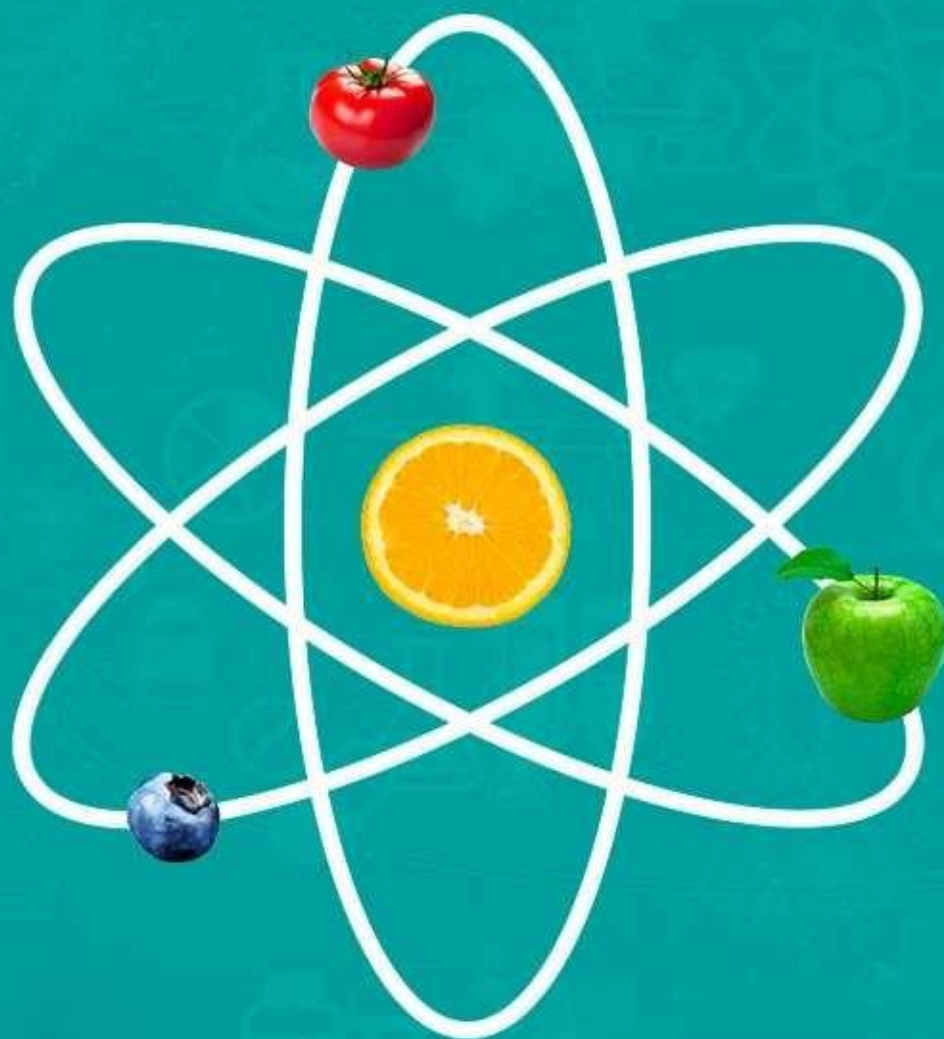


15^o ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO CURSO DE NUTRIÇÃO

Nutriciência 2025



***15º ENCONTRO DE
INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO
CURSO DE NUTRIÇÃO DA
UNIVERSIDADE DE
MARÍLIA – NUTRICIÊNCIA***

29 de maio de 2025

RESUMOS

ISSN

2316-2694

REITOR

Márcio Mesquita Serva

VICE-REITORA

Regina Lúcia Otaiano Losasso Serva

PRÓ-REITOR ADMINISTRATIVO

Marco Antônio Teixeira

***PRÓ-REITORA DE GRADUAÇÃO, PÓS-GRADUAÇÃO
E PESQUISA***

Fernanda Mesquita Serva



UNIMAR-UNIVERSIDADE DE MARÍLIA
Av. Higyno Muzzi Filho, 1001 – CEP 17.525-902
Marília – SP
Tel.: 14 – 2105-4000
Home page: <http://www.unimar.br>
MARÍLIA-SP

15º ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO CURSO DE NUTRIÇÃO DA UNIVERSIDADE DE MARÍLIA – NUTRICIÊNCIA

COMISSÃO ORGANIZADORA

Profa. Dra. Cláudia Rucco Penteado Detregiachi

Profa. Ms. Mara Silvia Foratto Marconato

Profa. Dra. Walkiria Martinez Heinrich Ferrer

EDITORAÇÃO

Bárbara Affonso Xavier

APOIO

Núcleo Integrado de Pesquisa e Extensão - NIPEX/UNIMAR



APRESENTAÇÃO

É com grande satisfação que apresentamos o Caderno de Resumos do Nutriciência 2025, evento de Iniciação Científica do Curso de Nutrição da Universidade de Marília – UNIMAR, que neste ano celebra seus 15 anos de existência. Ao longo de sua trajetória, o Nutriciência tem se consolidado como um espaço fundamental para a difusão do conhecimento, o estímulo à pesquisa e a valorização da produção científica dos nossos discentes, contribuindo significativamente para a formação crítica e ética dos futuros nutricionistas.

A ciência da nutrição tem avançado de forma notável, acompanhando as transformações sociais, culturais e tecnológicas que impactam diretamente a saúde humana. Diante do cenário global atual, torna-se essencial investir em pesquisas que promovam uma compreensão ampla e integrada da nutrição, considerando todos os seus aspectos.

Este caderno reúne os resumos dos trabalhos apresentados nas diferentes áreas da nutrição, cada pesquisa aqui exposta representa o esforço e a dedicação de estudantes e orientadores comprometidos com a construção de um saber científico sólido e transformador.

Celebrar os 15 anos do Nutriciência é reconhecer a importância da iniciação científica como instrumento de formação acadêmica, inovação e impacto social. Que esta edição inspire novos questionamentos, estimule parcerias e fortaleça ainda mais o papel da ciência na promoção da saúde e da qualidade de vida da população. Desejamos a todos uma excelente leitura e uma experiência científica enriquecedora.

Mara Silvia Foratto Marconato
Coordenadora do Curso de Nutrição

Sumário

APRESENTAÇÕES NA FORMA ORAL	10
(Resumo Expandido).....	10
ASSOCIAÇÃO ENTRE CONSUMO ALIMENTAR E PRESSÃO ARTERIAL EM TRABALHADORES	11
Leonardo Calceta De Souza ¹ , Caio Henrique do Nascimento ¹ , Nathan Henrique Oliveira ¹ , Amanda Tiosso Napoleone ¹ , Pedro Zorzella Poderoso ¹ , Cláudia Rucco P. Detregiachi ²	11
OBESIDADE INFANTIL E O IMPACTO DO CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS.....	16
Adriana Priscila Gonçalves Silva ¹ , Ana Clara de Souza ¹ , João Pedro de Siqueira Alvares ¹ , Juliana Pietraroia Capelozza Rodero ² , Camila Maria de Arruda ³	16
AVALIAÇÃO DE PARÂMETROS BIOQUÍMICOS EM PACIENTES EM SITUAÇÃO DE CIRURGIA BARIÁTRICA.....	20
Breno Rangel Ramos ¹ , Eliza Cristina de Souza Rodrigues ¹ , Helder Danton Pfeifer ¹ , Thiago Felipe Granado Montini ¹ , Paulo Cezar Novais ²	20
AVALIAÇÃO DA FORÇA MUSCULAR E COMPOSIÇÃO CORPORAL EM PACIENTES PRÉ E PÓS CIRURGIA BARIÁTRICA	26
Jéssica Eduarda Gabriel de Souza Furlaneto ¹ , Leonardo de Alencar Kanashiro Alves ¹ , Lucas Antonio Calabrese Toledo ¹ , Tiago Henrique Bonatto Pallota ¹ , Cláudia Rucco P. Detregiachi ² , Karina Quesada ³	26
ANÁLISE DIFERENCIAL DO CONSUMO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DE UM CURSO DE NUTRIÇÃO.....	32
Lara Martins Alves ¹ , Lívia Eduarda Tridico Pereira ¹ , Lucas Miguel Pessoa Morini ¹ , Nicolay Oliveira Vieira ¹ , Cláudia Rucco P. Detregiachi ²	32
DEFICIÊNCIA ENERGÉTICA RELATIVA NO ESPORTE: perfil nutricional de atletas universitárias	38
Ana Clara Guimarães Ladeira ¹ , Laraielle Eduardo ¹ , Maria Eduarda da Silva Teixeira ¹ , Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato ²	38
APRESENTAÇÕES NA FORMA DE.....	44
E-POSTER	44
(Resumo Simples)	44
OPINIÃO PÚBLICA SOBRE A SATISFAÇÃO DE ALUNOS DE UMA ESCOLA DO ENSINO FUNDAMENTAL DO INTERIOR PAULISTA.....	45

Adriana Priscila Gonçalves*; Eliza Cristina de Souza Rodrigues*, João Pedro de Siqueira Alvares*; Luana Migliorini Maia**; Cláudia Rucco Penteado Detregiachi***, Camila Maria de Arruda***; Michelle Righetti Rocha Trinca***45

OPINIÃO PÚBLICA SOBRE A SATISFAÇÃO DOS CLIENTES DO PROGRAMA BOM PRATO DE UMA CIDADE DO INTERIOR PAULISTA46

Adriana Priscila Gonçalves*; João Pedro Siqueira Alves*; Leonardo Calceta de Souza*; Marília Gabriela Colombo Gabaldi**; Cláudia Rucco Penteado Detregiachi***; Camila Maria de Arruda***; Michelle Righetti Rocha Trinca***46

GUIA DE INTRODUÇÃO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS PEQUENAS 47

Ana Julia da Luz Senapeschi*; Beatriz Ferreira de Almeida*; Kelly Moreira*; Rafaella Quero*; Michelle Righetti Rocha Trinca**47

ALIMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ: O QUE DEVE SER CONSUMIDO E O QUE DEVE SER EVITADO.....48

Ana Julia da Luz Senapeschi*; Beatriz Ferreira de Almeida*; Kelly Moreira; Maria Eduarda Duarte*; Rafaella Quero*; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato** 48

DESENVOLVIMENTO DE UM LIVRO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA O PÚBLICO INFANTIL: UMA FERRAMENTA DE APOIO PARA NUTRICIONISTAS, PROFESSORES E FAMÍLIAS NA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.....49

Beatriz Martins Marques*; Fernanda Camargo Borges Ferro*; Giulia Borges de Souza Bastos*; Maria Fernanda Duarte Veronez*; Nicole Natasha Jeremias Rego*; Pérola Eduarda Cardoso de Oliveira*; Raquel Freitas Trindade Queirós*; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato**49

DESENVOLVIMENTO DE UM JOGO PARA CRIANÇAS DE 9 A 11 ANOS COMO PROPOSTA DE MATERIAL EDUCATIVO50

Alanys Vitória Shikata da Silva*; Alessandra Almassan Saraiva*; Bruna Letícia Lourenço Martins*; Esther Checchio Pereira*; Mariana Neide da Silva Lima*; Nayla Pereira Gonçalves*; Rafaela Andrade de Souza*; Vitoria Aparecida Freitas*; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato**50

“TEMPESTADE PLANTADA”: POESIA E SUSTENTABILIDADE EM DIÁLOGO.....51

COM A NUTRIÇÃO51

Dhulya Marya Gomes dos Santos Oliveira*, Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato**51

ADEQUAÇÃO DO PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRONIZADO DE COLETA DE AMOSTRAS EM DUAS UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO DO INTERIOR PAULISTA.....52

Eliza Cristina de Souza Rodrigues*; Breno Rangel*; Cláudia Rucco Penteado Detregiachi**; Michelle Righetti Rocha Trinca**52

DESENVOLVIMENTO DE UM MATERIAL EDUCATIVO SOBRE MITOS E VERDADES DA

NUTRIÇÃO PARA IDOSOS: UMA FERRAMENTA DE APOIO PARA NUTRICIONISTAS, CUIDADORES E FAMÍLIAS NA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA TERCEIRA IDADE53

