, n.57, p.3739-3748, 2020.

SARDINHA, D. M.; MACIEL, D. O.; GOUVEIA, S. C.; PAMPLONA F. C.; SARDINHA, L. M.; CARVALHO, M. S. B. SILVA, A. G. I. Promoção do aleitamento materno na assistência pré-natal pelo enfermeiro. **Revista de enfermagem UFPE on-line**, Recife, v.13, n.3, p. 852-7, 2019.

SOUZA, T. H. S.; SILVA, A. B.; CARVALHO, M. C. M. P.; QUEIROZ, A. B. A. A educação em saúde como ferramenta para promoção do aleitamento materno



74

exclusivo. **Research, Society and Development**, São Paulo, v.10, n.6, p.13106-15187,2021.

KAC, G. Aleitamento materno: **Prevalência e práticas de aleitamento materno em crianças brasileiras menores de 2 anos** 4: ENANI 2019. - Documento eletrônico. - Rio de Janeiro, RJ: UFRJ, 2021. (108 p.).





## SUPLEMENTAÇÃO DE VITAMINA D PARA MULHERES COM SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS (SOP)

MOURA, Mariana Camille de Melo  
SOUZA, Caroline Aparecida  
MARTINS, Whitney Celine Ferreira

### RESUMO

A Síndrome do Ovário Policístico (SOP) trata-se de um distúrbio hiperandrogênicas, endócrino e plurimetabólico, que mais afeta mulheres em idade fértil e está associado ao estilo de vida em que o percentual de mulheres com SOP e obesidade chega a 50%. A síndrome gera diversas complicações como: resistência insulínica e diabetes mellitus tipo 2. Como mais uma alternativa no tratamento, a nutrição desponta como grande aliada através de uma suplementação adequada, sendo baseada nas necessidades individuais, como um dos objetivos principais: a melhora das complicações geradas pela doença. Neste tocante iremos analisar os resultados já expostos nos estudos em relação à suplementação da vitamina D em mulheres com SOP. Os resultados sugerem que a deficiência de vitamina D pode desempenhar um papel na patogênese da SOP e a suplementação da vitamina apresentou evidências benéficas no processo patológico de DM2, porém necessita de mais estudos para assim comprovar a sua eficácia para tratamento da síndrome.

**Palavras-chave:** Síndrome de ovário policístico; resistência insulínica; vitamina D.

### INTRODUÇÃO

A primeira descrição da Síndrome de Ovários Policísticos, foi no ano de 1935, onde Stein e Leventhal, observaram que a ausência de menstruação, a obesidade e o aumento de pêlos em locais comumente masculinos (hirsutismo) estavam relacionados com os ovários policísticos. Observaram também que os ovários apresentavam cor esbranquiçada, volume aumentado, estroma denso e hipertrófico (MARCONDES; BARCELLOS; ROCHA, 2010).

A SOP, apesar de considerada como um distúrbio em mulheres em idade reprodutiva, também pode acometer as mulheres, em qualquer momento de sua vida (GUR; KARADENIZ; TURA, 2014). Esta síndrome, causa distúrbios metabólicos originados da resistência à insulina e da obesidade, tornando o desenvolvimento de doença cardiovascular e diabetes mellitus tipo 2 os principais fatores de risco (MELO *et al.*, 2011).

Com estes agravos, repercussões metabólicas importantes como a resistência à insulina, tem-se manifestado em grande parte das mulheres com SOP, independente do peso das portadoras. Entretanto, estudos sugerem que esta resistência à insulina, tem vertente genética, desencadeada pela obesidade instalada em decorrência do estilo de vida (MOURA *et al.*, 2011).



A etiologia da SOP não é muito conhecida, e pode ser multifatorial envolvendo genética, causas metabólicas e neuroendócrinas. Podendo ser uma doença de distúrbio metabólico e não de origem ovariana. Portanto, o que conhecemos é que existe a produção em excesso de andrógenos ovarianos, assim sendo necessário mais estudos para entender a fisiopatologia da doença (GUO *et al.*, 2016).

