



IX Ciclo de Estudos em Nutrição:
Perspectivas atuais em nutrição e saúde
I Encontro de Pesquisa Científica:
A Ciência em prática

ANNAIS



**Anais de Resumos do IX Ciclo de
Estudos em Nutrição: Perspectivas
Atuais em Nutrição e Saúde**

e

**I Encontro de Pesquisa Científica: A
Ciência em Prática**



**Universidade Regional Integrada do Alto
Uruguai e das Missões**

REITOR

Arnaldo Nogaro

PRÓ-REITOR DE ENSINO

Edite Maria Sudbrack

PRÓ-REITOR DE PESQUISA, EXTENSÃO E
PÓS-GRADUAÇÃO

Neusa Maria John Scheid

PRÓ-REITOR DE ADMINISTRAÇÃO

Nestor Henrique de Cesaro

CÂMPUS DE FREDERICO WESTPHALEN

Diretora Geral

Silvia Regina Canan

Diretora Acadêmica

Elisabete Cerutti

Diretor Administrativo

Clóvis Quadros Hempel

CÂMPUS DE ERECHIM

Diretor Geral

Paulo José Sponchiado

Diretor Acadêmico

Adilson Luis Stankiewicz

Diretor Administrativo

Paulo José Sponchiado

CÂMPUS DE SANTO ÂNGELO

Diretor Geral

Gilberto Pacheco

Diretor Acadêmico

Marcelo Paulo Stracke

Diretora Administrativa

Berenice Beatriz Rossner Wbatuba

CÂMPUS DE SANTIAGO

Diretor Geral

Michele Noal Beltrão

Diretor Acadêmico

Claiton Ruviano

Diretora Administrativa

Rita de Cássia Finamor Nicola

CÂMPUS DE SÃO LUIZ GONZAGA

Diretora Geral

Dinara Bortoli Tomasi

Diretora Acadêmica

Renata Barth Machado

CÂMPUS DE CERRO LARGO

Diretor Geral

Luiz Valentim Zorzo



**Anais de Resumos do IX Ciclo de Estudos
em Nutrição: Perspectivas Atuais em
Nutrição e Saúde e I Encontro de Pesquisa
Científica: A Ciência em Prática**

11 a 13 de abril de 2017
Frederico Westphalen - RS

Organização do Evento

Fábia Benetti

Dionara Simoni Hermes Volkweis

Rúbia Garcia Deon

Taís Fátima Soder

Daniela Tur

Janice Daiane Brutti

Comissão de avaliação

Fábia Benetti

Dionara Simoni Hermes Volkweis

Rúbia Garcia Deon

Taís Fátima Soder

Organização dos Anais

Fábia Benetti

Rúbia Garcia Deon

Taís Fátima Soder

Daniela Tur

Janice Daiane Brutti

O evento foi patrocinado pela FAPERGS

UNIVERSIDADE REGIONAL INTEGRADA DO ALTO URUGUAI E
DAS MISSÕES
CAMPUS DE FREDERICO WESTPHALEN
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

IX Ciclo de Estudos em Nutrição: Perspectivas Atuais em
Nutrição e Saúde
e
I Encontro de Pesquisa Científica: A Ciência em Prática

ANAIS DE RESUMOS

Organizadoras

Fábia Benetti
Rúbia Garcia Deon
Taís Fátima Soder
Daniela Tur
Janice Daiane Brutti



Frederico Westphalen
2018



Este trabalho está licenciado sob uma Licença Creative Commons
Atribuição-NãoComercial-SemDerivados 3.0 Não Adaptada. Para ver uma cópia desta licença,
visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>.

Organização: Fábيا Benetti; Rúbيا Garcia Deon; Taís Fátima Soder; Daniela Tur; Janice Daiane Brutti

Revisão metodológica: Elisângela Bertolotti

Diagramação: Elisângela Bertolotti

Capa/Arte: Philipe Gustavo Portela Pires

Revisão Linguística: Responsabilidade dos(as) autores(as)

O conteúdo de cada resumo bem como sua redação formal são de responsabilidade exclusiva dos (as) autores (as).

Catlogação na Fonte elaborada pela
Biblioteca Central URI/FW

C568a

Ciclo de estudos em nutrição (9. : 2018 : Frederico Westphalen / RS)

Anais de resumos do IX ciclo de estudos em nutrição [recurso eletrônico] : perspectivas atuais em nutrição e saúde e I encontro de pesquisa científica : a ciência em prática / Organizadora Fábيا Benetti ... [et al.]. - Frederico Westphalen : URI, 2018.

56 p.

ISBN 978-85-7796-238-9

1. Nutrição. 2. Saúde. 3. Pesquisa científica. 4. Estudos. I. Benetti, Fábيا. II. Título.

CDU 612.39

Catlogação na fonte: Bibliotecária Jetlin da Silva Maglioni CRB-10/2462



URI - Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Prédio 9

Campus de Frederico Westphalen

Rua Assis Brasil, 709 - CEP 98400-000

Tel.: 55 3744 9223 - Fax: 55 3744-9265

E-mail: editorauri@yahoo.com.br, editora@uri.edu.br

Impresso no Brasil
Printed in Brazil

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	8
RESUMOS DAS PALESTRAS	9
TERAPIA NUTRICIONAL PRÉ E PÓS CIRURGIA BARIÁTRICA.....	10
<i>Luciana Dapieve Patias</i>	
NUTRIÇÃO ORTOMOLECULAR.....	12
<i>Jefferson Argout</i>	
INSERÇÃO DO NUTRICIONISTA NA SAÚDE COLETIVA: TRAJETÓRIA, POTENCIALIDADES E DESAFIOS	14
<i>Karen Mello de Mattos Margutti</i>	
RESUMOS CIENTÍFICOS EXPOSTOS.....	16
<i>Ilex paraguariensis</i>: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA ACERCA DA ERVA MATE.....	17
<i>Josiane Marcon; Yasmin Medeiros de Souza; Fábria Benetti</i>	
NUTRIÇÃO NO ENVELHECIMENTO: HÁBITOS QUE PODEM FAZER UMA GRANDE DIFERENÇA	19
<i>Caroline Menegusso; Liege Marangon; Rúbia Garcia Deon</i>	
NUTRIÇÃO INFANTIL: ESTIMULO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA INFÂNCIA.....	20
<i>Gabriela da Silva Berlesi; Schauanna Karina Dalberto; Rúbia Garcia Deon</i>	
BENEFÍCIOS DO USO DO LEITE FERMENTADO DE KEFIR PARA O ENVELHECIMENTO.....	22
<i>Jovana Dassi; Kelly Wirganovicz; Rúbia Garcia Deon</i>	
INTOLERÂNCIA A LACTOSE: CAUSAS, TRATAMENTOS E MÉTODOS DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL	24
<i>Jéssica Veit; Janice Daiane Brutti; Crístieli Amorim; Dionara Simoni Hermes Volkweis</i>	



INOV(AÇÃO): A LITERATURA DE CORDEL COMO FERRAMENTA LÚDICA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL	27
<i>Taís Fátima Soder; Daniela Tur; Rúbia Garcia Deon; Milene Urrutia de Azevedo; Fábila Benetti; Dionara Simoni Hermes Volkweis</i>	
EXCESSO DE PESO: CONSEQUÊNCIAS A INFÂNCIA E A ADOLESCÊNCIA.....	29
<i>Liandra Bassani Mori; Milena Cruz; Rafaela Pacheco Da Rosa; Rúbia Garcia Deon</i>	
EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA ESCOLA: O FAZER LÚDICO QUE ENCANTA E QUE ENSINA.....	31
<i>Francieli Amaral Lazaretti; Taís Fátima Soder</i>	
EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM ESCOLAS DA REDE MUNICIPAL DE FREDERICO WESTPHALEN, RS	33
<i>Yasmin Medeiros de Souza; Taís Fátima Soder; Fábila Benetti; Dionara Hermes Volkweis</i>	
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM DIABÉTICOS E HIPERTENSOS DE FREDERICO WESTPHALEN.....	35
<i>Roger de Freitas de Avila; Taís Fátima Soder; Dionara Simoni Hermes Volkweis</i>	
CADERNETA DA GESTANTE COMO INSTRUMENTO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE NO ATENDIMENTO NUTRICIONAL	37
<i>Karoline de Oliveira dos Santos; Juliana Lunardon Rodrigues Silva; Larice Marques Dalla Mea; Larissa Prado Lima; Sylvania Moraes Bottaro</i>	
AVALIAÇÃO DOS FATORES QUE LEVAM CRIANÇAS E ADOLESCENTES AO EXCESSO DE PESO	39
<i>Karine Frison; Tiago Köller; Rúbia Garcia Deon</i>	
AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR E DO ESTADO NUTRICIONAL DE IDOSOS DIABÉTICOS.....	41
<i>Mariete Aline Tomascheski; Ivania batista Cardoso; Kelly Wirganovicz; Quelin Cristina Soares; Rúbia Garcia Deon</i>	
ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE LEITES OFERTADOS AOS RECÉM-NASCIDOS: UMA REVISÃO	43
<i>Yasmin Medeiros de Souza; Josiane Marcon; Milene Urrutia de Azevedo</i>	



A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO PARA O ATLETA	45
<i>Andressa Meinerz do Rosário; Lurdes Mariana Canabarro; Poliana Amaro Silva; Rúbia Garcia Deon</i>	
A ALIMENTAÇÃO DO TRABALHADOR NO BRASIL	47
<i>Cátia Piccini; Pâmela dos Santos; Tainara Campos; Rúbia Garcia Deon</i>	
LAYOT DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO HOSPITALAR: UM ESTUDO DE CASO	49
<i>Francieli Amaral Lazaretti; Taís Fátima Soder</i>	
PROGRAMA BOLSA FAMÍLIA COMPARAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DE CRIANÇAS DE 0 A 5 ANOS NA CIDADE DE FREDERICO WESTPHALEN/RS EM RELAÇÃO AO BRASIL	51
<i>Katiane Frén; Janice Daiane Brutti</i>	
RELAÇÃO ENTRE O HÁBITO INTESTINAL, O CONSUMO DE ÁGUA/FIBRAS, E ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS ATENDIDOS EM UM AMBULATÓRIO DE NUTRIÇÃO DO RIO GRANDE DO SUL-RS	53
<i>Taís Fátima Soder; Rúbia Garcia Deon; Dionara Simoni Hermes Volkweis; Fábila Benetti; Janice Daiane Brutti</i>	

APRESENTAÇÃO

O IX Ciclo de Estudos em Nutrição: Perspectivas Atuais em Nutrição e Saúde e I Encontro de Pesquisa Científica: A Ciência em Prática foi realizado pelo Curso de Nutrição da URI –Câmpus de Frederico Westphalen nos dias 11, 12 e 13 de abril de 2018.