Beatriz Martins Marques*; Bruna Gomes dos Santos*; Fernanda Camargo Borges Ferro*; Giovana Gabriela de Oliveira Macedo*; Luiza da Silva Firmo*; Maria Rita Nogueira Dragonetti*; Naiara Cristine Gianegitz*; Nicole Natasha Jeremias Rego*; Pérola Eduarda Cardoso de Oliveira*; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato**53

ELABORAÇÃO DE E-BOOK DE RECEITAS COMO ACRÉSCIMO AO MATERIAL DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL54

Hyan Marcos Vieiro*; Raquel Freitas Trindade Queirós*; Carolina Gallina Gratão Navarro*; Marcus Vinicius de Oliveira Martins; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato**54

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM ANEMIA FALCIFORME: DESENVOLVIMENTO DE MATERIAL DE APOIO PARA GRUPOS DE ATENDIMENTO EM UNIDADES DE SAÚDE 55

Amanda Tiosso Napoleone*; Jéssica Eduarda Gabriel de Souza Furlaneto*; Lara Martins Alves de Melo*; Nicololy Oliveira Vieira*; Cláudia Rucco Penteado Detregiachi**; Camila Maria de Arruda**55

PESQUISA CENSITÁRIA: PRESCRIÇÃO DE DIETAS MODIFICADAS NA CONSISTÊNCIA VIA ORAL EM PACIENTES HOSPITALARES.....56

Karine Alves de Oliveira*; Leonardo Calceta de Souza*; Thiago Felipe Granado Montini*; Carolina Rezende**; Giovani Augusto da Silva**; Mara Silvia Marconato***; Cláudia Rucco Penteado Detregiachi***; Karina Quesada***56

PESQUISA CENSITÁRIA: ORIGEM ESCOLAR DE ALUNOS INGRESSANTES NO CURSO DE NUTRIÇÃO DE UMA UNIVERSIDADE PARTICIPULAR57

Karine Alves de Oliveira*; Nathan Miranda Castellini*; Thiago Felipe Granado Montini*; Marconato, Mara Silvia**; Cláudia Rucco Penteado Detregiachi**; Camila Maria de Arruda**57

DE ONDE VOCÊ VEM? PESQUISA CENSITÁRIA COM ALUNOS INGRESSANTES NO CURSO DE NUTRIÇÃO DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR PRIVADA.....58

Ana Clara Guimarães Ladeira*; Laraielle Eduardo*; Mara Silvia Marconato**; Cláudia Rucco Penteado Detregiachi**; Camila Maria de Arruda**58

DIETAS HOSPITALARES: DIETA PASTOSA HIPERCALÓRICA59

Laura Moraes Delicato de Almeida*; Andreia Lima Piola Sanchez**; Cláudia Rucco Penteado Detregiachi***; Karina Quesada***59

PACIENTES ATENDIDOS NUMA CLÍNICA ESCOLA DE NUTRIÇÃO: PESQUISA CENSITÁRIA SOBRE TIPO DE ATENDIMENTO E ORIGEM.....60

Leonardo de A. K. Alves*; Tiago Henrique B. Pallota*; Marconato, Mara Silvia**; Cláudia Rucco Penteado Detregiachi**60

ANÁLISE QUALITATIVA DE CARDÁPIOS DE UMA ESCOLA DO INTERIOR PAULISTA	61
Leonardo de Alencar Kanashiro Alves*; Bianca Martins de Oliveira**; Cláudia Rucco Penteadro Detregiachi***; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato***	61
CIDADE CINZA: UM OLHAR LITERÁRIO SOBRE SUSTENTABILIDADE URBANA.....	62
Júlia Roberta de Faria ¹ ; Letícia Suffi Mariano ¹ ; Rafaelly Campos Cordeiro ¹ ; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato ²	62
INSERÇÃO DO NUTRICIONISTA NA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE UM RESORT DE ALTO PADRÃO E SUA IMPORTÂNCIA NA QUALIDADE ALIMENTAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA	63
Livia Eduarda Tridico Pereira*; Ana Ester do Santos Silva**; Regiane Santana de Miranda**; Cláudia Rucco Penteadro Detregiachi***; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato***	63
REVISÃO INTEGRATIVA: A HOSPITALIZAÇÃO CONTRIBUI PARA A SARCOPENIA?.....	64
Lara Martins Alves de Melo*; Livia Eduarda Tridico Pereira*; Cláudia Rucco Penteadro Detregiachi**; Karina Quesada**	64
A IMPORTÂNCIA DO TRABALHO EM EQUIPE E DA COMUNICAÇÃO EFICIENTE PARA A QUALIDADE DA PRODUÇÃO EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO	65
Helder Danton Pfeifer*; Lucas Antonio Calabrese Toledo*; Gisele Quirino**; Cláudia Rucco Penteadro Detregiachi***; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato***	65
PESQUISA DE SATISFAÇÃO COM PACIENTES INTERNADOS NUM HOSPITAL BENEFICENTE: OPINIÃO PÚBLICA SOBRE A ALIMENTAÇÃO	66
Helder Pfeifer*; Jessica Eduarda Gabriel de Souza Furlaneto*; Lucas Antonio Calabrese Toledo*; Carolina Rezende**; Giovanni Augusto da Silva**; Cláudia Rucco Penteadro Detregiachi***; Karina Quesada***	66
REVISÃO SOBRE FONTES ALTERNATIVAS DE PROTEÍNA E SUA RELAÇÃO COM A SUSTENTABILIDADE.....	67
Luís Gabriel Silva Lopes de Faria ¹ ; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato ²	67
AValiação DO ATENDIMENTO NUTRICIONAL NA ATENÇÃO BÁSICA: PROPOSTA DE QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO DO USUÁRIO.....	68
Lucas Miguel Pessoa Morini*; Maria Eduarda da Silva Teixeira*; Cláudia Rucco Penteadro Detregiachi***; Camila Maria Arruda***	68
AValiação QUALITATIVA DOS CARDÁPIOS DAS ESCOLAS MUNICIPAIS INFANTIS DE UM MUNICÍPIO DO INTERIOR DE SÃO PAULO	69
Laura Moraes Delicato*; Maria Eduarda da Silva Teixeira*; Cláudia Rucco Penteadro Detregiachi**; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato**	69

A INFLUÊNCIA DA NUTRIÇÃO NA PREVENÇÃO E NO MANEJO DOS SINTOMAS DA MENOPAUSA PRECOCE: UMA REVISÃO DE LITERATURA.....	70
Luiza da Silva Firmo*; Mariana de Melo Arriero Martins*; Michelly Cristina Montenote**.....	70
PREVENÇÃO DA CONTAMINAÇÃO CRUZADA EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO: CRIAÇÃO DE MATERIAL DE APOIO.....	71
Lucas Miguel Pessoa Morini*; Nicolay Oliveira Vieira*; Cláudia Rucco Penteado Detregiachi**; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato**.....	71
USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM ACOMETIMENTO NEUROLÓGICO DE UM PROJETO SOCIAL	72
Pérola Eduarda Cardoso de Oliveira*; Gabriela Silva Santana**; Camila Maria Arruda***.....	72
PROGRAMA BOM PRATO DE UMA CIDADE DO INTERIOR PAULISTA: RESTO-INGESTÃO ANTES E APÓS UMA INTERVENÇÃO.....	73
Tiago Henrique Bonatto Pallota*; Nathan Miranda Castellini*; Marília Gabriela Colombo Gabaldi**; Cláudia Rucco Penteado Detregiachi***; Michelle Righetti Rocha Trinca***.....	73
DESENVOLVIMENTO DE UM CARTAZ SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM BASE NO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA.....	74
Guilherme Carvalho*; Guilherme Siqueira*; Luísa Bisterço*; Luís Felipe Tamelini*; Octavio Dias*; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato**.....	74
DIVULGAÇÃO DO GUIA ALIMENTAR POR MEIO DE UM SITE EDUCATIVO: UM PROJETO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL	75
Brayan Vinicius*; Jonathan Shimite*; Lincoln Single*; Marcello Tonon*; Giulia Borges*; Mayra Caroline*; Michelle Righetti Rocha Trinca**.....	75

APRESENTAÇÕES NA FORMA ORAL (Resumo Expandido)

ASSOCIAÇÃO ENTRE CONSUMO ALIMENTAR E PRESSÃO ARTERIAL EM TRABALHADORES

Leonardo Calceta De Souza¹, Caio Henrique do Nascimento¹, Nathan Henrique Oliveira¹, Amanda Tiosso Napoleone¹, Pedro Zorzella Poderoso¹, Cláudia Rucco P. Detregiach²

- 1- Acadêmico do curso de graduação em Nutrição da Universidade de Marília – Unimar.
2- Docente do curso de graduação em Nutrição da Universidade de Marília – Unimar. Docente do Programa de Mestrado Interdisciplina em Saúde – Unimar.

INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial (HA) é uma doença crônica não transmissível (DCNT) complexa que é identificada quando os níveis de pressão arterial (PA) permanecem superiores a 140 mmHg e ou 90 mmHg. Essa resulta de uma combinação de fatores genéticos, ambientais, sociais, culturais e hábitos de vida. Pode ser classificada como primária quando uma causa específica não é identificada, ou secundária, quando é resultado de outra(s) doença(s) (Barroso *et al.*, 2021).

Os sintomas mais frequentemente relatados incluem cefaleia, vertigem, taquicardia e problemas de visão. No entanto, a HA é muitas vezes assintomática, tornando crucial aferir a PA regularmente. As principais causas da HA incluem excesso de peso, histórico familiar, tabagismo, ingestão excessiva de álcool, estresse, alto consumo de sal, hipercolesterolemia e sedentarismo. Além desses riscos, o número de casos tende a aumentar com a idade, sendo mais prevalente em homens com até 50 anos, em mulheres com mais de 50 anos e em indivíduos diabéticos. O excesso de peso e a obesidade podem antecipar o surgimento da condição em até uma década (Brasil, 2023).

A HA afeta aproximadamente 27,9% da população do Brasil, com a taxa de diagnóstico sendo mais elevada entre as mulheres (29,3%) em comparação aos homens (26,4%) nas 27 capitais do país. Contudo, em ambos os sexos, a ocorrência cresce à medida que a idade avança e diminuiu conforme o nível educacional aumenta (Brasil, 2023).

Segundo as Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial o tratamento para HA pode ser feito de modo medicamentoso e não medicamentoso, porém em geral usa-se ambos. O tratamento não medicamentoso tem o padrão alimentar como ferramenta para o controle da doença. A alimentação saudável tem sido associada à diminuição da PA, a qual inclui maior consumo de frutas, cereais integrais e hortaliças junto a uma redução do consumo de doces, gorduras e carnes vermelhas. Atividade física e exercício físico também são estratégias de tratamento não medicamentoso para o controle da HA. É recomendado que se realize, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada. Restringir álcool a no máximo 30 g/dia de etanol para homens e 15 g/dia para mulheres ou indivíduos de baixo peso, controle de estresse e abandono do tabagismo também complementa no tratamento de controle da HA (Brasil, 2020).

Pesquisas conduzidas no Brasil e em outros locais identificaram alterações nos hábitos de vida dos adultos como consequência da pandemia de COVID-19, os quais são fatores de risco para DCNT incluindo aumento no uso de álcool e tabaco (Van Zyl-Smit; Richards; Leone, 2020), além de uma maior ingestão de alimentos ultraprocessados e aumento do comportamento sedentário (Malta *et al.*,

2022). Esse cenário representou um fator significativo para o surgimento de HA (Roth *et al.*, 2020). A convivência com situações que geram ansiedade e estresse, como demissões, condições de trabalho inseguras e diminuição de salários, pode levar à deterioração dos hábitos saudáveis, resultando em um aumento do consumo de tabaco e álcool (García-Álvarez *et al.*, 2020). Vemos assim que hábitos de vida menos saudáveis e condições estressoras podem influenciar na ocorrência de doenças incluindo HA, especialmente quando associados ao histórico familiar e presença de obesidade.