Tendo em vista o exposto este trabalho tem o intuito de investigar as comorbidades oriundas da doença, evidenciando as complicações do sobrepeso e obesidade para esta doença e destacar a relação da deficiência da vitamina D e os casos de mulheres com Síndrome de Ovários Policísticos, evidenciando os benefícios da suplementação da vitamina baseadas nas complicações de saúde que as portadoras podem desenvolver, a fim de estabelecer melhorias no tratamento da SOP em mulheres e oferecer uma oportunidade de melhorar a qualidade de vida desse público.

## MÉTODO

Realizou-se uma revisão integrativa da literatura que caracteriza-se pelo método quantitativo. A revisão bibliográfica foi direcionada para a escolha das bases de dados eletrônicas: Google Scholar (Google Acadêmico), Scientific Electronic Library (SciELO), National Library of Medicine (PubMed).

Em relação a escolha dos artigos e autores, foram realizadas as escolhas dos descritores em saúde nos termos, “Síndrome do Ovário Policístico”, “Terapia Nutricional”, “Dietoterapia” e “Comorbidades”. Correspondentes a esses termos foram utilizadas separadamente e combinadas aos idiomas português, inglês e espanhol. Além disso, a seleção dos artigos se limitou a um período de tempo de 2016 a 2021.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é um distúrbio hiperandrogênicas, endócrino e plurimetabólico que abrange cerca de 5% a 20% das mulheres na fase reprodutiva (JAMILIAN *et al.*, 2017; FENG *et al.*, 2019). Avalia-se que, no mundo, 105 milhões de mulheres entre 15 e 49 anos apresentam SOP e que esta seja responsável por 72-82% das causas de hiperandrogenismo, sendo a principal causa de infertilidade feminina (SILVA; PARDINI; KATER, 2013; BALEN, 2017). Metabolicamente, mulheres com SOP manifestam com frequência hiperinsulinismo, resistência insulínica (RI), síndrome metabólica (SM), obesidade, anormalidades no perfil lipídico, predisposição para diabetes tipo 2 (DM II) e doença cardiovascular (DCV) (SHORAKAE, 2014). Entretanto, estudos sugerem que esta resistência à insulina, tem vertente genética, desencadeada pela obesidade instalada em decorrência do estilo de vida (MOURA *et al.*, 2011). O percentual de mulheres com a síndrome que apresenta obesidade é próximo de 50% (KUMAR, 2016).

Estudos feitos por Campos (2021), mostram resultados positivos para estratégias alternativas aos medicamentos, como a reeducação alimentar e a prática regular de atividades físicas no tratamento da SOP gerada pela obesidade.



Acredita-se que a SOP esteja associada ao metabolismo dos carboidratos, tendo em vista que as portadoras apresentam resistência à insulina. O aumento da concentração androgênica na circulação está relacionado ao aumento da probabilidade da mulher desenvolver resistência insulínica, intolerância à glicose e DM2. Ademais, a falta de atividade física na rotina e uma dieta inadequada também podem piorar esse quadro (SOARES JÚNIOR; BARACAT; BARACAT, 2018).

A produção demasiada de androgênios em virtude do excesso de insulina causa influências sobre o metabolismo lipídico, liberando lipoproteínas de muito baixa densidade (VLDL) excessivamente que, por sua vez, reduzem os níveis de lipoproteína de alta densidade (HDL), diminui a ação de lipoproteínas-lipase e aumenta a ação da lipase hepática. Esse mecanismo favorece a transformação da lipoproteína de baixa densidade (LDL) em pequenas partículas com densidade ainda menor, além de contribuir na manutenção do estado de lipemia e na circulação de lipoproteínas ricas em colesterol. Essas anormalidades estão associadas à síndrome metabólica, apresentando maior risco para o desenvolvimento de doenças cardíacas e condições de obesidade (ZAMBON, 2020).

De acordo com Kumar *et al.* (2016), a obesidade constitui um fator pertinente da síndrome metabólica, e está relacionada ao aumento da resistência à insulina que, por sua vez, tem demonstrado ser responsável pelo desenvolvimento dos ovários policísticos. Nesse ínterim, podemos inferir que a resistência à insulina e a disfunção das células beta pancreáticas são determinantes patogênicos da SOP, e por isso as portadoras têm maior risco de desenvolver DM2.