As temáticas abordadas referentes à Ciência da Nutrição foram expostas através de palestras, minicursos e exposição de trabalhos científicos.

No primeiro dia do evento após a abertura procedeu-se com a realização de três minicursos: Exames Laboratoriais; Nutrição Ortomolecular e Terapia Nutricional pré e pós- cirurgia bariátrica. Já no dia 12, o tema das palestras voltaram-se a Inserção do Nutricionista na saúde coletiva e Disbiose, Probióticos e Probióticos: A importância para a Nutrição. O último dia de palestras destacou temas importantes como: Abordagem nutricional na Obesidade Infantil e Nutrição Esportiva.

No tangente a exposição de resumos científicos, foi destinado um horário específico para apresentação destes no último dia das palestras. Desta forma todos os participantes do evento puderam conhecer e compreender as pesquisas expostas.

De uma forma ampla o evento proporcionou aos acadêmicos e egressos do curso de Nutrição, à comunidade em geral e aos professores, o contato com temas diversos, além da ampliação dos conhecimentos considerando a formação generalista, humanista e crítica do profissional nutricionista.

A perspectiva de promoção, manutenção, recuperação da saúde e prevenção de doenças de indivíduos ou grupos populacionais também foi considerado na escolha dos temas expostos, buscando uma reflexão ativa dos conceitos e competências da Nutrição na melhoria da qualidade de vida.

Os minicursos, palestras e trabalhos científicos inseridos no evento estão descritos a seguir e objetivam a disseminação de conhecimentos e saberes sobre a Ciência DA Nutrição em Prática.

RESUMOS DAS PALESTRAS



TERAPIA NUTRICIONAL PRÉ E PÓS CIRURGIA BARIÁTRICA

Luciana Dapieve Patias¹

A Obesidade é considerada uma doença crônica, progressiva, fatal, geneticamente relacionada e caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura e pelo desenvolvimento de outras doenças associadas, como: diabetes melito, dislipidemia, doenças cardiovasculares, alterações da coagulação, doenças articulares degenerativas, cânceres, apneia do sono, entre outras. Atualmente vem adquirindo proporções alarmantemente epidêmicas, sendo um dos principais problemas de saúde pública da sociedade moderna. Possui várias causas, dentre as principais podemos citar: fatores genéticos, enzimáticos, endócrinos, familiares, dietéticos, psicológicos, sociais e físicos. As terapias atuais para a obesidade são baseadas no chamado tratamento clínico, que inclui: dieta, exercícios e medicação acompanhados de profissionais nutricionistas, educadores físicos e de endocrinologistas. Entretanto, no caso em que a obesidade traz prejuízos à saúde o tratamento clínico se mostra ineficaz, e a cirurgia bariátrica, popularmente conhecida como “redução de estômago”, é considerada a ferramenta mais eficaz, trazendo benefícios como a resolução ou a melhora de doenças crônicas. Existem várias técnicas de cirurgias disponíveis (restritivas, disabsortivas e mistas). Nesse contexto, o papel do nutricionista é fundamental, garantindo a reeducação e a suplementação alimentar do paciente, bem como a readequação do seu organismo à nova realidade. Desde o pré-operatório a avaliação do paciente deve ser realizada por uma equipe multidisciplinar, capaz de informá-lo acerca dos benefícios, riscos e procedimentos disponíveis para a cirurgia bariátrica. A avaliação nutricional do paciente envolve três etapas: avaliação antropométrica (avaliação da condição física), avaliação bioquímica (exames laboratoriais e de imagem) e avaliação dietética (identificação de hábitos alimentares, recordatório 24h, consumo de vitaminas e minerais, ingestão de alimentos proteicos ou muito calóricos). A identificação e a correção das deficiências nutricionais no pré-operatório têm como objetivo aperfeiçoar o estado de saúde do paciente e minimizar os riscos de infecções e complicações durante e após a cirurgia, bem como o tempo de

¹ Nutricionista (UNIFRA). Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos (UFSM).



internação. A redução do estômago e a conseqüente redução da absorção de nutrientes faz com que a suplementação nutricional através de doses diárias de polivitamínicos e minerais seja fundamental no pós-operatório da cirurgia bariátrica. Para tal, o acompanhamento e a orientação do nutricionista são elementos fundamentais, bem como a criação de uma dieta individualizada. As deficiências mais comuns em pacientes de cirurgia bariátrica são de proteínas, ferro, cálcio, zinco, vitaminas do complexo B e vitamina D. Já o pós-operatório das cirurgias bariátricas envolve um planejamento alimentar que evolui ao longo do tempo, garantindo a adaptação do organismo e educando o paciente com relação aos hábitos alimentares que deve desenvolver. A evolução alimentar no pós-operatório divide-se: 1ª fase – Dieta líquida: promove a adaptação do paciente e o repouso gástrico, compreendendo apenas alimentos líquidos e pastosos. Nesta fase, o paciente perde em média 10% do seu peso, de forma que se fazem necessários complementos nutricionais específicos, evitando a carência de vitaminas e minerais; 2ª fase – Dieta pastosa: fase que a mastigação volta à cena e alimentos mais pastosos começam a ser reintroduzidos. Nesta etapa, os alimentos ricos em proteínas devem ser priorizados (em média 75g/dia). Apesar de ser mais volumosa, ela ainda propicia certo repouso digestivo, devendo ser oferecida para ser mastigada com pouco esforço; 3ª fase - Dieta branda: são inseridos alimentos cozidos que demandam mastigação intensa, contribuindo para a reeducação alimentar do paciente com relação à quantidade de alimentos ingeridos e aos nutrientes importantes. 4ª fase – Dieta normal: consiste na fase final do pós-operatório, na qual devem ser introduzidos quase todos os alimentos. Continua sendo importante o cuidado na escolha dos alimentos, já que as quantidades ingeridas ainda são pequenas. Durante todo tratamento, o nutricionista deve desenvolver uma dieta que promova qualidade de vida, satisfação e conforto ao seu paciente, garantindo a ingestão dos nutrientes e vitaminas necessárias.



NUTRIÇÃO ORTOMOLECULAR

Jefferson Argout¹

A Terapia Ortomolecular é uma ferramenta clínica muito utilizada na área das ciências médicas, principalmente em duas grandes áreas, por isso bastante conhecida como Nutrição Ortomolecular e Medicina Ortomolecular. Ortomolecular é um conceito que existe oficialmente desde os anos 1960. Conceito derivado dos estudos de Linus Pauling, o qual foi laureado duas vezes com o prêmio Nobel, em 1954 de Química e em 1962 da Paz. Orto (do grego Orthos) significa correto, alinhado, direito, exato. Molecular refere-se a uma entidade eletricamente neutra que possui pelo menos dois átomos ligados por ligação covalente. Assim, o termo ortomolecular significa “a medicina da correção molecular”, pois as conclusões de Pauling trouxeram o entendimento de promover, através de uma terapêutica, a molécula certa, no lugar certo, no momento certo. Na década de 1980, Pauling reconhece que o conceito de Ortomolecular ampliou suas fronteiras incluindo noções adiantadas de Nutrição, atividade física e reabilitação. Por isso na medicina ortomolecular a Nutrição é parte indispensável para os bons resultados na prevenção e controle das doenças degenerativas crônicas. Ao longo do tempo os estudos e observações mostraram a extrema relevância como ferramenta em todas as doenças moleculares, bem como nas doenças agudas. Como o alimento é a fonte de nutrientes, e esses são a matéria-prima para toda a atividade construtora, energética, reguladora, regeneradora, antioxidante e desintoxicante do organismo, então o conceito ortomolecular é de extrema importância para a Nutrição Clínica, Estética e Esportiva. À luz da Ortomolecular outros temas adquiriram extraordinária relevância, por estarem profundamente relacionados à existência humana e sua qualidade de vida. Indispensavelmente esses temas estão ligados à saúde, à doença e ao envelhecimento. Alguns desses temas são radicais livres, estresse oxidativo, metais tóxicos (antigamente metais pesados), parasitologia, fitoterapia aplicada, homeopatia, terapia vibracional quântica, alimentação e DNA (nutrigenômica, nutrigenética e epigenética), campos

¹ Nutricionista (UFPE) Terapia Ortomolecular (ULBRA)



eletromagnéticos, medicina chinesa, espiritualidade e saúde, diagnósticos e prognósticos diferenciais, hormônios etc. Nas últimas décadas foram realizadas inúmeras pesquisas para esclarecer o papel dos radicais livres (RLs) em processos fisiopatológicos como envelhecimento, câncer, aterosclerose, inflamação, etc. O campo da Nutrição é hoje um dos que mais deve dar atenção ao assunto pela pertinência que os RLs têm com a alimentação, suplementação, esporte, estética etc. (REV. ASSOC. MED. BRAS. VOL.43 N.1 SÃO PAULO JAN./MAR. 1997). (THE ROLE OF FOOD ANTIOXIDANTS, BENEFITS OF FUNCTIONAL FOODS, AND INFLUENCE OF FEEDING HABITS ON THE HEALTH OF THE OLDER PERSON: AN OVERVIEW). (ANTIOXIDANTS BASEL 2017 DEC; 6(4): 81). (PUBLISHED ONLINE 2017 OCT 28. DOI: 10.3390/ANTIOX6040081). Vários fatores internos e externos como luz UV, poluição, radiação ionizante, cigarro, estresse, alimentos ruins, metabolismo e inflamação atacam as células alterando o equilíbrio na órbita externa das moléculas criando a formação de RLs. Esses atacam avidamente qualquer molécula em que possam roubar um elétron provocando assim uma oxidação em cadeia, o estresse oxidativo. Como resultado tem-se diminuição e até perda da atividade de células altamente lesadas e a instalação das doenças, sejam agudas ou crônicas (degenerativas). Para controlar essa guerra, são necessários recursos terapêuticos de prevenção, controle e reversão dos efeitos dos radicais livres e do estresse oxidativo, alcançados pela Nutrição Ortomolecular. Com o apoio de amplos parâmetros de exames tradicionais e complementares somado ao amplo arsenal terapêutico e nutricional, cientificamente a Nutrição Ortomolecular viabiliza, dentro do que abordamos, uma qualidade de vida acima da média.