Xavier *et al.* (2021) verificaram a prevalência e os fatores associados à HA em trabalhadores da indústria do estado do Rio Grande do Sul, Brasil, e concluíram que os principais fatores associados a essa doença compreenderam características sociodemográficas, nutricionais e história familiar. Além disso, condições socioeconômicas demonstraram uma associação com a ocorrência de hipertensão, principalmente entre as mulheres.

Ambiente psicossocial desfavorável no trabalho também configura entre os potenciais fatores de associação com doenças crônicas, como HA. Esse fato foi verificado por Novaes Neto; Araújo; Sousa (2020) ao avaliarem a associação entre hábitos de vida e condições psicossociais do trabalho com a ocorrência de HA e diabetes mellitus entre trabalhadores da saúde. Nesse cenário, esses autores sugerem tal tema como relevante para exploração em estudos futuros.

OBJETIVOS

Objetivo geral

Avaliar como o consumo alimentar de trabalhadores se associa com a pressão arterial e o diagnóstico da hipertensão arterial.

Objetivos específicos

- Avaliar o consumo alimentar dos trabalhadores participantes;
- aferir pressão arterial dos trabalhadores participantes;
- questionar o diagnóstico de hipertensão arterial ou uso de medicação anti-hipertensiva entre os trabalhadores participantes;
- associar as variáveis coletadas.

MATERIAL E MÉTODOS

Este projeto trata de uma pesquisa primária com desenho transversal, observacional, analítico e com abordagem quantitativa.

A população de estudo será composta pelos trabalhadores dos setores de manutenção e fazenda da Universidade de Marília (UNIMAR), com idade superior a 18 anos. Gestação será um critério de exclusão. Os trabalhadores elegíveis serão convidados a participar do estudo e os interessados assinarão um termo de consentimento livre e esclarecido após receberem informações detalhadas sobre a natureza da investigação.

Dentre os participantes serão coletadas informações sociodemográficas, como sexo, idade e nível de escolaridade. Serão também avaliados o consumo alimentar, a PA e o diagnóstico de HA.

O consumo alimentar será avaliado por meio do questionário utilizado no sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telef nico (VIGITEL), do Ministério da Saúde (Brasil, 2023). Esse instrumento é composto por questões fechadas que permitem identificar a frequência e qualidade do consumo alimentar.

Na identificação da frequência, as respostas podem variar de um a sete dias por semana. A frequência do consumo de frutas e hortaliças será avaliado pelas perguntas: “Em quantos dias da semana você costuma comer frutas?”, “Em quantos dias da semana você costuma tomar suco de frutas natural?” e “Em quantos dias da semana você costuma comer pelo menos um tipo de verdura ou legume (alface, tomate, couve, cenoura, chuchu, berinjela, abobrinha – não vale batata, mandioca ou inhame)?”. Para avaliação da quantidade consumida desses alimentos, serão considerados como atingindo a recomendação os estudantes que relatarem o consumo de cinco porções diárias desses alimentos em cinco ou mais dias da semana. Dada a dificuldade em se transmitir aos estudantes o conceito de porções de alimentos, considerou-se o consumo de uma fruta ou de um suco de fruta como equivalente a uma porção, sendo utilizado um limite de três porções para frutas e a uma para sucos. Para avaliação do número de porções, as perguntas utilizadas incluem: “Em quantos dias da semana, você costuma comer salada de alface e tomate ou salada de qualquer outra verdura ou legume cru?”, “Num dia comum, você come este tipo de salada: no almoço, no jantar ou no almoço e no jantar?”, “Em quantos dias da semana você costuma comer verdura ou legume cozido com a comida ou na sopa?”, “Num dia comum, você come verdura ou legume cozido: no almoço, no jantar ou no almoço e no jantar?”, “Num dia comum, quantos copos o(a) Sr.(a) toma de suco de frutas natural?” e “Num dia comum, quantas vezes você come frutas?”. A frequência de consumo de feijão será avaliada pela pergunta: “Em quantos dias da semana você costuma comer feijão?”, e o consumo de refrigerantes e sucos artificiais pela pergunta: “Em quantos dias da semana você costuma tomar refrigerante ou suco artificial?”, sendo considerado consumo regular aquele em cinco ou mais dias da semana.

O consumo de alimentos não ou minimamente processados e ultraprocessados será avaliado com base no relato de ingestão no dia anterior à entrevista, por meio de respostas do tipo “sim” ou “não” para uma lista de alimentos. O consumo de cinco ou mais grupos de alimentos não ou minimamente processados será interpretado como um consumo alimentar protetor para doenças crônicas, enquanto o consumo de cinco ou mais grupos de alimentos ultraprocessados será considerado um consumo alimentar de risco. Nessa avaliação, a pergunta correspondente será: “Abaixo tem alguns alimentos e gostaria que você me dissesse se comeu algum deles ONTEM (desde quando acordou até quando foi dormir).

- ✓ Alimentos não ou minimamente processados: alface, couve, brócolis, agrião ou espinafre; abóbora, cenoura, batata-doce ou quiabo/caruru; mamão, manga, melão amarelo ou pequi; tomate, pepino, abobrinha, berinjela, chuchu ou beterraba; laranja, banana, maçã ou abacaxi; feijão, ervilha, lentilha ou grão-de-bico; amendoim, castanha-de-caju ou castanha-do-Brasil/Pará.”
- ✓ Alimentos ultraprocessados: refrigerante; suco de fruta em caixa, caixinha ou lata; refresco em pó; bebida achocolatada; iogurte com sabor; salgadinho de pacote (ou chips) ou biscoito/bolacha salgado; biscoito/bolacha doce, biscoito recheado ou bolinho de pacote; chocolate, sorvete, gelatina, flan ou outra sobremesa industrializada; salsicha, linguiça, mortadela ou presunto; pão de forma, de cachorro-quente ou de hambúrguer; maionese, ketchup ou mostarda; margarina; macarrão instantâneo, sopa de pacote, lasanha congelada ou outro prato pronto comprado congelado.”

Para avaliação de morbidade para HA, será aferida da PA segundo as recomendações das Diretrizes Brasileiras de Medidas da Pressão Arterial Dentro e Fora do Consultório – 2023 (Feitosa *et al.*, 2024). Será utilizada técnica oscilométrica por meio de aparelho semiautomático digital de

braço validado e calibrado da marca Omron® HME -7113, com braçadeiras de acordo com o tamanho do braço. Para garantir a precisão dos resultados, antes de cada aferição os participantes deverão repousar por cerca de cinco minutos; evitar alimentos, bebidas alcoólicas, café ou cigarro nos 30 minutos anteriores; e esvaziar a bexiga previamente. Será instruído a não conversar e mexer o braço durante o procedimento. O participante deverá estar na posição sentada, pernas descruzadas, pés apoiados no chão, dorso recostado na cadeira e relaxado. O manguito será colocado no braço esquerdo estendido e apoiado à altura do coração, livre de roupas, apoiado e com a palma da mão voltada para cima. Serão anotados os valores da PA em mmHg, conforme indicados no aparelho, sem arredondar os valores. Cada participante terá sua PA aferida três vezes, ao final da entrevista, com intervalo de um minuto entre elas e em ambiente adequado. A análise considerará a média das duas últimas medidas. Caso haja diferença superior a 10 mmHg, será realizada aferição adicional. A classificação dos níveis pressóricos será baseada nos critérios definidos pelas Diretrizes Brasileiras de Medidas da Pressão Arterial Dentro e Fora do Consultório – 2023 (Feitosa *et al.*, 2024), considerando-se fora das metas pressóricas os indivíduos com pressão arterial sistólica (PAS) igual ou superior a 140 mmHg e/ou pressão arterial diastólica (PAD) igual ou superior a 90 mmHg.

Para avaliar a presença de diagnóstico de HA, levando em conta o autorrelato, será feita a seguinte pergunta ao participante: “Alguma vez lhe disseram que tem pressão alta?” (Mota; Siqueira; Fernandes, 2023). Adicionalmente, será questionado o uso de medicação anti-hipertensiva por meio do levantamento das medicações usadas de forma contínua.

O tratamento estatístico dos dados quantitativos será realizado com apoio dos programas Excel for Windows e BioEstat 5.0. Para caracterização da população ou amostra e a apresentação dos dados será utilizada a estatística descritiva com utilização de distribuição de frequência e de medidas de tendência central e de dispersão. Para avaliar a significância das análises e associação das variáveis estudadas será utilizada a estatística inferencial com a aplicação de testes apropriados, dependendo da variância dos dados a serem analisados. A probabilidade de significância considerada será 5% ($p \leq 0,05$) para as operações efetuadas.

REFERÊNCIAS

BARROSO, W. K. S.; RODRIGUES, C. I. S.; BORTOLOTO, L. A.; MOTA-GOMES, M. A.; BRANDÃO, A. A.; FEITOSA, A. D. M.; et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 116, n. 3, p. 516-658, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis.

Vigitel Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2023. Brasília : Ministério da Saúde, 2023. 131 p.

BRASIL. Organização Mundial da Saúde. **Monitor de Progresso das Doenças Crônicas Não Transmissíveis 2020**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020.

FEITOSA, A.D.M. *et al.* Diretrizes Brasileiras de Medidas da Pressão Arterial Dentro e Fora do Consultório – 2023. **Arq Bras Cardiol.**, v. 121, n. 4, e20240113, 2024.

GARCÍA-ÁLVAREZ, L.; FUENTE-TOMÁS, L.; SÁIZ, P. A.; GARCÍA-PORTILLA, M. P.; BOBES, J. Haverá mudanças no uso de álcool e tabaco durante o confinamento pela COVID-19? **Adicciones**, v. 32, n. 2, p. 85-89, 2020.

MALTA, D. C.; BERNAL, R. T. I.; RIBEIRO, E. G.; MOREIRA, A. D.; FELISBINO-MENDES, M. S.; VELÁSQUEZ-MELÉNDEZ, J. G. Hipertensão arterial e fatores associados: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019. **Revista de Saúde Pública**, v. 56, n. 122, 2022.

MALTA, D. C.; SZWARCOWALD, C. L.; BARROS, M. B. A.; GOMES, C. S.; MACHADO, Í. E.; SOUZA JÚNIOR, P. R. B.; et al. A pandemia de COVID-19 e mudanças nos estilos de vida de adultos brasileiros: um estudo transversal, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n. 4, e2020407, 2020.

MOTA, R.C.; SIQUEIRA, J.S.; FERNANDES, R.C.P. Validade do autorrelato de hipertensão arterial em trabalhadores. **Cad Saúde Colet**, v. 31, n. 2, e31020421, 2023.

NOVAES NETO, E.M.; ARAÚJO, T.M.; SOUSA, C.C. Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus entre trabalhadores da saúde: associação com hábitos de vida e estressores ocupacionais. **Rev. Bras. Saúde Ocup.** (Online), v. 45, e28, 2020.

ROTH, G. A.; MENSAH, G. A.; JOHNSON, C. O.; ADDOLORATO, G.; AMMIRATI, E.; BADDOUR, L. M.; et al. The Global Burden of Cardiovascular Diseases and Risks Factors, 1990-2019: update from the GBD 2019 Study. **Journal of the American College of Cardiology**, v. 76, n. 25, p. 2982-3021, 2020.

VAN ZYL-SMIT, R. N.; RICHARDS, G.; LEONE, F. T. Tabagismo e infecção por COVID-19. **The Lancet Respiratory Medicine**, v. 8, n. 7, p. 664-665, 2020.

XAVIER, P. B. *et al.* Fatores Associados à Ocorrência de Hipertensão Arterial em Trabalhadores da Indústria do Estado do Rio Grande do Sul, Brasil. **Arq. Bras. Cardiol.**, v. 117, n. 3, p. 484-491, 2021.

OBESIDADE INFANTIL E O IMPACTO DO CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS

Adriana Priscila Gonçalves Silva¹, Ana Clara de Souza¹, João Pedro de Siqueira Alvares¹, Juliana Pietraroia Capelozza Rodero², Camila Maria de Arruda³

1-Acadêmico do curso de graduação em Nutrição da Universidade de Marília – Unimar.

2- Médica - Universidade de Marília – Unimar.

3- Docente do curso de graduação em Nutrição da Universidade de Marília – Unimar.