## SUPLEMENTAÇÃO EM MULHERES COM SOP

A importância de uma conduta nutricional a paciente acometida pela SOP é relevante, de extrema necessidade ter esse acompanhamento. Será analisada qual conduta nutricional aplicar. Priorizar a demanda calórica ingerida, IMC e taxas hormonais, para assim ter o devido manejo e melhora do quadro clínico (INCA, 2021).

Aplicar condutas específicas, que foram idealizadas para determinado paciente, traz maior eficácia ao tratamento, além de saber das condições gastrointestinais para assim conduzir tal protocolo ao indivíduo, seja por meio de suplementação, alimentos funcionais e/ou protocolos alimentares, ressaltando que é capaz de reduzir a massa adiposa e assim melhorar as ações cardiometabólicas. Trazendo avanços no tratamento de mulheres com a síndrome (SANTOS *et al.*, 2019).

Zambon (2020), no que tange às dietas, verificou-se em alguns estudos que o aumento do consumo de fibras foi o maior responsável pela diminuição do IMC. Além disso, os níveis insulínogênicos obtiveram uma melhoria com a redução do consumo de ácidos graxos trans. A perda de peso ponderal em mulheres com sobrepeso e obesidade é capaz de restaurar alterações hormonais, diminuir os níveis séricos de insulina, melhorar o perfil lipídico, como também ajudar em outros prejuízos trazidos pela SOP como hirsutismo e anovulação.

Estudos relatam que os benefícios da suplementação como a vitamina D e do cálcio na função hormonal, do ômega-3 na melhoria da função da sensibilidade à



insulina e dos ácidos graxos poli-insaturados na modulação do perfil androgênico. A vitamina D pode causar impactos negativos na homeostase da glicose, doença cardiovascular, câncer, doenças autoimunes, desordens psicológicas e potencializar os sintomas de doenças reprodutivas. De fato, foi verificado que as mulheres com SOP têm uma elevada prevalência de deficiência de vitamina D, e as correlações da concentração sérica de 1,25 dihidroxivitamina D com vários sintomas metabólicos também foram demonstradas nesta síndrome, sugerindo que a vitamina D pode desempenhar um papel na patogênese da SOP. Evidências demonstram o papel benéfico da vitamina D em um espectro de processo patológico incluindo DM2, DCV, câncer e doenças imunológicas.

Segundo Santos *et al.* (2019) A Vitamina D influencia o desenvolvimento da SOP por meio da transcrição dos genes relacionados à SOP, e a modulação hormonal influencia o metabolismo da insulina e regulação da fertilidade. Evidências sugerem que as concentrações séricas de vitamina D são semelhantes em mulheres com e sem essa doença, no entanto, houve relatos de concentrações mais baixas observadas em mulheres com SOP.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo apresentou resultados onde evidências demonstram o papel benéfico da vitamina D em um espectro de processo patológico incluindo DM2, porém é necessário a realização de novas pesquisas e avaliações para que assim possa chegar em um consenso quanto à eficácia da suplementação da vitamina D.

## REFERÊNCIAS

CAMPOS A. E.; LEÃO M. E. B.; DE SOUZA M. A. O impacto da mudança do estilo de vida em mulheres com síndrome dos ovários policísticos. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 2, p. e4354, 16 fev. 2021. <https://doi.org/10.25248/reas.e4354.2021>. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/4354>

GOUVEIA, Fabíola Leite. **Avaliação do efeito da suplementação com coenzima-Q10 sobre a resistência insulínica em mulheres obesas portadoras da Síndrome dos Ovários Policísticos**. 2020. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/30715>

KUMAR, Amar Nagesh et al. Metabolic and Endocrine Characteristics of Indian Women with Polycystic Ovary Syndrome. **Int J Fertil Steril**, v. 10, n. 1, p. 22-23, 2016. <https://dx.doi.org/10.22074%2Fijfs.2016.4764>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4845525/?report=classic>



79

MOREIRA SNT, FERREZINI DE SÁ JC, CALDAS CE, AZEVEDO GD. Qualidade de vida e aspectos psicossociais da síndrome dos ovários policísticos: um estudo qualitativo. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.** [online]. 2013, v.35, n.11, p.503-10. doi: <https://doi.org/10.1590/S0100-72032013001100005>.