INSERÇÃO DO NUTRICIONISTA NA SAÚDE COLETIVA: TRAJETÓRIA, POTENCIALIDADES E DESAFIOS

Karen Mello de Mattos Margutti¹

A saúde pública no Brasil possuiu três modelos assistenciais: Campanhas Sanitaristas até 1920; Sanitarismo Campanhista de 1920 a 1945 e Assistencial Privatista de 1945 a 1966. Nestes modelos a assistência à saúde era privatista, com caráter biomédico e com distinção entre trabalhadores formalizados e informalizados e exclusão da população com vulnerabilidade social (CARVALHO; MARTIN; CORDONI, 2001). Estes modelos ocasionaram descontentamento da população e profissionais de saúde e na década de 70, na Reforma Sanitária, emerge a gestão pública democrática com vistas às necessidades de saúde da população. Na VIII Conferência Nacional de saúde de 1986, são inseridas as questões da intersetorialidade, determinantes e condicionantes de saúde. Na Constituição de 1988, é implementado o Sistema Único de Saúde (SUS), que engloba todas estas questões e a saúde passa a ser direito de todos e dever do estado, por meio da democracia, empoderamento, participação social e reformulação do sistema formador de recursos humanos. Estas mudanças impulsionaram a inserção da saúde coletiva que consiste em um núcleo de saberes e práticas sociais, que tem por objeto as necessidades de saúde, é suporte para práticas de distintas categorias e atores sociais, para organização da assistência e rompe com o modelo biomédico. A saúde coletiva impactou na formação em saúde e no marco conceitual para o ensino, a pesquisa e a extensão. As ações passam a ser interdisciplinares, de acordo com as necessidades da população e valorizando sua história e saberes (PAIM; ALMEIDA FILHO, 1998). A saúde coletiva e o SUS modificaram as Diretrizes Curriculares do Curso de Nutrição e reforçam a formação crítica, generalista e humanista do nutricionista. Estas modificações ampliaram a inserção do nutricionista na saúde coletiva, para além da atuação na secretaria da saúde e da educação. Atualmente o nutricionista é de extrema importância no Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) e na secretaria de assistência social nas ações da Segurança

¹ Nutricionista (UNISC). Doutora em Gerontologia Biomédica (PUCRS). Mestre em Saúde Coletiva (ULBRA). Especialista em Saúde Coletiva (ASBRAN). E-mail: kmmattos@yahoo.com.br



Alimentar e Nutricional. A Política Nacional de Alimentação e Nutrição - PNAN (BRASIL, 2013) é norteadora das ações do nutricionista. Contudo a atuação do nutricionista na saúde coletiva passa por potencialidades e desafios como: inserção do nutricionista no NASF, mas há poucas equipes; muitos nutricionistas são pós-graduados, porém em nutrição clínica; a atuação em comunidades vulneráveis pode ser prejudicada pela violência; o nutricionista desenvolve ações de educação popular e em saúde para grupos, mas ainda é necessário sensibilizar a participação da população de forma desarticulada as ações assistencialistas/curativas; o nutricionista atua no Sistema de Vigilância alimentar e Nutricional (SISVAN), entretanto muitos desconhecem sua responsabilidade, e possuem dificuldade de acesso no SISVAN Web e para tornar o SISVAN como rotina das ações.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 1ª. ed., 1ª. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2013. 84 p.

CARVALHO, Brígida Gimenez; MARTIN, Gilberto Berguio; CORDONI Jr, Luis. A Organização do Sistema de Saúde no Brasil. In.: ANDRADE, Selma Maffei; SOARES, Darli Antonio; CORDONI Jr, Luis. **Bases da Saúde Coletiva**. Editora: UEL, 2001, 267 p.

PAIM, Jairnilson S.; ALMEIDA FILHO, Naomar de. Saúde coletiva: uma "nova saúde pública" ou campo aberto a novos paradigmas?. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 32, n. 4, p.299-316, 1998.

RESUMOS CIENTÍFICOS EXPOSTOS



***Ilex paraguariensis*: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA ACERCA DA ERVA MATE**

*Josiane Marcon*¹

*Yasmin Medeiros de Souza*²

*Fábia Benetti*³

RESUMO: Introdução: Popularmente conhecida como erva mate, a *Ilex paraguariensis* é uma planta da família Aquifoliaceae, produzida e comercializada, sobretudo no Brasil, Uruguai, Paraguai e Argentina (COSTA; RACANICCI e SANTANA, 2017). A infusão ou decocção das partes aéreas da erva mate é vastamente aproveitada para preparar bebidas tradicionais como o chimarrão e o tererê. A planta contém diversos compostos bioativos e uma vasta gama de atividades biológicas que tem sido utilizadas no tratamento de várias patologias (MURAKAMI, 2013). Objetivos: Revisar a literatura científica sobre as propriedades funcionais da *Ilex paraguariensis*. Metodologia: Esta revisão bibliográfica assume um caráter exploratório descritivo. Para a estruturação da investigação foram analisados artigos recentes encontrados nas bases eletrônicas Scielo, PubMed E ScienceDirect, no idioma português, e inglês. O recorte temporal utilizado foi de 4 anos (2013-2017). Resultados: Entre as propriedades funcionais associadas ao consumo regular da *Ilex paraguariensis*, destacam-se a ação anti-aterogênicas, anti-oxidação, vasodilatação, diminuição no perfil lipídico e benefícios anti-mutagênicos (ALKHATIB e ATCHESON, 2017). Na medicina tradicional a *Ilex paraguariensis* é empregada para tratar patologias como artrite, fadiga, obesidade e afecções hepáticas e intestinais. Além de demonstrar efeitos biológicos como, antidiabético, neuroprotetor, antimicrobiano, *antiglicação* e anti-inflamatório (LUZ et al., 2016). Vários compostos bioativos estão presentes na *Ilex paraguariensis*, incluindo polifenóis e derivados de cafeína, fitoesteróis, saponinas, alguns

¹ Acadêmicas do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

² Acadêmicas do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

³ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.



aminoácidos, vitaminas e minerais. Conclusão: *A Ilex paraguariensis* além de se apresentar muito consumida em algumas populações, também apresenta diversas propriedades funcionais em razão de seus componentes, além de ser utilizada na medicina tradicional como tratamento em algumas patologias. Em virtude de seu potencial no tratamento de doenças mais estudos são necessários acerca da planta.

Palavras-chave: Ação terapêutica. Propriedades funcionais. Bioativos.

REFERÊNCIAS

COSTA, D.E.M.; RACANICCI, A.M.C.; SANTANA, A.P.; Atividade antimicrobiana da erva-mate (*Ilex paraguariensis*) contra microrganismos isolados da carne de frango. **Ciência Animal Brasileira**. v.18, p. 1-7, 2017.

MURAKAMI, A.N.N.; et al. Concentration of biologically active compounds extracted from *Ilex paraguariensis* St. Hil. by nanofiltration. **Food Chemistry**. v.141, n.1, p. 60-65, 2013.

ALKHATIB, A.; ATCHESON, R.; Yerba Maté (*Ilex paraguariensis*) Metabolic, Satiety, and Mood State Effects at Rest and during Prolonged Exercise. **Nutrients**. v.9, n.8, p.882, 2017.

LUZ, A.B.G.; et al. The anti-inflammatory effect of *Ilex paraguariensis* A. St. Hil (Mate) in a murine model of pleurisy. **International Immunopharmacology**. v.36, p. 165-172, 2016.



NUTRIÇÃO NO ENVELHECIMENTO: HÁBITOS QUE PODEM FAZER UMA GRANDE DIFERENÇA

Caroline Menegusso¹

Liege Marangon²

Rúbia Garcia Deon³

RESUMO: Introdução: O envelhecimento é um dos processos biológicos mais complexos, definido como inevitável e irreversível, dependente da idade e do aumento da vulnerabilidade e do declínio progressivo funcional. Durante esse processo, a nutrição é extremamente importante, pois é ela quem vai determinar a qualidade de vida nessa faixa etária. Objetivo: Conhecer a importância da alimentação saudável para alcançar a longevidade. Metodologia: O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, em que foram incluídos artigos entre os anos de 2013 à 2015, no idioma português, na seguinte base de dados: Scielo. Para a busca dos artigos utilizou-se os seguintes descritores: “Envelhecimento”, “Nutrição” e “Idosos”. Resultados: As mudanças fisiológicas que acontecem nos idosos refletem de sua alimentação. Tendo como base informações nutricionais, é de muita importância o conhecimento sobre o alimento ingerido. Os idosos precisam seguir uma alimentação regrada, não deixando faltar nenhum nutriente, sendo eles as proteínas, os carboidratos, os lipídeos, as vitaminas e os sais minerais, tudo em sua devida quantidade, bem como, devem ingerir uma quantidade adequada de água e realizar atividades físicas. Dessa forma, é possível alcançar a longevidade com saúde. Conclusão: Levando em consideração esses aspectos, concluímos que a boa alimentação tem que ser seguida em todas as fases da vida e, mais cuidadosamente no envelhecimento, pois os indivíduos estão mais vulneráveis e, por isso, é fundamental manter uma alimentação saudável para desfrutar de um envelhecimento com saúde.