INTRODUÇÃO

No Brasil, a taxa de consumo de alimentos ultraprocessados entre crianças de 24 a 59 meses de idade atingiu 93,0% (Kac; Castro; Lacerda, 2023). Atualmente são encontrados dados alarmantes sobre a obesidade infantil e adolescente no Brasil, embora tenha ocorrido uma leve redução nos índices de obesidade entre as crianças de até 5 anos na última década, o excesso de peso ainda afeta uma em cada 10 crianças e um em cada três adolescentes (10 a 18 anos) no país, conforme dados de 2022. Entre 2019 e 2021, período da pandemia de Covid-19, o número de crianças com sobrepeso aumentou em 6,08%, enquanto entre os adolescentes, o aumento foi ainda mais expressivo de 17,2%. O isolamento social e as mudanças de rotina causadas pela pandemia, especialmente a diminuição da atividade física, impactaram o aumento de peso entre crianças e jovens. Durante a pandemia, foi registrado um aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, o que pode ter contribuído para o aumento da obesidade entre crianças e adolescentes. Em 2022, 14,2% das crianças brasileiras até 5 anos apresentavam sobrepeso, enquanto entre os adolescentes, o índice foi ainda mais alarmante, com 31,2% deles enfrentando esse problema (Fiocruz, 2023).

A obesidade pode ser originada por uma combinação de fatores biológicos, comportamentais e ambientais. É influenciada por fatores como o desmame antecipado, a introdução inadequada de alimentos, transtornos alimentares e dificuldades nas relações familiares, especialmente durante os períodos de crescimento acelerado (Rego; Chiara, 2006).

Segundo Zhang *et al.* (2023), a obesidade é uma condição crônica e seu controle fica ainda mais desafiador quando está associada a outras doenças, como diabetes, problemas cardíacos e distúrbios mentais.

O sobrepeso e a obesidade na infância têm mostrado uma tendência a persistir na idade adulta. Seus efeitos negativos não se limitam apenas a condições de saúde na infância, mas também aumentam o risco e antecipam o surgimento de doenças crônicas na fase adulta (Sutaria *et al.*, 2019).

Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBP, 2017), a verificação do perfil lipídico em crianças e adolescentes de 2 a 19 anos não é indicada para todos, sendo recomendada apenas em casos de risco. Quando há alteração nos níveis, o tratamento deve ser feito com mudanças alimentares, priorizando o consumo de fibras e reduzindo alimentos ricos em colesterol, gordura saturada, sal, açúcar refinado e ultraprocessados (Santos; Guimarães; Diamant, 1999).

Fatores alimentares que aumentam o risco de obesidade nessa faixa etária incluem o consumo excessivo de alimentos calóricos e pobres em micronutrientes, alta ingestão de bebidas açucaradas e a influência do marketing de fast foods e ultraprocessados. Observa-se que crianças e adolescentes

têm hábitos alimentares marcados por alta densidade energética, gordura e açúcares, o que favorece o ganho de peso e a obesidade. Por isso, é essencial identificar os tipos de obesidade e planejar estratégias para hábitos saudáveis (Siegel *et al.*, 2007).

OBJETIVOS

Objetivo geral

Identificar a obesidade clínica e pré-clínica em crianças com obesidade e analisar o perfil alimentar das crianças, com ênfase na ingestão de alimentos ultraprocessados.

Objetivos específicos

- Analisar a prevalência de crianças classificadas em obesidade pré-clínica e clínica em um ambulatório.
- Investigar a relação entre os padrões alimentares, com ênfase no consumo de alimentos ultraprocessados, e a evolução da obesidade de estágio pré-clínico para clínico em crianças e adolescentes.

MATERIAL E MÉTODOS

Este projeto trata de uma pesquisa do tipo experimental, com desenho primário, analítico, de inferência observacional e período transversal, sendo de centro único.

A população de estudo será composta por pacientes com idade mínima de 4 a 12 anos de idade frequentadores da clínica de obesidade infantil do Ambulatório de Especialidades Médicas (AME) da Universidade de Marília – UNIMAR. Por serem menores de idade, os primeiros convidados a participar serão os responsáveis pelos pacientes, solicitando que seu filho (a) participe da pesquisa. Os interessados assinarão um termo de consentimento livre e esclarecido, depois de receberem informações detalhadas sobre a natureza da investigação. Após a autorização, a criança será convidada a participar, se aceitar, assinará um termo de assentimento livre e esclarecido.

Serão coletados os dados antropométricos, onde o peso corporal será coletado por meio de balança digital tipo plataforma, com capacidade máxima de 150Kg. A criança deve ser posicionada no centro da balança, em pé, com os pés paralelos, braços ao longo do corpo e olhar voltado para frente (Redação SBP, 2019).

A estatura será aferida com o auxílio de um estadiômetro digital, o indivíduo deve ser posicionado de pé, descalço, com os calcanhares unidos e encostados à base do estadiômetro.

Os joelhos devem estar estendidos, os ombros relaxados e os braços ao longo do corpo. O avaliador deve assegurar que os calcanhares, as nádegas, as escápulas e a parte posterior da cabeça toquem a parede, e a base do estadiômetro deve tocar a parte superior da mesma (Redação SBP, 2019).

A circunferência da cintura (CC) é uma medida antropométrica utilizada para avaliar o risco de desenvolvimento de doenças metabólicas cardiovasculares. Em crianças e adolescentes a interpretação deve ser feita de acordo com Fernández *et al.* (2004), valores de CC acima do percentil 90 indicam risco aumentado para complicações metabólicas. Em algumas abordagens, o percentil ≥ 75 já pode ser considerado um ponto de alerta.

O Índice de Massa Corporal (IMC) em crianças e adolescentes, deve ser avaliado de acordo com o sexo e a idade, utilizando curvas de crescimento e escores-z, como recomendado pela Organização Mundial da Saúde (World Health Organization, 2007).

Serão coletados também dados bioquímicos dos prontuários dos pacientes, considerando um período de até três meses anteriores à data da consulta. Os exames considerados serão: glicemia de jejum, perfil lipídico (Colesterol total, Triglicerídeos, LDL, HDL), insulina basal e hemograma. Para a avaliação do consumo alimentar, será utilizado o Questionário de Frequência Alimentar NOVA (QFA-Nova), um instrumento eletrônico, autoaplicável e validado, desenvolvido especificamente para estimar a frequência e porção usual de consumo de alimentos e bebidas segundo a classificação NOVA. O questionário avalia 96 itens alimentares com base nos últimos 12 meses, considerando cinco categorias de frequência de consumo. A aplicação será de forma online, por meio da plataforma QuestNova, acessível em <https://questnova.com.br/>. O instrumento permite identificar o padrão alimentar de indivíduos com base no grau de processamento dos alimentos consumidos, classificando-os em in natura ou minimamente processados, ingredientes culinários processados, processados e ultraprocessados. A escolha do QFA-Nova justifica-se por sua validação no contexto brasileiro e sua capacidade de mensurar o consumo alimentar habitual segundo a classificação NOVA (Pedraza; Menezes, 2015).

O tratamento estatístico dos dados quantitativos será realizado com apoio dos programas Excel for Windows e BioEstat 5.0. Para caracterização da população ou amostra e a apresentação dos dados será utilizada a estatística descritiva com utilização de distribuição de frequência e de medidas de tendência central e de dispersão. Para avaliar a significância das análises e associação das variáveis estudadas será utilizada a estatística inferencial com a aplicação de testes apropriados, dependendo da variância dos dados a serem analisados. A probabilidade de significância considerada será 5% ($p \leq 0,05$) para as operações efetuadas.

REFERÊNCIAS

FERNÁNDEZ, J. R. et al. Waist circumference percentiles in nationally representative samples of African-American, European-American, and Mexican-American children and adolescents. **The Journal of Pediatrics**, v. 145, n. 4, p. 439–444, out. 2004.

FIOCRUZ. Obesidade em crianças e jovens cresce no Brasil na pandemia. **Portal Fiocruz**, 22 nov. 2023. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/obesidade-em-criancas-e-jovens-cresce-no-brasil-na-pandemia>. Acesso em: 17 abr. 2025.

KAC, G.; CASTRO, I. R. R. DE; LACERDA, E. M. DE A. Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil: evidências para políticas em alimentação e nutrição. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 39, p. e00108923, 28 ago. 2023.

PEDRAZA, D. F.; MENEZES, T. N. DE. Questionários de Frequência de Consumo Alimentar desenvolvidos e validados para população do Brasil: revisão da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 9, p. 2697–2720, set. 2015.

REDAÇÃO SBP. Manual de Orientação sobre obesidade na infância e adolescência. **Associados da SBP**. Disponível em: <<https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/manual-de-orientacao-sobre-obesidade-na-infancia-e-adolescencia-esta-disponivel-para-os-associados-da-sbp/>>.

RÊGO, A. L. V.; CHIARA, V. L. Nutrição e excesso de massa corporal: fatores de risco cardiovascular em adolescentes. **Revista de Nutrição**, v. 19, n. 6, p. 705–712, dez. 2006.

SANTOS, J. E. DOS; GUIMARÃES, A. C.; DIAMENT, J. Consenso Brasileiro Sobre Dislipidemias Detecção, Avaliação e Tratamento. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 43, n. 4, p. 287–305, ago. 1999.

SIEGEL, J. D. et al. 2007 Guideline for Isolation Precautions: Preventing Transmission of Infectious Agents in Healthcare Settings. **CDC**, 2007. Disponível em: <https://www.cdc.gov/infectioncontrol/pdf/guidelines/isolation-guidelines-H.pdf>. Acesso em: 15 maio 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA (SBC). Atualização da Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose – 2017. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 109, n. 2, supl. 1, p. 1–76, 2017. Disponível em: <https://publicacoes.cardiol.br/2017/diretrizes/2017-diretriz-dislipidemias.pdf>. Acesso em: 16 maio 2025.

SUTARIA, S. et al. A obesidade está associada à depressão em crianças? Revisão sistemática e meta-análise. **Archives of Disease in Childhood**, v. 104, n. 1, p. archdischild-2017-314608, 06 ago. 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Growth reference data for 5–19 years*. Geneva: **WHO**, 2007. Disponível em: <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years>. Acesso em: 16 maio 2025.

ZHANG, X. et al. Excesso de peso corporal: Novos insights sobre seus papéis nas comorbidades da obesidade. **Seminars in Cancer Biology**, v. 92, p. 16–27, 1 jul. 2023

AVALIAÇÃO DE PARÂMETROS BIOQUÍMICOS EM PACIENTES EM SITUAÇÃO DE CIRURGIA BARIÁTRICA

Breno Rangel Ramos¹, Eliza Cristina de Souza Rodrigues¹, Helder Danton Pfeifer¹, Thiago Felipe Granado Montini¹, Paulo Cezar Novais²

1- Acadêmico do curso de graduação em Nutrição da Universidade de Marília – Unimar.

2- Docente do curso de graduação em Nutrição da Universidade de Marília – Unimar. Docente do Programa de Mestrado Interdisciplina em Saúde – Unimar.

INTRODUÇÃO

A obesidade e o sobrepeso se tornaram um grande problema de saúde pública, representando uma ameaça significativa na evolução da saúde em todo o mundo (Kanem; Murray; Horton, 2023). Desde 1980, sua prevalência tem sido duplicado, estima-se que 33% da população global é classificada como sobrepeso ou obesa (Institute for Health Metrics and Evaluation, 2017).

O aumento contínuo dos índices de obesidade entre adolescentes e crianças em diversas partes do mundo indica que o número de adultos com o excesso de peso também deverá crescer (Kerr *et al.*, 2025). Esse cenário deve agravar o impacto de diversas doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes mellitus, câncer e doenças cardiovasculares (Vollset *et al.*, 2024). De acordo com o Atlas Mundial da obesidade, publicado em 2024 pela Organização Mundial da Saúde (OMS), até 2035, 3,3 bilhões de adultos podem ser afetados com um alto índice de IMC, o que resultou num aumento de 42% em comparação com 2020 (World Obesity Federation, 2025). Além disso, uma análise sobre projeções mundiais estima que, impulsionada pela crise de obesidade, a população mundial com diabetes pode ultrapassar 1,31 bilhão de pessoas até 2050 (Ong *et al.*, 2021). Alguns países sugerem que os casos de eventos cardiovasculares podem ter um aumento significativo nos próximos 10 anos (Marquina *et al.*, 2022; Mohebi *et al.*, 2022). Quanto ao câncer, espera-se que os casos relacionados à obesidade ultrapassem 2 milhões até 2070, representando cerca de 7% de todos os diagnósticos de câncer no mundo (Soerjomataram; Bray, 2021).