SOARES JÚNIOR, J.M., BARACAT, M.C.; BARACAT, E. C. **Repercussões metabólicas: quais, como e porque investigar?** In: Síndrome dos ovários policísticos. São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO); 2018. Cap. 3. p.2939. (Série Orientações e Recomendações FEBRASGO, n.4, Comissão Nacional de Ginecologia Endócrina). Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5110562/mod\\_resource/content/1/sop-febrasgo.pdf#page=35](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5110562/mod_resource/content/1/sop-febrasgo.pdf#page=35). Acesso em: 11 out. 2021

ZAMBON, Lizandra Caroline Pasquali. **Terapia nutricional na Síndrome de Ovários Policísticos: uma revisão.** 2020. Trabalho de Conclusão de Curso. Centro Universitário UNIFACVEST. Centro Universitário Unifacvest, Lages, 2020. Disponível em: <https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/56904-zambon,-l.-c.-p.-terapia-nutricional-na-sindrome-de-ovarios-policisticos-uma-revisao.-unifacvest-lages,-tcc-denfendido-em-07-de-julho-de-2020..pdf>. Acesso em: 11 out. 2021

SANTOS, Thaís Silva *et al.* **Aspectos nutricionais e manejo alimentar em mulheres com Síndrome dos Ovários Policísticos.** 2019. Revista Saúde em Foco, ed. 10. Disponível em: [https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2019/06/058\\_ASPECTOS-NUTRICIONAIS-E-MANEJO-ALIMENTAR-EM-MULHERES-COM-S%C3%8DNDROME-DOS-OV%C3%81RIOS-POLIC%C3%8DSTICOS\\_649\\_a\\_670.pdf](https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2019/06/058_ASPECTOS-NUTRICIONAIS-E-MANEJO-ALIMENTAR-EM-MULHERES-COM-S%C3%8DNDROME-DOS-OV%C3%81RIOS-POLIC%C3%8DSTICOS_649_a_670.pdf)





## TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES E COMPORTAMENTOS PRECIPITADORES DE RISCO

MOREIRA, Caroline  
da SILVA, Kátia Priscila  
BRITO, Michael Dean Nascimento  
OLIVEIRA, Liandra de Souza  
da SILVA, Franciely Alves

### RESUMO

**Introdução:** Os transtornos alimentares (TAs) são distúrbios do comportamento psíquico em virtude do estilo de vida associado à alimentação. Diversos fatores estão associados ao desenvolvimento desses distúrbios, contudo, observamos que a adolescência é a fase da vida humana que mais desenvolve o TAs, sendo assim, importante destacar quais os fatores que levam a esse desenvolvimento para melhor identificação do mesmo. **Objetivo:** Objetiva-se construir um modelo etiológico dos comportamentos de risco para transtornos alimentares em adolescentes. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa e descrição dos comportamentos de risco para o desenvolvimento dos TAs em adolescentes. **Resultados:** Os estudos destacam que a insatisfação corporal, pressões midiáticas, socioculturais, sintomas depressivos, humor, forma física e autoestima possuem relação com comportamentos de risco para transtornos alimentares em adolescentes, somente o perfeccionismo não aderiu ao modelo. **Conclusão:** Conclui-se que o sexo feminino é o mais acometido pelos transtornos alimentares e todos os comportamentos analisados tem relação, com exceção do perfeccionismo.

**Palavras-chave:** Imagem corporal; distúrbios alimentares; adolescentes; comportamentos precipitantes; distorção da imagem corporal.

### INTRODUÇÃO

Os TAs definem-se como distúrbios comportamentais psíquicos por modificações dos hábitos alimentares, onde há distorção da percepção de autoimagem corporal, baixa autoestima e medo extremo de engordar levando pacientes à prática de dietas indiscriminadas, restritivas e compensatórias (CHIMBINHA *et al.*, 2019).