Palavras-chave: Envelhecimento. Nutrição. Idosos.

¹ Acadêmicas do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

² Acadêmicas do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

³ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.



NUTRIÇÃO INFANTIL: ESTIMULO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA INFÂNCIA

Gabriela da Silva Berlesi¹

Schauanna Karina Dalberto²

Rúbia Garcia Deon³

RESUMO: Introdução: A nutrição possibilita pleno potencial de crescimento e desenvolvimento infantil, ou seja, a boa alimentação é essencial desde cedo, a fim de manter uma boa qualidade de vida e prevenir patologias na vida adulta. Objetivo: O trabalho visa relatar a estimulação dos hábitos alimentares saudáveis na infância, constituindo requisitos para promoção da saúde. Metodologia: A presente pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica de livros e de artigos da base de dados Scielo. Para busca das informações utilizou-se os seguintes descritores: “nutrição da criança”, “promoção da saúde”, “estado nutricional” e “consumo alimentar”. Resultados: A introdução de hábitos alimentares sadios na infância é muito importante e, para isso, é necessário que as crianças sejam estimuladas a partir de propostas de opções saudáveis. A oferta de uma grande variedade de alimentos nutritivos faz com que a criança experimente mais alimentos novos. A busca sobre o aspecto de evitar a monotonia alimentar deve ser constante e, por isso, é de extrema relevância variar o tipo de preparações e de alimentos disponíveis. Cabe ressaltar que o público infantil aceita ou rejeita os alimentos com base em sua textura, sabor, aroma e apresentação, devendo haver uma harmonia para despertar a vontade já no olhar das crianças. Outra ferramenta auxiliadora para a formação de bons hábitos alimentares é o exemplo vindo dos pais, onde a refeição da criança deve ser adaptada à da família. Conclusão: Deve-se permitir que as crianças desenvolvam suas preferências alimentares com base em opções saudáveis,

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

² Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

³ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.



garantindo que as mesmas associem também a hora da refeição a experiências positivas e prazerosas.

Palavras-chave: Nutrição da criança. Promoção da saúde. Estado nutricional. Consumo alimentar.

REFERÊNCIAS

PALMA, Domingos; ESCRIVÃO, S. M. Maria Arlete; OLIVEIRA, C. Fernanda Luisa. **Nutrição Clínica**. 1ª. Ed. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2019.

RAMOS, Maurem; STEIN, M. Lilian. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil**. Disponível em: <<http://www.cookie.com.br/site/wp-content/uploads/2014/07/Desenvolvimento-do-comportamento-alimentar-infantil.pdf>>. Acesso em: 28 mar. 2018.

SIGULEM, M. Dirce; DEVINCENZI, U. Macarena; LESSA, C. Angelina. **Diagnóstico do estado nutricional da criança e do adolescente**. Disponível em: <<http://leg.ufpr.br/lib/exe/fetch.php/pessoais:wbonat:port.pdf>> Acesso em: 28 mar. 2018.

EINLOFT, N. B. Ariadne; COTTA, M. M. Rosângela; ARAÚJO, A. Raquel Maria. **Promoção da alimentação saudável na infância: fragilidades no contexto da Atenção Básica**. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v23n1/1413-8123-csc-23-01-0061.pdf>> Acesso em: 28 mar. 2018.

CARVALHO, A. Carolina; FONSÊCA, A. Poliana Cristina; PRIORE, E. Silvia; FRANCESCHINI, C. C. Sylvia; NOVAES, F. Juliana. **Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática**. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rpp/v33n2/pt_0103-0582-rpp-33-02-00211.pdf> Acesso em: 29 mar. 2018.

VALLE, N. M. Janaína; EUCLYDES, P. Marilene. **A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos três anos**. Disponível em: <<https://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Hinfancia.pdf> > Acesso em: 29 mar. 2018.



BENEFÍCIOS DO USO DO LEITE FERMENTADO DE KEFIR PARA O ENVELHECIMENTO

Jovana Dassi¹

Kelly Wirganowicz²

Rúbia Garcia Deon³

RESUMO: Introdução: O envelhecimento é um processo dinâmico, progressivo e irreversível, em que ocorrem modificações funcionais, morfológicas, psicológicas, bioquímicas e sociais no organismo. Estimativas bem estabelecidas projetam que o número de idosos até 2025 será superior a 30 milhões e o envelhecimento pode ser acompanhado, tanto por altos níveis de doenças crônicas, quanto por saúde e bem-estar. Objetivos: O presente estudo visa mostrar os benefícios de uma alimentação saudável com o uso do leite fermentado de kefir e seus inúmeros benefícios. Metodologia: Esta pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica, realizada através de buscas em artigos e materiais em base de dados científicas, como o SCIELO, o LILACS e a BIREME. Resultados: O leite fermentado de kefir é um leite fermentado ácido, levemente alcoólico, produzido artesanalmente, obtido a partir da fermentação da adição de grãos de kefir no leite. Considerado uma ótima fonte de proteína e de vitamina B12. Tem características probióticas e possui em sua composição microrganismos vivos, que são capazes de melhorar o equilíbrio microbiano intestinal, trazendo benefícios à saúde dos idosos. Auxilia na diminuição de cólicas, náuseas, inchaços e diarreias, bem como, na atenuação de imunossupressoras e efeitos citóxicos, reduzindo a susceptibilidade a doenças e aumentando a resistência a infecções do trato respiratório. Conclusões: O leite fermentado de kefir traz inúmeros benefícios para os idosos, como inúmeras melhoras, tanto na parte digestiva, quanto na respiratória dos indivíduos dessa faixa etária, podendo,

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen

² Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen

³ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.



assim, auxiliar na prevenção de inúmeras doenças decorrentes do processo de envelhecimento.

Palavras-chaves: Idoso. Kefir. Saúde do idoso.

REFERÊNCIAS

DIAS, Priscila A. et al. Propriedades antimicrobianas do kefir. **Laboratório de Inspeção de Produtos de Origem Animal**, Faculdade de Veterinária, Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – Pelotas (RS), Brasil - v.83, 1-5, 2016.

O'BRIEN, Kevin. Short communication: Sensory analysis of a kefir product designed for active cancer survivors. **American Dairy Science Association**. 2017.

KUWAE, Christiane Ayumi et al. Concepções de alimentação saudável entre idosos na Universidade Aberta da Terceira Idade da UERJ: normas nutricionais, normas do corpo e normas do cotidiano, Rio de Janeiro, v. 18, p. 621-630, 2015.

SCHERER, Rosangela, et. al. Estado nutricional e prevalência de doenças crônicas em idosos de um município do interior do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Gerontologia e Geriatria**, Rio de Janeiro, v. 16, p. 769-779, 2013.



INTOLERÂNCIA A LACTOSE: CAUSAS, TRATAMENTOS E MÉTODOS DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

Jéssica Veit¹

Janice Daiane Brutt²

Cristieli Amorim³

Dionara Simoni Hermes Volkweis⁴

RESUMO: Introdução: Intolerância à lactose é a redução na capacidade de hidrolisar a lactose, resultante da hipolactasia. Uma vez diagnosticada a intolerância, pode-se evitar os sintomas excluindo leite e derivados. Outra forma de evitar os sintomas é fazer uso de suplementos da enzima lactase, disponíveis no mercado. Metodologia: Realizou-se uma revisão da literatura através da busca de artigos científicos em base de dados como o *Scielo*. Resultados: Com a presença da lactose não absorvida, ocorre no lúmen um aumento da pressão osmótica, retendo água e aumentando o trânsito intestinal, resultando em fezes amolecidas e diarreia e outros sintomas como flatulências, dor e distensão abdominal e até vômito, com isso comprometendo a absorção de cálcio pelo organismo. Se não tratada, a intolerância à lactose pode causar consequências no metabolismo do indivíduo, como déficit de crescimento e desenvolvimento e redução da densidade mineral óssea. O diagnóstico pode ser realizado por diversos métodos: Curva Glicêmica, Teste do Hidrogênio Expirado, Teste da Atividade da Lactase Intestinal e Teste Genético. Como tratamento, evita-se o consumo de produtos contendo lactose, a ingestão da enzima lactase com os produtos lácteos ou o consumo de quantidades menores de leite e laticínios fermentados. O paciente, assim que diagnosticado deve receber a orientação de restringir temporariamente o consumo de leite, a fim de observar a fase de remissão, essa

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen

² Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen

³ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen

⁴ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.



redução deve ser gradual, a retirada completa da lactose pode ser prejudicial, reduzindo os teores de cálcio sanguíneo. Após a restrição inicial, a lactose deve ser introduzida observando-se os sintomas, o objetivo deve ser de manter uma ingestão adequada de Cálcio. Não sendo possível, sugere-se suplementação. Outro fator importante ao qual deve ser orientado o paciente é sobre a presença de lactose nos medicamentos. No tratamento de intolerância à lactose, a melhor opção para substituir o leite de vaca são os produtos à base de soja, que é considerada substituição perfeita quando comparada à quantidade de proteína, mas inadequada quanto aos micronutrientes, em especial o cálcio. Com relação aos produtos industrializados deve-se fazer a leitura do rótulo a fim de identificar a presença da lactose, deve-se ter cuidado com os derivados lácteos “disfarçados”. Com este trabalho é possível concluir que a intolerância a lactose é uma redução ou ausência na metabolização da lactose, feita pela enzima lactase. Esta patologia ocorre na maioria da população, mesmo que de forma leve. Conclusão: Os intolerantes a lactose precisam fazer adaptações na dieta, evitando o leite e derivados e preferindo alimentos livres de lactose naturalmente ou industrializados especiais para este público. A exclusão total e definitiva deve ser evitada, pois pode acarretar prejuízo nutricional de cálcio, fósforo e vitaminas. Estudos levam em consideração que a orientação nutricional do paciente intolerante é muito importante para estratégias de educação nutricional desta população, visando a melhora na qualidade de vida.