No Brasil, pesquisa realizada em 2023, avaliando todas as capitais dos estados brasileiros, foi observado a presença de 61,4% de pessoas com excesso de peso, evidenciando uma prevalência de 3,8% a mais nos homens em comparação com as mulheres. Já na classificação de obesidade, foi evidenciado a presença de 24,3% de adultos com IMC maior que 30 kg/m² (Brasil, 2023).

A obesidade é estabelecida pelo acúmulo de gordura corporal e mensurada através do Índice de massa corporal (IMC), sendo quantificado pela divisão entre o peso corporal em quilogramas e a altura em metros quadrados (kg/m²). Para que um indivíduo seja classificado como acima do peso e obeso, o IMC deve estar acima de 25 kg/m² e acima de 30 kg/m² respectivamente (WHO, 1997). No entanto, o IMC não deve ser avaliado de forma isolada, visto que não é possível quantificar o percentual de gordura e massa magra, sendo menos preciso em indivíduos mais idosos (ABESO, 2016).

Nos casos de obesidade, a cirurgia bariátrica vem ganhando muita atenção e aceitação nos últimos anos (Casimiro; Sam; Brady, 2019). As abordagens para o controle da obesidade envolvem além da mudança de hábitos alimentares, alterações no estilo de vida, tratamento farmacológico e

intervenções cirúrgicas. Normalmente, pessoas com índice de massa corporal (IMC) superior a 40 kg/m², ou aquelas com IMC entre 35 kg/m² e 39,9 kg/m² que apresentem complicações metabólicas relacionadas à obesidade, são orientadas a considerar a cirurgia para perda de peso. Para indivíduos com IMC em torno de 30 kg/m², a decisão sobre a realização da cirurgia bariátrica é tomada após uma avaliação cuidadosa (Bjørklund *et al.*, 2020).

Segundo a sociedade brasileira de cirurgia bariátrica e metabólica, os procedimentos cirúrgicos bariátricos promovem a redução de peso de formas distintas, porém específicas: os procedimentos restritivos (Sleeve, Banda Gástrica, Balão Gástrico) que diminuem consideravelmente a capacidade do estômago e os procedimentos desabsortivos (By-pass gástrico e gastrectomia vertical) nos quais a absorção restringida de nutrientes, desempenha um papel fundamental na perda de peso e ainda a combinação dessas duas abordagens (SBCBM, 2025).

No entanto, após esses procedimentos cirúrgicos, são observados alguns efeitos colaterais e os pacientes que se submetem a cirurgia bariátrica frequentemente apresentam sinais de deficiências de vitaminas e micronutrientes, que são avaliados através de exames bioquímicos. (Casimiro; Sam; Brady, 2019; Purnell; Wolfe, 2019; Justice; Keilani; Tribble, 2018).

A Sociedade Americana de Hematologia relatou que a anemia ocorre em 33-49% dos casos dentro de dois anos após a cirurgia bariátrica (Lupoli *et al.*, 2017). Uma das causas mais frequentes de anemia após a cirurgia bariátrica é a deficiência de vitamina B12, que se desenvolve devido à má absorção, uma vez que os principais locais responsáveis por sua absorção são contornados durante o procedimento (Lewis *et al.*, 2020).

A cirurgia bariátrica do tipo bypass gástrico em Y de Roux (RYGB) pode reduzir os níveis de ferritina, levando ao esgotamento das reservas de ferro e anemia normocítica. A deficiência de vitamina B12, frequentemente causada pela anemia perniciosa, está associada à anemia macrocítica. Esses distúrbios hematológicos, como as anemias megaloblásticas, podem causar leucopenia, glossite e elevação de homocisteína (Shankar; Boylan; Sriram; 2010).

A deficiência de vitamina D é comum em indivíduos com obesidade e tende a piorar após a cirurgia bariátrica. Mesmo com suplementos, os níveis de 25-hidroxivitamina D (25(OH)D) não apresentam melhora significativa, permanecendo insuficientes. Isso aumenta o risco de complicações como osteopenia, osteoporose, fraturas e outras doenças (Fuleihan Gel-H *et al.*, 2015; Wedler *et al.*, 2021).

Além disso, a obesidade influencia na diluição volumétrica da 25 (OH) D, já que essa substância se distribui em um maior volume de tecido nos indivíduos obesos. A 25 (OH) D é encontrada no soro, na gordura, nos músculos, no fígado e em pequenas quantidades em outros tecidos, e todos esses compartimentos estão aumentados na obesidade (Heaney *et al.*, 2009)

OBJETIVOS

Objetivo geral

Analisar as alterações e deficiências nos marcadores bioquímicos em pacientes submetidos à cirurgia bariátrica, comparando os resultados pré e pós-operatórios, com o objetivo de identificar os efeitos da cirurgia nas avaliações nutricionais e metabólicas.

Objetivos específicos

- Analisar as alterações nos níveis dos marcadores bioquímicos, como vitamina D (25-hidroxivitamina D total), ferritina, vitamina B12 e hemograma, em pacientes submetidos à cirurgia bariátrica, antes e após o procedimento.
- Identificar deficiências nutricionais mais comuns em pacientes submetidos à cirurgia bariátrica, com base nos marcadores bioquímicos avaliados.
- Avaliar a relação entre as alterações nos marcadores bioquímicos e a melhoria das comorbidades associadas à obesidade em pacientes pós-cirurgia bariátrica.

MATERIAL E MÉTODOS

Este projeto consiste em uma pesquisa de natureza observacional retrospectiva e quantitativa, cujo foco será a avaliação de prontuários de pacientes entre 18 e 59 anos de idade e que se encontram em processo de realização de cirurgia bariátrica. A pesquisa será conduzida no Hospital Beneficente Unimar e na Clínica de Nutrição da Universidade de Marília, instituições que são responsáveis pelo acompanhamento e tratamento desses pacientes.

Os pacientes selecionados para a pesquisa serão convidados a participar do estudo de forma voluntária. Antes de qualquer coleta de dados, será oferecida a todos os pacientes uma explicação detalhada sobre a natureza da investigação, os objetivos da pesquisa e os tipos de dados que serão extraídos dos seus prontuários médicos. Essa explicação será feita de maneira que o paciente compreenda completamente as implicações da participação no estudo, garantindo que ele tenha todas as informações necessárias para tomada de decisão consciente sobre sua adesão à pesquisa.

Os pacientes que aceitarem participar do estudo, deverão assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, documento no qual será registrada a sua concordância em participar do projeto, estando cientes de seus direitos, das metodologias envolvidas, da utilização dos dados de forma confidencial e do papel fundamental que eles desempenham para sua contribuição na pesquisa.

É importante ressaltar que o início de qualquer atividade relacionada à coleta de dados só ocorrerá após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da instituição. Apenas após essa autorização e a obtenção do consentimento por escrito de cada paciente selecionado é que o processo de coleta de dados será efetivamente iniciado, assegurando a total transparência, respeito à privacidade dos envolvidos e a integridade da pesquisa.

Além disso, os exames bioquímicos que serão avaliados durante o período pós-operatório precisam ser realizados dentro de um intervalo de tempo específico, que abrange um período que vai de 6 a 18 meses após a realização da cirurgia. O principal objetivo desses exames é permitir a observação detalhada e o acompanhamento de qualquer variação nos resultados bioquímicos do paciente, comparando-os com os resultados obtidos nos exames realizados no período pré-operatório.

Essa comparação é essencial para avaliar como o organismo do paciente está reagindo à cirurgia, identificar possíveis mudanças no metabolismo, função orgânica ou outros aspectos da saúde que possam ter sido influenciados pelo procedimento realizado. Além disso, os exames bioquímicos têm a finalidade de monitorar o sucesso da cirurgia, ajudando na detecção precoce de quaisquer complicações ou condições adversas que possam surgir ao longo do processo de recuperação, contribuindo, assim, para um acompanhamento mais preciso e eficaz do estado de saúde do paciente.

Para avaliação bioquímica, serão monitorados os seguintes parâmetros bioquímicos: ferritina, vitamina B12, vitamina D (25-hidroxivitamina D total) e hemograma, sendo adotados os seguintes

valores de referência do American Board of Internal Medicine, vitamina D: 30-60ng/mL, ferritina, sendo para mulheres 24–307 ng/mL e homens 24–336 ng/mL e vitamina B12: 200-800pg/mL (ABIM, 2025).

O tratamento estatístico dos dados quantitativos será realizado com apoio dos programas Excel for Windows e BioEstat 5.0. Para caracterização da população ou amostra e a apresentação dos dados será utilizada a estatística descritiva com utilização de distribuição de frequência e de medidas de tendência central e de dispersão. Para avaliar a significância das análises e associação das variáveis estudadas será utilizada a estatística inferencial com a aplicação de testes apropriados, dependendo da variância dos dados a serem analisados. A probabilidade de significância considerada será 5% ($p \leq 0,05$) para as operações efetuadas.

REFERÊNCIAS

ABESO - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. **Diretrizes brasileiras de obesidade 2016**. 4. ed. São Paulo, SP: ABESO, 2016.

ABIM - AMERICAN BOARD OF INTERNAL MEDICINE. **ABIM Laboratory Test Reference Ranges**, 2025.

BJØRKLUND, G.; SEMENOVA, Y.; PIVINA, L.; COSTEA, D.-O. Follow-up after bariatric surgery: A review. **Nutrition**, v. 78, p. 110831, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.nut.2020.110831>. Acesso em: 14 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2023**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2023. Brasília: Ministério da Saúde, 2023.

CASIMIRO I, Sam S, Brady MJ. Endocrine implications of bariatric surgery: a review on the intersection between incretins, bone, and sex hormones. **Physiol Rep**, [S.l.], v. 7, n. 10, e14111, maio 2019. DOI: <https://doi.org/10.14814/phy2.14111>.

FULEIHAN, G. E.-H.; BOUILLON, R.; CLARKE, B.; CHAKHTOURA, M.; COOPER, C.; McCLUNG, M.; ROSEN, C. J. Serum 25-hydroxyvitamin D levels: variability, knowledge gaps, and the concept of a desirable range. **Journal of Bone and Mineral Research**, v. 30, n. 7, p. 1119–1133, 2015.

HEANEY, R. P.; HORST, R. L.; CULLEN, D. M.; ARMAS, L. A. Distribuição e estado da vitamina D3 no corpo. **Journal of the American College of Nutrition**, v. 28, p. 252-256, 2009.

INSTITUTE FOR HEALTH METRICS AND EVALUATION (IHME). **Global burden of disease study 2015**. Seattle, United States, 2017.

JUSTICE, A.; KEILANI, Z.; TRIBBLE, J. Um relato de caso único de reversão de bypass jejunoileal com revisão da literatura. **International Journal of Surgery Case Reports**, v. 50, p. 88–91, 2018. DOI: [10.1016/j.ijscr.2018.07.028](https://doi.org/10.1016/j.ijscr.2018.07.028).

KANEM, N.; MURRAY, C. J. L.; HORTON, R. The Lancet Commission on 21st Century Global Health Threats. **The Lancet**, v. 401, n. 10370, p. 10-11, 2023. DOI: 10.1016/S0140-6736(22)02576-4. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673622025764>. Acesso em: 13 mar. 2025.

KERR, Jessica A. *et al.* Global, regional, and national prevalence of child and adolescent overweight and obesity, 1990–2021, with forecasts to 2050: a forecasting study for the Global Burden of Disease Study 2021. **The Lancet**, [S.l.], v. 405, n. 10481, p. 785–812, 2025.