Caracterizam-se como transtornos alimentares a anorexia nervosa (AN), bulimia nervosa (BN) que possuem maior incidência em adolescentes e adultos jovens do sexo feminino (VAN EEDEN; VAN HOEKEN; HOEK, 2021) de modo que estão diretamente ligados a busca excessiva pelo ideal de corpo perfeito, porém seus comportamentos diferem-se significativamente e, em menor proporção o transtorno compulsivo alimentar periódico (TCAP) (ALMEIDA *et al.*, 2018) e recentemente relatado, a ortorexia que trata-se da obsessão pela alimentação, considerada pelo indivíduo, como saudável (LORENZON; MINOSSI; PEGOLO, 2020).



A etiologia dos comportamentos de riscos para TAs está ligada a diversas variáveis, relatando o modelo tripartite: insatisfação corporal, pressões socioculturais e forma física (GOIS; DE FARIA, 2021). Moreira e colaboradores (2017) descreve esse distúrbio como multifatorial envolvendo aspectos biológicos, genéticos, psicológicos, socioculturais e familiares. Os índices são mais elevados em adolescentes com familiares de primeiro grau que também sejam insatisfeitos com a própria imagem corporal, e em consequência disso, uma visão internalizada incoerente de peso e estereótipo de beleza, práticas constantes de dietas ou até mesmo o desenvolvimento de distúrbios alimentares, além de disseminar essa cultura entre os demais que os cercam.

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) (2018) a adolescência compreende indivíduos entre 10 a 19 anos e neste período da puberdade o corpo passa por um processo de aceleração do crescimento, maturação sexual e, portanto, diversas mudanças corporais que de maneira fisiológica promovem um maior depósito de gordura subcutânea, principalmente nas meninas (ALMEIDA *et al.*, 2018); Entretanto pode haver contestação do indivíduo em relação a sua percepção corporal, pois nesse período de afirmação sofrem forte influência da sociedade contemporânea e mídia que valoriza um determinado estereótipo de beleza e negligenciam as particularidades biológicas e genéticas (DE OLIVEIRA, 2021).

A exigência midiática de um padrão de beleza associado a um período fisiológico crítico tornam-se fatores predisponentes à TAs (DE ALBUQUERQUE, 2021). O gênero feminino é o mais acometido por comportamentos indicadores de risco para TAs (FONTENELE *et al.*, 2019). Antigamente, era considerado como padrão de beleza corporal mulheres de quadris largos e seios fartos em sinal de fertilidade, entretanto, atualmente, o modelo de beleza exaltado é de um corpo magro e esguio sendo associado ao sucesso e autocontrole (CAPUCHINHO, 2019). Na literatura destacam a baixa incidência de AN, BN e ortorexia no gênero masculino de modo que estas acometem indivíduos com a faixa etária tardia a das mulheres (LORENZON; MINOSSI; PEGOLO, 2020).

Estudos de Cole e colaboradores (2018) relataram a larga influência da família na construção de hábitos alimentares, no qual estabelece um ambiente agradável e estruturado incentivando assim que seja incorporada uma alimentação nutritiva na vida da criança, além dos laços parentais que se estabelece. Relata-se ainda que a prática alimentar sem resposta pode estar associada negativamente aos ambientes de refeições familiares, a pressão para comer e restrição evidente de determinados grupos alimentares, criando assim uma relação negativa com a comida (DE AZEVEDO, 2021). Experiências traumáticas sofridas na infância podem ter relação de maior susceptibilidade ao surgimento de transtornos psiquiátricos na puberdade, principalmente na BN (TAYLOR; EMMETT, 2019).

Estudos correlacionam o temperamento do adolescente ao tipo de distúrbio alimentar, de maneira que pacientes bulímicos tendem a ser impulsivos, descontrolados emocionalmente, com baixa autoestima e praticarem métodos purgativos, bem como o uso de laxantes, diuréticos, vômito auto induzido e privações



alimentares rígidas por longos períodos (ALMEIDA *et al.*, 2018), em contraposição encontrado perfeccionismo, introversão, distorção da autoimagem em maior número de pacientes com AN (JOHNSTON *et al.*, 2018).