Palavras-chaves: Intolerância à lactose. Hipolactasia. Educação Nutricional.

REFERÊNCIAS

CEASA CAMPINAS SA. **Manual de orientações sobre restrições alimentares**. 3^o edição, Campinas, 2016. Disponível em: http://www.ceasacampinas.com.br/ae/principal/baixa.php?file=manual_restricoes_alimentares&tipo=pdf%20. Acesso em: 12 nov. 2017.

JÚNIOR, A. J. B; KASHIWABARA, T. G. B; SILVA, V. Y. N. E. Intolerância a lactose -revisão de literatura. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR**, vol. 4, n. 4, pg. 38-42, set-nov 2013.

MATHIÚS, Laís Adrieli; MONTANHOLI, Cássia Helena dos Santos; OLIVEIRA, Luis Carlos Nobre; BERNARDES, Daniele Navarro D’Almeida; PIRES, Ariadine;



HERNANDEZ, Fabiana Maciel de Oliveira. Aspectos atuais da intolerância à lactose. **Revista Odontológica de Araçatuba**, v.37, n.1, p. 46-52, Janeiro/Abril, 2016.

MATTAR, Rejane; MAZO, Daniel Ferraz de Campos. Intolerância à lactose: mudança de paradigmas com a biologia molecular. **Revista da Associação Médica Brasileira**, 2010.

MATTAR, R; MONTEIRO, MS; VILLARES, CA; SANTOS, AF; SILVA, JMK; CARRILHO, FJ. Frequency of LCT -13910C>T single nucleotide polymorphism associated with adult-type hypolactasia/lactase persistence among Brazilians of different ethnic groups. **Nutrition Journal**, 2009.

RICKLI, Cristiane Barbosa; APARECIDA, Marcia Andreazzi. Intolerância à lactose e suas consequências no metabolismo do cálcio. **V Mostra Interna de Trabalhos de Iniciação Científica**, 2010.

WORTMANN, A. C; SIMON, D; SILVEIRA, T, R. Análise molecular da hipolactasia primária do tipo adulto: uma nova visão do diagnóstico de um problema antigo e frequente. **Revista da AMRIGS**, vol. 57, n.4, pg. 335-343, Porto Alegre, out-dez, 2013.

ZYCHAR, B. C; OLIVEIRA, B. A. Fatores desencadeantes da intolerância à lactose: Metabolismo enzimático, diagnóstico e tratamento. **Atas de Ciências da Saúde**, vol. 5, n.1, pg 35-46, São Paulo, jan-mar 2015.



INOV(AÇÃO): A LITERATURA DE CORDEL COMO FERRAMENTA LÚDICA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Taís Fátima Soder¹

Daniela Tur²

Rúbia Garcia Deon³

Milene Urrutia de Azevedo⁴

Fábia Benetti⁵

Dionara Simoni Hermes Volkweis⁶

RESUMO: Cresce o interesse de estudantes e educadores de todo o Brasil, pela Literatura de Cordel. Uma vez que trata-se de uma metodologia interessante, atrativa e oportuna de aprendizagem. Desta forma, o objetivo deste trabalho foi investigar como a literatura de cordel pode ser utilizada como ferramenta de Educação Alimentar e Nutricional. Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, realizado através de busca de artigos e matérias em base de dados científicas e sites governamentais. Literatura de cordel são folhetos escritos e impressos, com ilustrações nas capas na forma de xilogravuras. Presente principalmente no nordeste do Brasil, representam cultura Brasileira. As Histórias de cordel sempre tiveram sucesso não só em virtude do menor preço, mas, também, pelo tom humorístico dado às histórias contadas e pela possibilidade de retratar fatos da vida cotidiana da cidade ou da região. Alguns artigos apontam para o cordel como estratégia de ensino, sendo capaz de promover um ambiente adequado a aprendizagem, prazeroso e de

¹ Nutricionista. Mestre em Educação. Universidade Regional e Integrada do Alto Uruguai e das Missões

² Professora de Letras. Mestre em Letras. Universidade Regional e Integrada do Alto Uruguai e das Missões

³ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

⁴ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

⁵ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

⁶ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.



interesse às crianças, jovens, adultos e idosos. A literatura de cordel estimula o hábito da leitura, de rimas e da poesia. Alguns textos ainda podem promover a saúde, informar a população referente a aspectos de doenças e agravos, como é o caso de cordéis que abordam temas na área da saúde, como: diabetes, drogas, aids, cigarro, idoso, dengue, raiva, além de outros. A literatura de cordel aproxima-se muito de práticas Relacionadas a Educação Alimentar e Nutricional. Esta se caracteriza como um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Ainda contempla que sua prática deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais. Desta forma, a literatura de cordel apresenta-se como metodologia ativa e aliada a Educação Alimentar e Nutricional.

Palavras-chave: Literatura de Cordel. Educação Alimentar e Nutricional. Promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

LIMA, Daniela Braga et al; Crescendo com saúde e nutrição: Aplicação do lúdico na educação nutricional; **De extensão**; 8; 59 - 67; 2009. MASSARUTO et al, Projeto De Educação Nutricional: Brincando E Aprendendo Com Os Alimentos .8ªMostra Acadêmica UNIMEP, 2010.

TOMAZETTI, Bárbara Maldonado, et al. **Proposta De Educação Nutricional Numa Escola Municipal De Ensino Fundamental** – Santa Maria, RS. IV Seminário de Nutrição da UNIFRA. 2012.



EXCESSO DE PESO: CONSEQUÊNCIAS A INFÂNCIA E A ADOLESCÊNCIA

Liandra Bassani Mori¹

Milena Cruz²

Rafaela Pacheco Da Rosa³

Rúbia Garcia Deon⁴

RESUMO: Introdução: O excesso de peso é um grave problema de saúde pública, que afeta várias regiões do Brasil e vem atingindo um grande número de crianças e adolescentes, acarretando preocupação, pelo fato de ser um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Objetivos: Realizar uma revisão da literatura em relação ao excesso de peso em crianças e adolescentes, enfocando seus principais riscos à saúde. Metodologia: O presente estudo trata-se de uma revisão da literatura, em que foram incluídos estudos publicados entre os anos de 2017 e 2018 no idioma de português, na seguinte base de dados: Scielo. Para a busca dos artigos utilizou-se os seguintes descritores: “excesso de peso”, “crianças” e “adolescentes”. Resultados: O excesso de peso está relacionado a fatores biológicos, genéticos e ambientais, principalmente quando o indivíduo consome mais energia do que gasta no seu dia-a-dia. O estado nutricional dos pais é um fator importante, pois tem forte influência nos hábitos alimentares, principalmente das crianças. O excesso de peso pode provocar doenças cardiovasculares e Diabetes Mellitus tipo 2, que podem se manifestar na infância ou na adolescência e se agravar na fase adulta. É importante ressaltar o fato de que, se não tratadas adequadamente, essas doenças apresentam um grande custo ao sistema de saúde, pois demandam uma assistência médica complexa. Conclusão: Para evitar um grande

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

² Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

³ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

⁴ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen



número de doenças, a prevenção do excesso de peso se faz necessário ainda na infância, com o estímulo de hábitos alimentares saudáveis e a prática de atividade física regular.

Palavras-chaves: Excesso de peso. Crianças. Adolescentes.



EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA ESCOLA: O FAZER LÚDICO QUE ENCANTA E QUE ENSINA

Francieli Amaral Lazaretti¹

Taís Fátima Soder²

RESUMO: A educação sempre foi tema relevante. E quando se refere à educação nutricional não pode ser diferente. Quando adequadamente realizada ela contribui para o início de valores e atitudes relativas à alimentação para a promoção da saúde. Além disso, deve consistir artifício ativo, lúdico e interativo aonde as crianças ganham conhecimento e praticam reflexões sobre suas práticas alimentares. Objetivo Geral: O objetivo deste trabalho foi investigar a importância da ludicidade para facilitar e efetivar as atividades de educação nutricional em escolas, contribuindo assim com a adoção de hábitos alimentares saudáveis e qualidade de vida desta população. Materiais e Métodos: Este resumo expandido é resultado de uma revisão bibliográfica realizada no ano de 2018. Esta revisão assume um caráter exploratório descritivo. Para a estruturação da investigação foram analisados artigos recentes encontrados nas bases eletrônicas Scielo e PubMed, sites como o do Ministério da Educação, além de livros de relevância científica. Resultados e Discussões: O lúdico tem papel fundamental, quando se trata de trabalhos nutricionais com crianças. O lúdico é uma ponte que auxilia na melhoria dos resultados por dos profissionais interessados em promover mudanças. É uma necessidade humana que proporciona a interação da criança com o ambiente em que vive, sendo considerado como um importante meio de expressão e aprendizado. As atividades lúdicas possibilitam a incorporação de valores, o desenvolvimento cultural, assimilação de novos conhecimentos, o desenvolvimento da sociabilidade, da motricidade, do potencial imaginário e cognitivo e da criatividade. Atividades lúdicas criam um clima de entusiasmo, é este aspecto de envolvimento emocional que torna a ludicidade um forte teor

¹ Nutricionista. Universidade Federal do Pampa.