LEWIS, C. A.; DE JERSEY, S.; SEYMOUR, M.; HOPKINS, G.; HICKMAN, I.; OSLAND, E. Deficiência de ferro, vitamina B12, folato e cobre após cirurgia bariátrica e o impacto na anemia: uma revisão sistemática. **Obesity Surgery**, v. 30, n. 11, p. 4542–4591, 2020.

LUPOLI, R; LEMBO, E; SALDALAMACCHIA, G; AVOLA, C.; ANGRISANI, L; CAPALDO, B. Cirurgia bariátrica e problemas nutricionais de longo prazo. **World Journal of Diabetes**, v. 8, n. 11, p. 464–474, 2017.

MARQUINA, C; TALIC, S.; VARGAS-TORRES, S. *et al.* Future burden of cardiovascular disease in Australia: impact on health and economic outcomes between 2020 and 2029. **European Journal of Preventive Cardiology**, v. 29, n. 8, p. 1212-1219, 2022.

MOHEBI, R.; CHEN, C.; IBRAHIM, N. E.; MCCARTHY, C. P.; GAGGIN, H. K.; SINGER, D. E.; HYLE, E. P.; WASFY, J. H.; JANUZZI, J. L. Cardiovascular disease projections in the United States based on the 2020 census estimates. **Journal of the American College of Cardiology**, v. 80, n. 6, p. 565-578, 2022. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0735109722052627> Acesso em: 21 de março de 2025.

ONG, K. L.; STAFFORD, L. K.; MCLAUGHLIN, S. A. *et al.* Global, regional, and national burden of diabetes from 1990 to 2021, with projections of prevalence to 2050: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. **The Lancet**, v. 402, n. 103.

PURNELL, J. Q.; WOLFE, B. M. Bariatric/metabolic surgery for diabetes: Lessons from the past and present. **Diabetes Care**, v. 42, p. 186-188, 2019. Disponível em: <https://care.diabetesjournals.org/content/42/2/186>. Acesso em: 16 mar. 2025.

SBCBM - SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA BARIÁTRICA E METABÓLICA. **Técnicas cirúrgicas bariátricas. 2025**. Disponível em: <https://sbcbm.org.br/tecnicas-cirurgicas-bariatrica/>. Acesso em: 25 mar. 2025.

SHANKAR, P.; BOYLAN, M.; SRIRAM, K. Micronutrient deficiencies after bariatric surgery. **Nutrition**, v. 26, p. 1031–1037, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.nut.2009.12.003>. Acesso em: 29 abr. 2025.

SOERJOMATARAM, I.; BRAY, F. Planning for tomorrow: global cancer incidence and the role of prevention 2020–2070. **Nature Reviews Clinical Oncology**, v. 18, n. 10, p. 663-672, 2021.

VOLLSET, S. E.; WANG, Z.; HAGINS, H. *et al.* Burden of disease scenarios for 204 countries and territories, 2022–2050: a forecasting analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. **The Lancet**, v. 403, n. 10440, p. 2204-2256, 2024. DOI: 10.1016/S0140-6736(23)10075-X.

WENDLER, E.; MALAFAIA, O.; ARIEDE, B. L.; RIBAS-FILHO, J. M.; CZECKO, N. G.; NASSIF, P. A. N. Could the intestinal epithelial alterations promoted by Roux-en-Y gastric bypass explain higher tendency for colonic diseases in bariatric patients? **Arquivos Brasileiros de Cirurgia Digestiva**, v. 33, n. 4, e1570, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-672020200004e1570>. Acesso em: 29 abr. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity preventing and managing the global epidemic**. Report of a WHO Consultation of Obesity. Geneva, 1997.

WORLD OBESITY FEDERATION. **World Obesity Atlas 2025**. Disponível em: <https://data.worldobesity.org/publications/?cat=23>. Acesso em: 14 mar. 2025.

AValiação da Força Muscular e Composição Corporal em Pacientes Pré e Pós Cirurgia Bariátrica

Jéssica Eduarda Gabriel de Souza Furlaneto¹, Leonardo de Alencar Kanashiro Alves¹, Lucas Antonio Calabrese Toledo¹, Tiago Henrique Bonatto Pallota¹, Cláudia Rucco P. Detregiach², Karina Quesada³.

- 1- Acadêmico do curso de graduação em Nutrição da Universidade de Marília – Unimar.
- 2- Docente do curso de graduação em Nutrição da Universidade de Marília – Unimar. Docente do Programa de Mestrado Interdisciplina em Saúde – Unimar.
- 3- Docente do curso de graduação em Nutrição da Universidade de Marília – Unimar. Aluna no Programa de Doutorado Interdisciplina em Saúde – Unimar.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde define obesidade como uma doença crônica, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, podendo prejudicar a saúde (WHO, 2024). Desde 1990, a prevalência da obesidade tem aumentado de forma alarmante. Em 2022, cerca de 2,5 bilhões de adultos apresentavam excesso de peso, dos quais 890 milhões já conviviam com obesidade (WHO, 2024). Este cenário reflete um desafio de saúde pública global, já que o excesso de gordura corporal está diretamente associado ao maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, distúrbios hepáticos e câncer (Sauter, 2023; Harborg *et al.*, 2024).

A cirurgia bariátrica tem se mostrado um método eficaz para perda de peso, melhora dos parâmetros bioquímicos e controle de comorbidades em pacientes obesos graves que não obtiveram sucesso com métodos convencionais não cirúrgicos (Cardoso *et al.*, 2025; Carvalho *et al.*, 2023).

Estudos indicam que, em média, seis meses após a cirurgia bariátrica, os pacientes apresentam uma perda de aproximadamente 22% do peso corporal total (Zhou *et al.*, 2022). Embora a intervenção cirúrgica proporcione significativa redução ponderal, também pode resultar em deficiências nutricionais e redução da massa muscular (Kobylinska *et al.*, 2022; Afsar; Ozdogan, 2024). Dados de estudos indicam que um ano após a cirurgia bariátrica, ocorre uma perda de, em média, 8 kg de massa muscular, sendo 55% dessa massa perdida nos primeiros três meses após o procedimento, evidenciando a necessidade de intervenção precoce (Nuijten *et al.*, 2022).

Pesquisas apontam que pacientes submetidos à cirurgia bariátrica apresentam menor resistência à fadiga e redução da força isocinética do tronco, fatores diretamente associados à qualidade de vida (Alkhamees *et al.*, 2024).

O teste de prensão manual tem se mostrado uma ferramenta eficaz para avaliar a força muscular, sendo amplamente utilizado como indicador de saúde (Chan *et al.*, 2022; Vaishya *et al.*, 2024). Enquanto algumas pesquisas demonstram a relação entre a perda de massa muscular e a redução da força e da funcionalidade (Bullo *et al.*, 2024), outras apontam que a força pode ser mantida mesmo diante de uma diminuição da massa magra, sugerindo a existência de fatores compensatórios (Jung *et al.*, 2023). Uma revisão sistemática com meta-análise recente destaca a escassez de estudos

que investiguem, as alterações de médio e longo prazo na força e na qualidade muscular em pacientes submetidos à cirurgia bariátrica (Ibacache-Saavedra *et al.*, 2024).

Dessa forma, embora a cirurgia bariátrica seja uma estratégia eficaz para perda de peso e melhora de condições cardiometabólicas, seu impacto na força e na qualidade muscular ainda não está completamente elucidado. Compreender essas alterações é essencial para desenvolver intervenções terapêuticas mais direcionadas, otimizando a recuperação funcional e minimizando perdas musculoesqueléticas. Este estudo busca contribuir para a literatura científica ao aprofundar a análise da relação entre a composição corporal e a força muscular em indivíduos submetidos à cirurgia bariátrica.

OBJETIVOS

Objetivo geral

Investigar se a perda de massa magra interfere na força muscular em pacientes submetidos à cirurgia bariátrica do tipo gastrectomia vertical, avaliando essas variáveis no período pré-operatório, aos 6 meses e aos 12 meses após o procedimento.

Objetivos específicos

- ✓ Avaliar a composição corporal (massa magra) dos pacientes no pré-operatório, aos 6 meses e aos 12 meses após a cirurgia bariátrica do tipo gastrectomia vertical;
- ✓ Mensurar a força muscular nos mesmos períodos (pré-operatório, aos 6 meses e aos 12 meses);
- ✓ Correlacionar a variação da massa magra e com a força muscular ao longo do acompanhamento.
- ✓ Comparar os resultados de força muscular entre os pacientes que apresentarem maior perda de massa magra e aqueles com menor perda, ao longo do tempo.

MATERIAL E MÉTODOS

O estudo será intervencional, longitudinal, retrospectivo-prospectivo, quantitativo e analítico.

A amostra será composta por pacientes em acompanhamento no Serviço de Alta Complexidade ao Indivíduo com Obesidade da Universidade de Marília (UNIMAR) submetidos a cirurgia bariátrica por gastrectomia vertical (sleeve). Serão incluídos participantes com idade entre 20 e 59 anos, de ambos os sexos. Serão excluídos pacientes que já realizaram cirurgia bariátrica prévia, aqueles que realizaram outros tipos de procedimentos cirúrgicos (como bypass gástrico, duodenal switch ou banda gástrica ajustável), gestantes e indivíduos em uso de corticosteroides. Também serão excluídos participantes com condições anatômicas que possam interferir nas medidas antropométricas, como hérnias umbilicais, ascite, edema ou tumores, por se tratarem de variáveis confundidoras.

O presente estudo utilizará dados provenientes de uma pesquisa anterior intitulada “Sarcopenia e suas repercussões na composição corporal, aspectos físico-funcionais, clínicos e qualidade de vida entre pacientes hospitalizados e atendidos ambulatorialmente”, aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Marília (parecer nº 5.467.081). Essa pesquisa primária realizou a coleta de dados nos momentos pré-operatório e 6 meses após a cirurgia. Para este estudo, foram utilizados esses dados secundários do banco de dados original, sendo realizada uma nova coleta prospectiva primária no tempo de 12 meses após a cirurgia, com os mesmos participantes,

segundo os mesmos critérios metodológicos e instrumentos de avaliação utilizados nas coletas anteriores.

Os indivíduos serão convidados a participar do estudo e, caso aceitem, assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, após o recebimento de todas as informações pertinentes sobre a pesquisa.

As informações correspondem aos dados sociodemográficos, como idade, sexo, profissão, escolaridade, diagnóstico clínico, tabagismo e consumo de álcool foram coletadas do banco de dados da pesquisa primária.

As avaliações antropométricas incluirão peso corporal, estatura, circunferência da cintura (CC) e circunferência da panturrilha (CPa).

O peso corporal será aferido com a balança da marca Ramuza® (modelo DP-300), com o paciente descalço, imóvel e posicionado ao centro da plataforma. A estatura será mensurada com o estadiômetro digital portátil Avanutri® (modelo AVA-041), com o paciente em posição ortostática, descalço, cabeça no plano de Frankfurt e, sempre que possível, com ao menos três pontos anatômicos encostados na superfície de apoio — calcanhares, panturrilhas, nádegas, escápulas e parte posterior da cabeça (Brasil, 2011).

A CC será aferida com o paciente em posição ortostática, após identificação do ponto médio entre a borda inferior da última costela e o ponto mais elevado da crista ilíaca, ambos do lado direito do corpo, posicionando-se a fita métrica horizontalmente, sem compressão dos tecidos (Sanches; Bresan; Del Ré, 2020).

A CPa será aferida com a região exposta, livre de roupas. O paciente poderá estar sentado, com os pés apoiados no chão, e a fita posicionada no ponto de maior circunferência da panturrilha (Sanches; Bresan; Del Ré, 2020; Gonzales *et al.*, 2021). Todas as medições de circunferências serão realizadas em triplicata, e a média dos valores obtidos será considerada para análise.

A bioimpedância elétrica (BIA) será realizada com o monitor tetrapolar Biodynamics, modelo 310, com a finalidade de avaliar a composição corporal, incluindo água, massa gorda e massa magra. O exame será feito com o paciente em decúbito dorsal, em superfície não condutora, com eletrodos posicionados nas mãos e pés do paciente em locais higienizados e inserção dos dados pessoais no aparelho, conforme protocolo de Eickemberg *et al.* (2011).