Transtornos de ansiedade e humor podem agravar o quadro de distúrbios alimentares de forma que descontam ou não a frustração na alimentação, o que pode levar a dietas restritivas, condutas precursoras dos TAs (JOHNSTON *et al.*, 2018). Vale ressaltar que tais comportamentos de risco podem gerar agravos à saúde, como: desidratação, redução na secreção de hormônios gonadais, aumento sérico de cortisol e problemas cardiovasculares (ALMEIDA, 2018). Desse modo, vale salientar que a adolescência é um período de maior vulnerabilidade para adoção dos comportamentos precipitadores aos transtornos alimentares, o que ressalta a importância de se conduzir estudos para a identificação prévia com este público.

## MÉTODO

Esta pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica através da qual foi realizada a análise, avaliação crítica e a integração da literatura publicada sobre transtornos alimentares em adolescentes e a distorção de imagem corporal nos mesmos, bem como todo modelo de comportamentos de risco encontrados em literatura científica para que assim sejam compilados os dados e descritos na referida revisão. Os dados foram reunidos a partir de bases internacionais de dados: Scopus, PubMed, SciELO, Lilacs e Google Scholar. Em todas as bases de dados digitais foram adotadas estratégias de busca, onde utilizou-se palavras-chave dos descritores do respectivo assunto a ser estudado: “body image”, “eating disorders”, “adolescentes”, “precipitating behaviors” and “body image distortion”, bem como seus equivalentes nos outros idiomas associados com o operador booleano “AND” e “OR”.

Para a seleção dos estudos, foram adotados alguns critérios como de inclusão: publicados em português, inglês, espanhol ou francês nos últimos 5 anos; clareza e coesão quanto ao desenho metodológico da pesquisa; natureza qualitativa ou quantitativa; estudos descritivos ou coorte; estudos que incluíssem a população de ambos os sexos, etnia, escolaridade, nível socioeconômico, instituição de ensino público ou privado com o intuito de reduzir os fatores que interferissem no resultado; estudos que utilizassem questionários validados em suas coletas de dados. A análises dos estudos avaliados ocorreu entre 2021 e 2022, foram excluídos desta revisão os artigos que: possuíam indivíduos fora da faixa etária proposta; indivíduos que possuísem algum tipo de deficiência física ou mental; gestantes ou lactantes, além de teses e dissertações de mestrado; ou que tratassem de qualquer outro distúrbio psíquico que não o já mencionado.

Foram encontrados na pesquisa bibliográfica um total de 70 artigos, no qual 18 artigos foram excluídos por aparecer repetidamente nas bases de dados, configurando assim 52. Em posteriores análises, foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão, chegou-se ao resultado final deste levantamento bibliográfico, para o qual foram selecionados um total de 29 artigos. Os artigos revisados continham população de adolescentes e adultos jovens, com todas as etnias, classes sociais e redes de ensino pública e privada com o intuito de que realmente o resultado fosse o



mais fidedigno possível, impossibilitando assim que variáveis de confundimento interferissem nos dados finais.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar desse estudo ter compilado dados significativamente relevantes, o mesmo apresenta limitações que merecem destaque. Por se tratar de revisão de literatura não se obtêm o domínio dos erros aleatórios e sistemáticos passíveis em um estudo, desse modo não é possível a seleção dos instrumentos utilizados como ferramentas de avaliação dos indivíduos e desenhos metodológicos. Assim, os resultados podem não refletir de forma fidedigna o contexto analisado por se tratar de uma revisão, porém, por outrora, a seleção dos estudos foi criteriosa, refinando os dados a serem compilados e descritos. Sendo assim, a partir da compilação de todos os estudos foi possível construir um modelo etiológico dos comportamentos de riscos para transtornos alimentares, na qual é de fundamental importância para os profissionais que atuam no âmbito escolar, familiares, profissionais de saúde que mantenham contato com o público alvo.