² Nutricionista. Mestre em Educação. Universidade Regional e Integrada do Alto Uruguai e das Missões



motivacional, capaz de gerar um estado de vibração e euforia, favorecendo a aprendizagem de forma significativa. Diante dessa premissa o uso de recursos pedagógico-nutricionais pode ajudar para a institucionalização da educação nutricional com escolares. Conclusão: Após os dados mencionados anteriormente, toma-se a educação nutricional como um importante método de incentivo a hábitos alimentares saudáveis desde a infância. E a ludicidade como instrumento efetivador e facilitador desta prática.

Palavras-chaves: Nutrição. Alimentação. educação nutricional. Ludicidade.



EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM ESCOLAS DA REDE MUNICIPAL DE FREDERICO WESTPHALEN, RS

Yasmin Medeiros de Souza¹

Taís Fátima Soder²

Fábia Benetti³

Dionara Hermes Volkweis⁴

RESUMO: Introdução: Os primeiros anos de vida são fundamentais para o desenvolvimento da criança, essa fase é determinante para estabelecer os hábitos alimentares na vida adulta, bem como o desenvolvimento de patologias (BERNARDO et al., 2017). É necessário que as crianças sejam incentivadas e orientadas quanto à importância de hábitos alimentares saudáveis (SOLDATELI; VIGO; GIUGLIANI, 2011). Justificando a importância da educação nutricional em escolas de ensino fundamental, pois é um ambiente influenciador infantil. Objetivos: O objetivo deste trabalho foi promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis por meio de atividades lúdicas em discentes de escolas municipais de Frederico Westphalen (FW). Metodologia: Essa pesquisa tem caráter qualitativo na comunidade. Tem como alvo da pesquisa escolares de 3 a 10 anos do município de FW, com amostra não probabilística. Com número máximo de 30 crianças por atividade para facilitar os processos lúdicos. Resultados: Uma pré-avaliação demonstrou que o conhecimento das crianças sobre a alimentação saudável e consequência do consumo de alimentos processados é limitada. As atividades lúdicas realizadas evidenciaram a importância do consumo de alimentos in natura, de micronutrientes principalmente do cálcio, ferro e ácido ascórbico, bem como as consequências do consumo exacerbado de açúcares e gorduras, quantidade consumida

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

² Nutricionista. Mestre em Educação. Universidade Regional e Integrada do Alto Uruguai e das Missões.

³ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

⁴ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.



de cada grupo alimentar e ingestão hídrica adequada, promovendo maior conscientização das crianças sobre o impacto dos hábitos alimentares no bem estar, crescimento, desenvolvimento, aprendizagem e saúde na fase adulta. Conclusão: A ludicidade proporciona maior atenção e participação dos escolares durante as atividades. A presença de uma nutricionista nas escolas para realização da educação nutricional é fundamental para proporcionar aos discentes informações fidedignas adequadas a sua realidade cultural, social e econômica.

Palavras-chave: Alimentação. Hábitos alimentares. Ludicidade.

REFERÊNCIAS

BERNARDO, F.M.S.; et al. Educação em saúde para aspectos nutricionais como forma de prevenir alterações cardiovasculares: relato de experiência. **Revista de enfermagem UFPE on line.**, Recife, v. 11, n. 2, p:765-77, fev. 2017.

SOLDATELI, B.; VIGO, A.; GIUGLIANI, E.R.J.; Adesão a recomendações alimentares em pré-escolares: ensaio clínico com mães adolescentes. **Revista de Saúde Pública**; v. 50, v. 2, p:83-24. 2011.



EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM DIABÉTICOS E HIPERTENSOS DE FREDERICO WESTPHALEN

Roger de Freitas de Avila¹

Taís Fátima Soder²

Dionara Simoni Hermes Volkweis³

RESUMO: O Diabetes Mellitus (DM) e a Hipertensão Arterial (HAS) representam um grande problema de saúde pública, comprometendo a produtividade, a qualidade de vida e a sobrevivência dos indivíduos, além de envolver altos custos no seu tratamento e em complicações decorrentes. Estudos mostram que em ambas as doenças, as medidas preventivas diminuem complicações associadas, sendo eficientes para reduzir o impacto desfavorável sobre a morbimortalidade destes pacientes. Portanto tem-se como objetivo realizar ações de Educação Alimentar e Nutricional com Grupos da Estratégia da Saúde da Família no Município de Frederico Westphalen, a fim de promover a melhoria das condições de saúde geral da população alvo (Diabéticos e Hipertensos). A educação alimentar realizada será de forma grupal, em encontros mensais e reunindo indivíduos com DCNTs semelhantes, sendo aplicadas intervenções com aspectos dialógicos. Portanto como suporte serão utilizadas estratégias pedagógicas como dinâmicas, debates, atividades lúdicas e exposições interativas. A amostra se fará por meio não probabilístico, com indivíduos integrantes ativos da ESF do município de Frederico Westphalen. As doenças crônicas figuram como principal causa de incapacidade e mortalidade no mundo, sendo responsáveis por 59% dos 56,5 milhões de óbitos anuais. São os chamados agravos não-transmissíveis, que incluem doenças cardiovasculares, DM, obesidade, câncer e doenças respiratórias. A HAS e o DM constituem os principais fatores de risco para o aparelho circulatório. No tangente a tais questões percebe-se que as DCNTs exercem alta

¹ Acadêmico do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

² Nutricionista. Mestre em Educação. Universidade Regional e Integrada do Alto Uruguai e das Missões.

³ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.



carga em termos de sofrimento humano e infligem um sério dano ao desenvolvimento social e econômico do país, portanto, são necessários modelos inovadores e eficazes de prevenção e controle das DCNT. Espera-se que através da pesquisa de extensão se tenha uma melhora na qualidade de vida dos portadores destas doenças, diminuindo agravos gerados e acendendo um melhor conhecimento dentre os portadores.

Palavras-chave: Educação Alimentar. Diabetes Mellitus. Hipertensão Arterial.



CADERNETA DA GESTANTE COMO INSTRUMENTO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE NO ATENDIMENTO NUTRICIONAL

Karoline de Oliveira dos Santos¹

Juliana Lunardon Rodrigues Silva²

Larice Marques Dalla Mea³

Larissa Prado Lima⁴

Silvania Moraes Bottaro⁵

RESUMO: A Caderneta da Gestante (CG) é um documento que favorece a consulta de nutrição, pois contém informações disponíveis e fortalece a comunicação, além de permitir que o profissional faça anotações do estado nutricional da gestante, conduzir uma conversa sobre a alimentação saudável, dar atenção a sintomas que podem restringir a alimentação, desmitificar mitos e tabus, além de incentivar o aleitamento materno. O estudo teve a finalidade de destacar as ações de competência do profissional nutricionista na atenção ao pré-natal no Sistema Único de Saúde (SUS) tendo como base a CG. Trata-se de um estudo documental, para tanto foi usado a Caderneta da Gestante/2016 e outros materiais que consolidaram a formatação da CG. A análise partiu da leitura de última CG/2016, sendo resumidas as informações que compreendem o atendimento nutricional na forma de infográfico. A leitura determinou as categorias de análise que se referem à competência do profissional nutricionista, na consulta de nutrição durante o pré-natal, segundo a CG: avaliação nutricional da gestante, alimentação da gestante e educação em saúde. Para fundamentar o estudo foi realizada uma busca em materiais do Ministério da Saúde que contemple a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher. O estudo foi realizado de abril a junho de 2016. Ao organizar o material e processar a leitura minuciosa da CG/2016, pode-se dizer que a mesma é um instrumento valioso para ser usado na atenção pré-natal e na consulta de nutrição no SUS. Em leitura

¹ Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões

² Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões

³ Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões

⁴ Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões

⁵ Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Federal de Santa Maria, Campus Palmeira das Missões



paralela pode-se observar que a implantação da Rede Cegonha, tendo em vista a transversalidade das ações que compõem a Política Nacional de Alimentação e Nutrição, permitiu a organização da atenção nutricional às gestantes, puérperas e crianças menores de 2 anos, sendo importante na fundamentação nas ações de competência do profissional nutricionista. Na análise da CG também se verifica que o conteúdo faz prevalecer à informação formal, que é repassada da forma tradicional, balizada pela informação técnica científica. Neste sentido existe a necessidade das informações serem valorizadas pela equipe por meio de ação educativa que chame atenção da gestante e, que de tal maneira a mesma possa assimilar o que está sendo repassado. Ao avaliar o estado nutricional da gestante o nutricionista determinará um conjunto de informações que poderão ser repassadas num processo interativo, que decorre a partir da alimentação adequada, dependendo do diagnóstico nutricional, possibilitando conversar sobre os dez passos da alimentação saudável, contidos na CG, além de observar os sinais, sintomas e averiguação dos exames bioquímicos comparando a dados obtidos no pré-natal. O aleitamento materno também deve ser relacionado às informações da alimentação saudável no pré-natal e no puerpério. Conclui-se que há necessidade de implementação de ações educativas que atinjam as mulheres de forma adequada e responda as dúvidas pontuais e as ansiedades da gestante. Ainda, profissionais devem ter a habilidade de desenvolver na mulher e na família a capacidade de analisar criticamente o período gestacional no sentido de modificar situações em que a orientação nutricional é imprescindível.