A avaliação da força muscular será realizada por meio de dois testes, que visam mensurar a força de membros superiores e inferiores nos pacientes submetidos à cirurgia bariátrica.

A força de preensão palmar (FPP) será aferida com o dinamômetro hidráulico manual Jamar®, seguindo a posição padronizada do membro superior. O paciente será orientado a realizar três contrações máximas sustentadas por três segundos, com intervalo entre as tentativas. Serão registradas três medidas em cada braço, e a média da mão dominante será utilizada para análise, conforme protocolo descrito por Fernandes e Marins (2011).

A força de membros inferiores será avaliada por meio do Teste de Sentar-Levantar (TSL), que será executado com o paciente inicialmente sentado em uma cadeira sem braços, com os braços cruzados sobre o tórax. O teste consiste em realizar cinco repetições consecutivas do movimento de levantar-se completamente da cadeira e retornar à posição sentada, o mais rápido possível. O tempo total necessário para a realização das cinco repetições será cronometrado pelo avaliador,

considerando-se o tempo como indicador da força funcional dos membros inferiores, conforme descrito por Mello *et al.* (2019).

O nível de atividade física dos participantes será avaliado por meio do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), versão curta, instrumento validado no Brasil por Matsudo *et al.* (2001). Trata-se de um questionário de aplicação rápida, estruturado para estimar o tempo despendido em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, realizadas por pelo menos 10 minutos consecutivos ao longo da semana. O instrumento também considera o tempo total despendido em cada tipo de atividade física em um dia típico.

A análise estatística dos dados quantitativos será realizada com o auxílio dos programas Excel for Windows e BioEstat versão 5.0. Para a caracterização da amostra e a apresentação dos dados, serão utilizadas técnicas de estatística descritiva, incluindo distribuições de frequência, medidas de tendência central e medidas de dispersão. A estatística inferencial será empregada para avaliar a significância das análises e as associações entre as variáveis investigadas, por meio da aplicação de testes estatísticos apropriados, conforme a distribuição e a variância dos dados. Será adotado um nível de significância de 5% ($p \leq 0,05$) para todas as análises realizadas.

REFERÊNCIAS

AFSAR, N.; OZDOGAN, Y. Protein supplementation preserves muscle mass in persons against sleeve gastrectomy. *Frontiers in Nutrition*, Lausanne, v. 11, 9 out. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1476258>. Acesso em: 17 abr. 2025.

ALKHAMEES, N. H. *et al.* Assessment of isokinetic trunk muscle strength and fatigue rate in individuals after bariatric surgery. *Medicina (Kaunas)*, v. 60, n. 4, p. 534, 26 mar. 2024. DOI: 10.3390/medicina60040534.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. *Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN*. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

BULLO, V. *et al.* From surgery to functional capacity: muscle strength modifications in women post sleeve gastrectomy. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, v. 16, n. 1, p. 118, 27 maio 2024. DOI: 10.1186/s13102-024-00910-9.

CARDOSO, P. *et al.* Impact of bariatric and metabolic surgery on sarcopenia-related parameters according to the EWGSOP2 consensus criteria in persons living with obesity. *Obesity Surgery*, [S.l.], v. 35, n. 5, p. 1900–1910, maio 2025. DOI: 10.1007/s11695-025-07816-6.

CHAN, J. *et al.* Correlation between hand grip strength and regional muscle mass in older Asian adults: an observational study. *BMC Geriatrics*, v. 22, n. 1, p. 206, 15 mar. 2022. DOI: 10.1186/s12877-022-02898-8.

CARVALHO, N. N. C. *et al.* Effects of preoperative sarcopenia-related parameters on the musculoskeletal and metabolic outcomes after bariatric surgery: a one-year longitudinal study in females. *Scientific Reports*, [S.l.], v. 13, n. 1, p. 13373, 17 ago. 2023. DOI: 10.1038/s41598-023-40681-w.

EICKEMBERG, M. *et al.* Bioimpedância elétrica e sua aplicação em avaliação nutricional. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 24, n. 6, p. 883–893, nov./dez. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/kK3Hghhg78B8fcBV38QgZSn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 8 maio 2025.

FERNANDES, A. A.; MARINS, J. C. B. Teste de força de preensão manual: análise metodológica e dados normativos em atletas. *Fisioterapia em Movimento*, v. 24, n. 3, p. 173–180, set. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-51502011000300021>. Acesso em: 17 abr. 2025.

GONZALEZ, M. C. *et al.* Calf circumference: cutoff values from the NHANES 1999-2006. *American Journal of Clinical Nutrition*, [S.l.], v. 113, n. 6, p. 1679–1687, 1 jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab029>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33742191/>. Acesso em: 12 maio 2025.

HARBORG, S. *et al.* New horizons: epidemiology of obesity, diabetes mellitus, and cancer prognosis. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, v. 109, n. 4, p. 924–935, 15 mar. 2024. DOI: 10.1210/clinem/dgad450.

IBACACHE-SAAVEDRA, P. *et al.* Effects of bariatric surgery on muscle strength and quality: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, v. 25, n. 9, p. e13790, set. 2024. DOI: 10.1111/obr.13790.

JUNG, H. N. *et al.* Preserved muscle strength despite muscle mass loss after bariatric metabolic surgery: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Surgery*, v. 33, n. 11, p. 3422–3430, nov. 2023. DOI: 10.1007/s11695-023-06796-9.

KOBYLIŃSKA, M. *et al.* Malnutrition in obesity: is it possible? *Obesity Facts*, v. 15, n. 1, p. 19–25, 2022. DOI: 10.1159/000519503.

MATSUDO, S. M. *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 6, n. 2, p. 5–18, 2001.

MELO, T. A. *et al.* The Five Times Sit-to-Stand Test: safety and reliability with older intensive care unit patients at discharge. *Revista Brasileira de Terapia Intensiva*, v. 31, n. 1, p. 27–33, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/0103-507X.20190006>. Acesso em: 17 abr. 2025.

NUIJTEN, M. A. H. *et al.* The magnitude and progress of lean body mass, fat-free mass, and skeletal muscle mass loss following bariatric surgery: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, v. 23, n. 1, p. e13370, jan. 2022. DOI: 10.1111/obr.13370.

SANCHES, P. M. A.; BRESAN, D.; DEL RÉ, P. V. *Guia prático de antropometria para adultos: técnicas, índices e indicadores*. Campo Grande: Editora UFMS, 2020.

SAUTER, E. R. Obesity, metabolic and bariatric surgery, and cancer prevention: what do we need to learn and how do we get there? *Surgery for Obesity and Related Diseases*, v. 19, n. 7, p. 781–787, jul. 2023. DOI: 10.1016/j.soard.2023.01.029.

VAISHYA, R. *et al.* Hand grip strength as a proposed new vital sign of health: a narrative review of evidences. *Journal of Health, Population and Nutrition*, v. 43, n. 1, p. 7, 9 jan. 2024. DOI: 10.1186/s41043-024-00500-y.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity and overweight. 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 24 abr. 2025.

ZHOU, N. *et al.* Lean mass loss and altered muscular aerobic capacity after bariatric surgery. *Obesity Facts*, v. 15, n. 2, p. 248–256, 2022. DOI: 10.1159/000521242.

ANÁLISE DIFERENCIAL DO CONSUMO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DE UM CURSO DE NUTRIÇÃO

Lara Martins Alves¹, Livia Eduarda Tridico Pereira¹, Lucas Miguel Pessoa Morini¹, Nicolay Oliveira Vieira¹, Cláudia Rucco P. Detregiachi²

- 1- Acadêmico do curso de graduação em Nutrição da Universidade de Marília – Unimar.
- 2- Docente do curso de graduação em Nutrição da Universidade de Marília – Unimar. Docente do Programa de Mestrado Interdisciplina em Saúde – Unimar.

INTRODUÇÃO

Ao longo do tempo as pesquisas estão cada vez mais voltadas para as relações entre alimentação e saúde. É reconhecido que a dieta desempenha um papel fundamental como fator ambiental modificável, sendo uma ferramenta importante na prevenção de diversas doenças não transmissíveis (DNTs), como obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e câncer. Todavia, apesar das vantagens comprovadas de uma alimentação saudável, têm sido observadas mudanças no padrão alimentar das pessoas. As preferências mudaram de alimentos simples, como grãos integrais, legumes, peixes, nozes, frutas e vegetais, com fundamentos dos benefícios a saúde, para o consumo de alimentos menos saudáveis e ultraprocessados (UP) (Menichetti; Leone, 2023).

Segundo o estudo brasileiro de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), em relação ao consumo de alimentos, 31,9% da população adulta refere consumir frutas e hortaliças regularmente, com maior frequência entre mulheres (35,3%), em pessoas com mais de 45 anos e com nível superior de ensino. Apenas 21,4% da população segue as recomendações de consumo de frutas e hortaliças, sendo esse hábito mais prevalente entre as mulheres (23,2%) e aumentando conforme o nível de escolaridade. Com relação ao consumo de alimentos UP, esse estudo detectou uma frequência de consumo de 17,7%, sendo mais elevada entre homens (22,0%) do que entre mulheres (14,1%). Para população total, esse indicador tendeu a diminuir com a idade e foi mais elevado no estrato de nove a 11 anos de escolaridade. O consumo excessivo de refrigerantes é uma preocupação, com 14,9% da população consumindo essa bebida cinco ou mais vezes por semana. Esse comportamento é mais comum entre os homens (16,8%) do que entre as mulheres (13,2%) e tende a diminuir com o aumento da idade (Brasil, 2023).

A adoção de um padrão alimentar saudável não é simplesmente um critério que se define individualmente. Diversos aspectos como economia, política, cultura e a natureza física induzem de forma positiva ou negativa o protótipo de alimentação benéfica (Brasil, 2014).

A fase universitária representa um momento essencial no desenvolvimento dos jovens adultos, no qual os estilos de vida adotados podem impactar a saúde futuramente. Esse período também coincide com o surgimento de diversos distúrbios comportamentais, como transtornos alimentares, relacionados a mudanças nos padrões de atividade física, variações no tempo de sono, sedentarismo e alterações na composição corporal (Parreño-Madrigal *et al.*, 2020).

Na transição do ensino médio para a universidade, a dificuldade dos estudantes em se adaptar ao novo ambiente e aos desafios dessa fase pode resultar em hábitos alimentares prejudiciais, como

o consumo excessivo de álcool e padrões alimentares desregulados devido ao estresse (Faria Filho *et al.*, 2023).

Embora a escolaridade influencie no padrão alimentar (Brasil, 2023), poucos universitários têm autonomia em relação à sua alimentação. Há ainda aqueles que passam a sacrificá-la em nome da idealização de um sucesso profissional, deixando de lado o hábito de comer com qualidade. Alguns acabaram de sair da casa dos pais ou dos responsáveis e não têm conhecimentos sobre o preparo e o armazenamento de alimentos, habilidades para planejar suas refeições e há quem não saiba como escolher bons alimentos com o dinheiro que tem disponível, entre diversas outras situações que prejudicam a autonomia alimentar (Cordeiro; Chagas; Souza, 2023).

Pesquisas realizadas ao longo dos anos sugerem que, em várias realidades, o ambiente alimentar universitário desencoraja uma alimentação saudável e ou estimula práticas alimentares menos saudáveis, tendo em vista a baixa qualidade nutricional dos alimentos comercializados nos estabelecimentos neles existentes (Barbosa *et al.*, 2020; Franco *et al.*, 2020; Pulz *et al.*, 2017; Roy *et al.*, 2015; Roy *et al.*, 2019; Tam *et al.*, 2017). Apontam também que os estudantes universitários apresentam práticas alimentares inadequadas, caracterizadas pela omissão de refeições, pelo alto consumo de alimentos UP e pelo baixo consumo de frutas e hortaliças (Hartmann *et al.*, 2021; Perez *et al.*, 2016; Perez *et al.*, 2019).

Esse cenário justifica a proposta de conhecer o consumo alimentar de estudantes universitários sob a análise do período da graduação frequentado.

OBJETIVOS

Objetivo geral

Avaliar o consumo alimentar dos estudantes de um curso de nutrição e analisar a influência do período da graduação sobre essa variável.