Conclui-se que de todos os comportamentos analisados somente o perfeccionismo não aderiu ao modelo etiológico de comportamentos de risco para transtornos alimentares em adolescentes do sexo feminino. Sendo assim, pressões midiáticas, socioculturais, auto estima, estado de humor, sintomas depressivos, morfologia corporal e insatisfação corporal fazem parte do modelo etiológico de comportamentos de risco para desenvolverem transtornos alimentares neste público avaliado. Ademais, tais achados podem auxiliar na implementação de programas de prevenção e/ou intervenção clínica multiprofissional com apoio dos familiares do adolescente. Em adição, recomenda-se mais estudos sobre transtornos alimentares no público masculino que é ainda muito defasado, para que assim seja possível construir um modelo etiológico para o sexo masculino.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Carlos Alberto Nogueira-de et al. Body image self-perception distortion in teenagers. **International Journal of Nutrology**. Rio de Janeiro, v. 11, p. 061-65, 2018.

BRASIL. Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS Brasil. Determinantes sociais e mentais e riscos para a saúde, doenças crônicas não transmissíveis e saúde mental. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5779:folha-informativa-saude-mental-dos-adolescentes&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5779:folha-informativa-saude-mental-dos-adolescentes&Itemid=839). Acesso em: 26 de agosto de 2019.

CAPUCHINHO, Nadies da Carolina Dimambro. Mulheres no Brasil dos anos 1970: militância, mídia e padrão de beleza. **Revista Extraprensa**, v. 12, n. 2, p. 157-178, 2019.



CHIMBINHA, Ítalo Gustavo Martins et al. Transtornos alimentares e manifestações orais em adolescentes. **Revista Ciência Plural**, v. 5, n. 3, p. 1-20, 2019.

COLE, Natasha Chong et al. Home feeding environment and picky eating behavior in courses. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**. São Paulo, v. 1, n. 8, p.18-25, 2017.

DE ALBUQUERQUE, Roberto Nascimento et al. Influência da mídia nos transtornos alimentares e de autoimagem em adolescentes. **Revista Destaques Acadêmicos**, v. 13, n. 3, 2021.

DE AZEVEDO, Gilson Xavier et al. comida, corpo e mente. **Revista Temporis**, v. 21, n. 02, p. 17-17, 2021.

DE OLIVEIRA, Maikon Chaves; COSTA, Ronan Pereira. Busca por perfeição estética x saúde: imposição social sobre a beleza Search for aesthetic perfection vs. health: social imposition on beauty. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 6, p. 25398-25406, 2021.

FONTENELE, Rafael Mondego et al. Impacto dos transtornos alimentares na adolescência: uma revisão integrativa sobre a anorexia nervosa: Impact of eating disorders in adolescence: anintegrativereviewon anorexia nervosa. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 87, n. 25, 2019.

GÓIS, Ísis; DE FARIA, Aline Liz. A cultura da magreza como fator social na etiologia de transtornos alimentares em mulheres: uma revisão narrativa da literatura. **Revista Ibero-americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 1, p. 18-18, 2021.

JOHNSTON, Jack et al. Perfectionism is associated with higher eating disorder symptoms and lower remission in children and adolescents diagnosed with eating disorders. **Eating Behaviors**, [s.l.], v. 30, p.55-60, 2018.

LORENZON, Luís Felipe Lopes; MINOSSI, Patrícia Beatriz Pedroso; PEGOLO, Giovana Eliza. Ortorexia nervosa e imagem corporal em adolescentes e adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, p. 117-125, 2020.

MOREIRA, Daiane Evangelho et al. Eating disorders, body image perception and nutritional status: a comparative study between students of nutrition and business preschool-aged children: A prospective analysis. **Eating Behaviors**, [s.l.], v. 30, p.76-82, ago. 2018.





TAYLOR, Caroline M.; EMMETT, Pauline M. Picky eating in children: Causes and consequences. **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 78, n. 2, p. 161-169, 2019.

VAN EEDEN, Annelies E.; VAN HOEKEN, Daphne; HOEK, Hans W. Incidência, prevalência e mortalidade de anorexia nervosa e bulimia nervosa. **Opinião atual em psiquiatria**, v. 34, n. 6, p. 515, 2021.

LANCET  
ANAIIS DAS

I & II

2020

JORNADA ACADÊMICA  
DE NUTRIÇÃO

2021.2 & 2022.2



**Editora  
Uniesp**

ISBN: 978-6-55825-204-7



9

786558

252047