AVALIAÇÃO DOS FATORES QUE LEVAM CRIANÇAS E ADOLESCENTES AO EXCESSO DE PESO

Karine Frison¹

Tiago Köller²

Rúbia Garcia Deon³

RESUMO: Introdução: Os hábitos alimentares de crianças e adolescentes são, muitas vezes, influenciados por fatores que os cercam, como, os meios de comunicação. A mídia transmite anúncios favoráveis a alimentos industrializados, com alto teor de açúcares e lipídeos, além de que o próprio tempo de interação com a televisão ultrapassa o limite de horas recomendadas, ocupando o lugar de atividades físicas, levando ao sedentarismo e acarretando em excesso de peso. Objetivo: Analisar os fatores relacionados ao excesso de peso em crianças e adolescentes. Metodologia: Foi realizada uma pesquisa bibliográfica na base de dados do SCIELO. Foi priorizada a busca por artigos recentes (2011-2017), sem o descarte de publicações mais antigas, desde que forneçam dados relevantes para o assunto. Resultados: De acordo com um estudo realizado através de questionários com perguntas envolvendo aspectos sociodemográficos, estilo de vida, hábitos alimentares e maturação sexual, e ao final uma avaliação clínica de 815 adolescentes distribuídos entre os dois sexos na faixa etária de 13 a 18 anos, 1/3 apresentava excesso de peso e 28,2% circunferência da cintura considerada de risco. A omissão de algumas das principais refeições realizadas durante o dia, juntamente ao consumo elevado de produtos industrializados, foi um fator crítico para tais dados. Tratando-se do tempo com a televisão, percebeu-se que os indivíduos tendem a consumir mais leite e derivados, refrigerantes e doces, com média de 55,3% permanecendo mais de duas horas por dia. Conclusão: A mídia é uma ferramenta que atraí seus clientes para garantir seu produto no

¹ Acadêmico do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

² Acadêmico do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

³ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.



mercado. Encontra-se nessa fonte de informações globalizadas, todavia, uma maior estimulação de uma alimentação inadequada. Entretanto, quando abordam a alimentação saudável, podem ser uma maneira excelente de se disseminar o conhecimento necessário para manter uma boa saúde coletiva com ênfase no público infantil e adolescente.

Palavras chave: Nutrição infantil. Alimentação infantil. Nutrição infanto-juvenil.



AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR E DO ESTADO NUTRICIONAL DE IDOSOS DIABÉTICOS

Mariele Aline Tomascheski¹

Ivania batista Cardoso²

Kelly Wirganowicz³

Quelin Cristina Soares⁴

Rúbia Garcia Deon⁵

RESUMO: Introdução: O Brasil está envelhecendo rapidamente. A mudança no perfil epidemiológico trouxe um aumento no tempo de sobrevivência de pessoas com doenças crônicas não transmissíveis, como o Diabetes Mellitus tipo 2. Objetivo: Caracterizar o consumo alimentar e o estado nutricional de uma população de idosos diabéticos atendidos na Unidade Básica de Saúde no município de Jaboticaba/RS. Metodologia: A presente pesquisa tem delineamento transversal e trata-se de um estudo descritivo e analítico. Foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – Campus de Frederico Westphalen/RS, com número da CAAE 25001813.3.0000.5352. O público alvo foram 40 idosos diabéticos cadastrados no programa HIPERDIA de uma Unidade Básica de Saúde. Foi aplicado o Questionário de Frequência Alimentar e foi realizada a avaliação antropométrica (peso, estatura e Índice de Massa Corporal). Resultados: A maioria dos avaliados, 31 (77,5%) eram mulheres, com média de idade de 69,45 anos. Com relação ao estado civil, grande

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

² Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

³ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

⁴ Nutricionista. Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

⁵ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.



parte 24 (60%) eram casados (as) ou viviam com companheiros (as). Quanto ao estado nutricional, 4 (10%) estavam abaixo do peso, 12 (30%) eram eutróficos e 24 (60%) tinham excesso de peso. A correlação do IMC com o consumo alimentar foi estatisticamente significativa ($p=0,019$) apenas para a ingestão de açúcares, demonstrando que quem tem maior peso ingere uma maior quantidade de açúcares. E no cruzamento entre o sexo e o consumo alimentar, apenas a ingestão de leite e derivados foi estatisticamente significativa ($p=0,016$), sendo maior entre as mulheres. Conclusão: O presente estudo demonstrou inadequação no estado nutricional e nos hábitos alimentares. Assim, percebe-se, que há necessidade de realizar orientações sobre os alimentos que devem ser consumidos e evitados, pois a qualidade da dieta pode produzir um importante impacto no tratamento e na redução das consequências do Diabete Mellitus tipo 2 em idosos.

Palavras-chave: Diabete Mellitus. Idoso. Estado nutricional. Consumo alimentar.



ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE LEITES OFERTADOS AOS RECÉM-NASCIDOS: UMA REVISÃO

Yasmin Medeiros de Souza¹

Josiane Marcon²

Milene Urrutia de Azevedo³

RESUMO: Introdução: O leite materno (LM) possui todos os nutrientes necessários para o recém-nascido, promovendo a proteção imunológica e auxílio no desenvolvimento digestivo, visual e neurológico,¹ seu valor nutricional é usado como base para elaboração de fórmulas infantis (LF), porém na fabricação usa-se o leite de vaca (LV).² O desmame precoce está associado a incidência de anemia ferropriva, devido a baixa biodisponibilidade do Fe no LV.³ Justificando a importante de determinar as disparidades na composição nutricional dos leites ofertados ao lactente. Objetivo: Avaliar e comparar a composição nutricional de amostras de leite. Metodologia: Esta revisão exploratória descritiva inclui artigos originais, com recorte temporal de 15 anos (2004-2018). Foram avaliados 11 artigos e excluídos revisões e análises que considerassem os exames bioquímicos do recém-nascido, sendo prematuro ou não. Foram incluídos 3 artigos, em que a composição nutricional dos leites foi analisada. Resultados: Em 100 Kcal do LM, LF e LV foram identificados respectivamente 1, 0,5-1,5 e 4,5g de caseína. As proteínas no soro do LV variam de 5-5,7g, o LM 1,8-2,2 e os LF 2,2-2,8. A quantidade de gordura é semelhante nos leites analisados, porém ácidos graxos de cadeia curta e longa são abundantes no LV, o nível de carboidratos do LV foi 7g, versus 11,5-12 do LM e 10-12 do LF. Avaliando amostras de LM e LF mostrou que a quantidade de ácido siálico no colostro é elevada (+/- SEM: 5,04 +/- 0,21 mmol/L), diminuindo 80% nos 3 meses decorrentes, no leite de mães de neonatos os valores são de 13-23%, nos LF é <25%,

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

² Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

³ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.



além disso 70% do ácido siálico do LF está ligado a glicoproteínas e do LM a oligossacarídeos livres. Conclusão: Percebe-se que os leites analisados diferem nos parâmetros nutricionais. O LF é importante na insuficiência do LM, porém o LM está adaptado as necessidades do lactante e favorece a multiplicação da flora bifidógena, sendo a melhor alternativa para o desenvolvimento do lactante.

Palavras-chave: Fórmula infantil. Materno. Lactente.

Referências

DA SILVA, R.C.; et. al.; Composição centesimal do leite humano e caracterização das propriedades físico-químicas de sua gordura. **Química Nova**, n. 7, v. 30, p- 1535-1538. 2007.

FEREIRA, I.M.P.L.V.O. Composição do Leite de Mulher, do Leite de Vaca e das Fórmulas de Alimentação Infantil. **Acta Pediatria Portuguesa**, n. 6, v. 36, p- 277-285. 2005.

OLIVEIRA, M.A.A.; OSÓRIO, M.M.; Consumo de leite de vaca e anemia ferropriva na infância. **Jornal de Pediatria**, n. 5, v. 81, p- 361-367, 2005.



A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO PARA O ATLETA

Andressa Meinerz do Rosário¹

Lurdes Mariana Canabarro²

Poliana Amaro Silva³

Rúbia Garcia Deon⁴

RESUMO: Introdução: A área esportiva tem a nutrição como uma grande aliada, visto que o alimento é a principal fonte de energia para manter um bom desempenho do atleta em suas atividades. Portanto, se houver uma baixa ingestão energética se tornará prejudicial para o funcionamento corporal e a saúde destes. Objetivo: Tem como objetivo apresentar a nutrição esportiva que abrange o consumo ideal de cada indivíduo e auxilia em um melhor planejamento nutricional e funcional em seus treinos. Metodologia: Aborda o estudo de revisão da literatura. Para estruturação da pesquisa foram utilizados artigos da base de dados Eletronic Library online (SCIELO). Os descritores utilizados foram “atletas” e “estado nutricional”. Os levantamentos dos estudos referentes ao tema escolhido priorizaram artigos desde 2007 à 2017. Não desprezando informações mais antigas, que também foram ressaltantes na área. Resultado: Os nutrientes mais importantes para a manutenção e/ou recuperação do corpo do atleta são a proteína e o carboidrato, bem como, é essencial uma hidratação apropriada. As recomendações nutricionais são específicas para cada tipo de atleta, sendo necessário o consumo energético e nutricional adequado para a manutenção e composição corporal e da saúde dos indivíduos. A ingestão energética é variável e depende da modalidade esportiva em que o atleta pratica, do sexo e das condições ambientais. Conclusão: Sendo assim, a

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

² Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

³ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

⁴ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.



nutrição esportiva visa auxiliar um programa de exercícios como treinos e com finalidade específica, seja para aumento de força, promoção de saúde e/ou necessidade da influência alimentar estar diretamente ligada ao tipo de esporte em questão.

Palavras-chaves: Atletas. Estado nutricional.



A ALIMENTAÇÃO DO TRABALHADOR NO BRASIL

Cátia Piccini¹

Pâmela dos Santos²

Tainara Campos³

Rúbia Garcia Deon⁴

RESUMO: Introdução: A mudança na alimentação do trabalhador é um processo histórico, que inicia no período da escravidão e termina nos dias atuais com a implantação do Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT). Objetivo: Comparar a alimentação e qualidade de vida entre os períodos da escravidão com os dias atuais. Metodologia: Trata-se de uma revisão bibliográfica com estudos da base de dados do Scielo. Para a busca dos artigos utilizou-se o seguinte descritor “Nutrição do Trabalhador”. Resultado: Os escravos formaram os primeiros coletivos de trabalhadores agrícolas e das minas. Apesar do investimento representado por cada escravo, nem todos os proprietários cuidaram adequadamente da escravaria. O trabalho excessivo, a alimentação insuficiente, os castigos corporais em excesso transformam em verdadeiras máquinas de fazer dinheiro; eles perdem o ânimo, sendo vítimas de todas as patologias que são ocasionadas por uma alimentação insuficiente. Em relação à dieta, se alimentavam exclusivamente de feijão sem gordura, farinha de milho e, raras vezes, comiam carne ou peixe, uma dieta bastante pobre em termos nutricionais. Havia alto consumo de carboidratos e baixo consumo de lipídios, proteínas, minerais e vitaminas. O consumo calórico se apresentava, em média, mil quilocalorias a menos do que o recomendado para um adulto normal. A dieta insuficiente gerava alta mortalidade e baixa expectativa de vida. Com a criação do PAT, ocorreram mudanças pela oferta de alimentação mais saudável aos trabalhadores. Proporciona disponibilidade maior e

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

² Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

³ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

⁴ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.



mais eficiente de energia para o trabalho, auxilia na melhoria do estado nutricional do trabalhador e na saúde para o operário, bem como aumenta a produtividade e diminui os acidentes de trabalho. Conclusão: Atualmente, a qualidade de vida está diretamente relacionada a uma alimentação adequada em quantidade e qualidade, melhor qualidade de vida do trabalhador resulta em maiores níveis de produtividade e desenvolvimento.

Palavras-chave: Nutrição do trabalhador. Alimentação Coletiva. Saúde do Trabalhador.



LAYOT DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO HOSPITALAR: UM ESTUDO DE CASO

Francieli Amaral Lazaretti⁵

Taís Fátima Soder⁶

RESUMO: Introdução: Uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) deve ser um serviço organizado, a linha de produção deve ter um fluxo que evite cruzamentos, e deve fornecer refeições balanceadas nos padrões dietéticos e higiênicos. Para assegurar uma excelência, a UAN deve se preocupar com todas as etapas do processo, desde a qualidade do alimento, e outros fatores que podem interferir como compatibilidade de Boas Práticas de Fabricação, surgindo a partir daí a necessidade do planejamento físico de uma UAN. Objetivo: Objetivou-se planejar a estrutura física e funcional de uma UAN hospitalar em cumprimento da legislação vigente. Metodologia: Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa de caráter observatório e descritivo. As visitas técnicas antecederam o planejamento do Layout de uma UAN hospitalar com responsabilidade técnica. De acordo com a sugestão do Nutricionista a UAN poderia ser planejada em outra localização do hospital. Para o Planejamento utilizou-se regulamentos estabelecidos na Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), como RDC 275, e 216. Resultados e Discussões: Através de fita métrica foi realizado a medição no local da possível localização da UAN. No planejamento considerou-se uma UAN totalizando uma área de 144.26m², incluindo o refeitório com 12m², restando 132.26m² para a área física. Segundo a literatura para distribuição centralizada a área de recepção e estocagem ocupa 20%, área de distribuição 45% e demais dependências 35%. Foi realizado o cálculo da metragem através do percentual estimado na literatura. Com base na área disponível utilizou-se 22,72% para estocagem, 45,75% para distribuição, e 31,81% para as demais dependências. Conclusão: De acordo com os dados mencionados anteriormente a UAN foi planejada para seguir

⁵ Nutricionista. Universidade Federal do Pampa.

⁶ Nutricionista. Mestre em Educação. Universidade Regional e Integrada do Alto Uruguai e das Missões.



uma linha de produção com fluxo coerente, espaçamento e dimensionamento adequado de modo a facilitar a produção de alimentos seguros e nutritivos a população.

Palavras-chave: Unidade de Alimentação e Nutrição. Hospital. Dimensionamento.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária- ANVISA. Resolução – **RDC N° 216**, de 15 de Setembro de 2004. Estabelece procedimentos de boas Práticas para serviço de alimentação, garantindo as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 17 setembro de 2004.

_____. Agência Nacional de Vigilância Sanitária- ANVISA. Resolução - **RDC N° 275**, de 21 de outubro de 2002. Dispõe sobre o Regulamento Técnico de Procedimentos Operacionais Padronizados aplicados aos Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos e a Lista de Verificação das Boas Práticas de Fabricação em Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 21 de outubro de 2002.



PROGRAMA BOLSA FAMÍLIA COMPARAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DE CRIANÇAS DE 0 A 5 ANOS NA CIDADE DE FREDERICO WESTPHALEN/RS EM RELAÇÃO AO BRASIL

Katiane Fréu¹

Janice Daiane Brutt²

RESUMO: O Programa Bolsa Família é atualmente o maior programa de transferência de dinheiro condicionado no mundo, em termos de cobertura e financiamento, e nestes últimos anos, os programas de transferência de renda surgiram nos países em desenvolvimento para aliviar a pobreza (SHEI *et al*, 2014). O presente trabalho possui como metodologia a análise de relatórios consolidados do Programa Bolsa Família disponibilizados pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN, 2018) do ano de 2017 da cidade de Frederico Westphalen/RS e do Brasil e foi definida a idade 0 a 5 anos para análise, utilizando-se o IMC para idade. Os resultados demonstram que em Frederico Westphalen (FW) foram avaliadas 328 crianças enquanto no Brasil foram avaliadas 3.281.592 crianças. Verifica-se que não há muita diferença entre crianças com magreza e magreza acentuada na análise, sendo que em ambas as análises estão em 3% a 3,5%. Os dados mostram que as crianças em FW estão com índice de eutrofia (50,91%) bem menor que o Brasil (57,73%). Os dados que merecem grande atenção são o risco de sobrepeso (22,56%) e obesidade (10,06%) em FW, pois quando comparados com risco de sobrepeso (18,42%) e obesidade (7,98%) do Brasil verifica-se que as crianças do município de FW estão com um percentual bem maior, gerando uma preocupação e incerteza de como será o futuro deste público. Pois como sabe-se crianças com um peso acima do normal possuem maior probabilidade de tornarem-se adultos obesos, e assim, trazendo maiores comorbidades aos mesmos. Conclui-se no presente trabalho que as crianças do município de FW possuem um maior índice de risco de sobrepeso e obesidade quando comparadas aos índices registrados no Brasil e além disso também

¹ Nutricionista (URI Câmpus de Frederico Westphalen)

² Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.



pode-se concluir que a alimentação da população desta cidade está muito inadequada. Deste modo, é necessário trabalhar e focar para melhorar a condição de saúde destas crianças e permitir-lhes um futuro mais saudável.

REFERÊNCIAS

SHEI, A. et al. *The impact of Brazil's Bolsa Família conditional cash transfer program on children's health care utilization and health outcomes.* **BMC International Health and Human Rights.** v. 14. n. 10, 2014.

SISVAN. Disponível em:

<http://dabsistemas.saude.gov.br/sistemas/sisvan/relatorios_publicos/relatorio-acomp-nutri.view.php>. Acessado em: 04 de abr. de 2018.



RELAÇÃO ENTRE O HÁBITO INTESTINAL, O CONSUMO DE ÁGUA/FIBRAS, E ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS ATENDIDOS EM UM AMBULATÓRIO DE NUTRIÇÃO DO RIO GRANDE DO SUL-RS

Taís Fátima Soder¹

Rúbia Garcia Deon²

Dionara Simoni Hermes Volkweis³

Fábia Benetti⁴

Janice Daiane Brutti⁵

RESUMO: Um dos importantes fatores que interferem no hábito intestinal adequado dos idosos é a alimentação pobre em fibras e baixa ingestão hídrica. A constipação, consequência deste processo, pode estar relacionada ao surgimento de doenças no organismo, como danos ao cólon e aparelho digestivo. Desta forma, o objetivo deste estudo foi investigar a relação entre hábito intestinal, consumo de fibras e água com o nível de atividade física de idosos atendidos em um Ambulatório de Especialidades em Nutrição de uma Universidade Comunitária, no período de 2016 e 2017. Trata-se portanto de um estudo observacional, analítico do tipo transversal, realizado através de análise de prontuários. Participaram do estudo 15 pacientes idosos, sendo 67% do gênero feminino e 33% masculino, com idade média de $64 \pm 20,17$ anos. Quanto aos motivos da consulta foram relatados por 45 % dos pacientes o Emagrecimento, seguido de Reeducação alimentar (35%), Hipercolesterolemia (15%), e melhora na qualidade de vida (5%). Apenas 33% relataram já ter ido ao profissional nutricionista anteriormente. 27% (4) pacientes relataram apresentar constipação, e 60% praticavam atividade física. Dos

¹ Nutricionista. Mestre em Educação. Universidade Regional e Integrada do Alto Uruguai e das Missões.

² Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

³ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

⁴ Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.

⁵ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Câmpus de Frederico Westphalen.



pacientes que apresentavam constipação 3 declaravam-se sedentários, e 1 apresentava nível de atividade física leve. O consumo de água indicou pouca ingestão hídrica entre a maioria dos participantes, sendo que 6 ingeriam menos de um litro ao dia, 8 ingeriam de 1-1,5 l/dia, e 1 ingeria mais de 2 l diários. A média de gramas de fibras ingeridas foi de 12,52 g/dia para o grupo de constipados e de 14,10 g/dia para o grupo de não constipados, sendo que a recomendação é de 30g/dia para homens e 21 g/dia para mulheres (50 a 70 anos). Percebe-se, portanto que é necessária a orientação nutricional e dietoterápica dos participantes deste estudo como forma de prevenção e tratamento da constipação derivada principalmente de uma baixa ingestão hídrica e de fibras e ainda de um baixo nível de atividade Física.

Palavras-chave: Hábito intestinal. Idoso. Promoção da saúde.

A presente edição foi composta pela URI,
em caracteres Garamond,
formato e-book, pdf, em julho de 2018.