Objetivos específicos

- Avaliar o consumo alimentar dos estudantes matriculados no curso de nutrição de uma universidade, nos diferentes períodos da graduação (2º termo, 4º termo, 6º termo e 8º termo);
- correlacionar o consumo alimentar dos estudantes com o período da graduação;
- analisar a influência do período da graduação (ou seja, da evolução do conhecimento) sobre o consumo alimentar dos estudantes.

MATERIAL E MÉTODOS

Este projeto trata de uma pesquisa do tipo clínica, com desenho primário, analítico, de inferência observacional e período transversal, sendo de centro único.

A população de estudo será composta pelos alunos regularmente matriculados no curso de Nutrição da Universidade de Marília (UNIMAR), nos diferentes períodos da graduação (2º termo, 4º termo, 6º termo e 8º termo).

Será solicitada autorização ao coordenador do referido curso para o desenvolvimento da pesquisa. Mediante essa autorização, será marcado um dia e horário para a abordagem aos estudantes em sala de aula, em comum acordo com o professor de modo a não comprometer o andamento da disciplina. Nesse momento, os estudantes serão convidados a participar da pesquisa e os interessados

assinarão um termo de consentimento livre e esclarecido após receberem informações detalhadas sobre a natureza da investigação.

Dentre os participantes serão coletadas informações sociodemográficas, como sexo, idade, composição familiar (com quem reside), estado civil, curso de graduação que cursa, existência de outra(s) graduação(ões) concluída(s), cidade que reside e situação ocupacional (se apenas estuda ou se também trabalha). Quando o estudante informar que trabalha, será questionada a respectiva carga horária semanal. Será também avaliado o consumo alimentar do estudante e sua autoavaliação da qualidade da alimentação.

O consumo alimentar será avaliado por meio do questionário utilizado no sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), do Ministério da Saúde (Brasil, 2023). Esse instrumento é composto por questões fechadas que permitem identificar a frequência e qualidade do consumo alimentar.

Na identificação da frequência, as respostas podem variar de um a sete dias por semana. A frequência do consumo de frutas e hortaliças será avaliado pelas perguntas: “Em quantos dias da semana você costuma comer frutas?”, “Em quantos dias da semana você costuma tomar suco de frutas natural?” e “Em quantos dias da semana você costuma comer pelo menos um tipo de verdura ou legume (alface, tomate, couve, cenoura, chuchu, berinjela, abobrinha – não vale batata, mandioca ou inhame)?”. Para avaliação da quantidade consumida desses alimentos, serão considerados como atingindo a recomendação os estudantes que relatarem o consumo de cinco porções diárias desses alimentos em cinco ou mais dias da semana. Dada a dificuldade em se transmitir aos estudantes o conceito de porções de alimentos, considerou-se o consumo de uma fruta ou de um suco de fruta como equivalente a uma porção, sendo utilizado um limite de três porções para frutas e a uma para sucos. Para avaliação do número de porções, as perguntas utilizadas incluem: “Em quantos dias da semana, você costuma comer salada de alface e tomate ou salada de qualquer outra verdura ou legume cru?”, “Num dia comum, você come este tipo de salada: no almoço, no jantar ou no almoço e no jantar?”, “Em quantos dias da semana você costuma comer verdura ou legume cozido com a comida ou na sopa?”, “Num dia comum, você come verdura ou legume cozido: no almoço, no jantar ou no almoço e no jantar?”, “Num dia comum, quantos copos o(a) Sr.(a) toma de suco de frutas natural?” e “Num dia comum, quantas vezes você come frutas?”. A frequência de consumo de feijão será avaliada pela pergunta: “Em quantos dias da semana você costuma comer feijão?”, e o consumo de refrigerantes e sucos artificiais pela pergunta: “Em quantos dias da semana você costuma tomar refrigerante ou suco artificial?”, sendo considerado consumo regular aquele em cinco ou mais dias da semana.

O consumo de alimentos não ou minimamente processados e ultraprocessados será avaliado com base no relato de ingestão no dia anterior à entrevista, por meio de respostas do tipo “sim” ou “não” para uma lista de alimentos. O consumo de cinco ou mais grupos de alimentos não ou minimamente processados será interpretado como um consumo alimentar protetor para doenças crônicas, enquanto o consumo de cinco ou mais grupos de alimentos ultraprocessados será considerado um consumo alimentar de risco. Nessa avaliação, a pergunta correspondente será: “Abaixo tem alguns alimentos e gostaria que você me dissesse se comeu algum deles ONTEM (desde quando acordou até quando foi dormir).

- ✓ Alimentos não ou minimamente processados: alface, couve, brócolis, agrião ou espinafre; abóbora, cenoura, batata-doce ou quiabo/caruru; mamão, manga, melão amarelo ou pequi; tomate, pepino, abobrinha, berinjela, chuchu ou beterraba; laranja, banana, maçã ou abacaxi; feijão, ervilha, lentilha ou grão-de-bico; amendoim, castanha-de-caju ou castanha-do-Brasil/Pará.”
- ✓ Alimentos ultraprocessados: refrigerante; suco de fruta em caixa, caixinha ou lata; refresco em pó; bebida achocolatada; iogurte com sabor; salgadinho de pacote (ou chips) ou biscoito/bolacha salgado; biscoito/bolacha doce, biscoito recheado ou bolinho de pacote; chocolate, sorvete, gelatina, flan ou outra sobremesa industrializada; salsicha, linguiça, mortadela ou presunto; pão de forma, de cachorro-quente ou de hambúrguer; maionese, ketchup ou mostarda; margarina; macarrão instantâneo, sopa de pacote, lasanha congelada ou outro prato pronto comprado congelado.”

A autoavaliação da qualidade da dieta será identificada conforme metodologia proposta por Carvalho *et al.* (2020). Para tal será utilizada a pergunta: “Como você considera a qualidade da sua alimentação? Você acha que ela é?”, com as seguintes opções de resposta: muito boa, boa, regular, ruim e muito ruim. As respostas serão agrupadas em três categorias: muito boa/boa, regular e ruim/muito ruim.

O tratamento estatístico dos dados quantitativos será realizado com apoio dos programas Excel for Windows e BioEstat 5.0. Para caracterização da população ou amostra e a apresentação dos dados será utilizada a estatística descritiva com utilização de distribuição de frequência e de medidas de tendência central e de dispersão. Para avaliar a significância das análises e associação das variáveis estudadas será utilizada a estatística inferencial com a aplicação de testes apropriados, dependendo da variância dos dados a serem analisados. A probabilidade de significância considerada será 5% ($p \leq 0,05$) para as operações efetuadas.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, R.; HENRIQUES, P.; GUERRA, H.; EMERENTINO, J.; SOARES, D.; DIAS, P.; FERREIRA, D. Food environment of a Brazilian public university: challenges to promote healthy eating. **Revista Chilena de Nutrición**, v. 47, n. 3, p. 443-448, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.cl/j/rcn/a/TG3kT5LgZpzJn9JhzmrRRy/?lang=pt>. Acesso em: 19 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2023**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2023. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. 131 p.

CARVALHO, S.D.L. *et al.* Qualidade da dieta segundo a autoavaliação de adolescentes: Resultados do ISACamp-Nutri. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 11, p. 4451-4461, 2020.

CODEIRO, A.V.; CHAGAS, C.M.S.; SOUZA, T.S.N. **Na universidade: comer pra quê?**: um novo jeito de pensar e viver a alimentação. 1ª ed. Cabo Frio, RJ: Ed. dos Autores, 2023. Disponível

em:https://mds.gov.br/webarquivos/MDS/2_Acoes_e_Programas/Alimentacao_Saudavel/NA_UNIVERSIDADE_COMER_PRA_QUE.pdf. Acesso em: 18 mar. 2025.

FARIA FILHO, H. C.; GARCEZ, A.; COSTA, J. S. D.; RAMOS, M.; PANIZ, V. M. V. Overweight and obesity among Brazilian healthcare university students: prevalence and associated factors. **Archives of Endocrinology and Metabolism**, São Paulo, v. 67, n. 3, p. 416-426, 30 mar. 2023. DOI: 10.20945/2359-3997000000602. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36748938/>. Acesso em: 13 mar. 2025.

FRANCO, A. D. S.; CANELLA, D. S.; PEREZ, P. M. P.; BANDONI, D. H.; CASTRO, I. R. R. University food environment: characterization and changes from 2011 to 2016 in a Brazilian public university. **Revista de Nutrição**, v. 33, p. 1-9, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/HhTkFhx7mdrV9ZsLr5p6wNY/?lang=pt>. Acesso em: 19 mar. 2025.

HARTMANN, Y.; AKUTSU, R. C. A.; ZANDONADI, R. P.; RAPOSO, A.; BOTELHO, R. B. A. Characterization, nutrient intake, and nutritional status of low-income students attending a Brazilian university restaurant. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 1, p. 315, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/1/315>. Acesso em: 19 mar. 2025.

MENICHETTI, F.; LEONE, A. Consumption of ultra-processed foods and health harm. **Nutrients**, v. 15, n. 13, p. 2945, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu15132945>. Acesso em: 11 mar. 2025.

PARREÑO-MADRIGAL, I. M.; DÍEZ-FERNÁNDEZ, A.; MARTÍNEZ-VIZCAÍNO, V.; VISIER-ALFONSO, M. E.; GARRIDO-MIGUEL, M.; SÁNCHEZ-LÓPEZ, M. Prevalence of risk of eating disorders and its association with obesity and fitness. **International Journal of Sports Medicine**, v. 41, n. 10, p. 669-676, set. 2020. DOI: 10.1055/a-1152-5064. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32485780/>. Acesso em: 13 mar. 2025.

PEREZ, P. M. P.; CASTRO, I. R. R.; FRANCO, A. S.; BANDONI, D. H.; WOLKOFF, D. B. Práticas alimentares de estudantes cotistas e não cotistas de uma universidade pública brasileira. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 2, p. 531-542, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/HYT9BWZYwfJR5gbPdNvLBML/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 29 abr. 2025.

PEREZ, P. M. P.; CASTRO, I. R. R.; CANELLA, D. S.; FRANCO, A. S. Effect of implementation of a University Restaurant on the diet of students in a Brazilian public university. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 6, p. 2351-2360, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/HgYrh5bC2F7vJxF8S2FgSz/?lang=pt>. Acesso em: 19 mar. 2025.

PULZ, I. S.; MARTINS, P. A.; FELDMAN, C.; VEIROS, M. B. Are campus food environments healthy? A novel perspective for qualitatively evaluating the nutritional quality of food sold at food service facilities at a Brazilian university. **Perspectives in Public Health**, v. 137, n. 2, p. 122-135, 2017. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1757913917734301>. Acesso em: 19 mar. 2025.

ROY, R.; KELLY, B.; RANGAN, A.; ALLMAN-FARINELLI, M. Food environment interventions to improve the dietary behavior of young adults in tertiary education settings: a systematic literature review. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 115, n. 10, p. 1647-1681, 2015. Disponível em: [https://www.jandonline.org/article/S2212-2672\(15\)00927-3/fulltext](https://www.jandonline.org/article/S2212-2672(15)00927-3/fulltext). Acesso em: 19 mar. 2025.

ROY, R.; SOO, D.; CONROY, D.; WALL, C. R.; SWINBURN, B. Exploring university food environment and on-campus food purchasing behaviors, preferences, and opinions. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 51, n. 7, p. 865-875, 2019. Disponível em: [https://www.jneb.org/article/S1499-4046\(19\)30373-2/fulltext](https://www.jneb.org/article/S1499-4046(19)30373-2/fulltext). Acesso em: 19 mar. 2025.

TAM, R.; YASSA, B.; PARKER, H.; O'CONNOR, H.; ALLMAN-FARINELLI, M. University students' on-campus food purchasing behaviors, preferences, and opinions on food availability. **Nutrition**, v. 37, p. 7-13, 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0899900716303245>. Acesso em: 19 mar. 2025.

DEFICIÊNCIA ENERGÉTICA RELATIVA NO ESPORTE: perfil nutricional de atletas universitárias

Ana Clara Guimarães Ladeira¹, Laraielle Eduardo¹, Maria Eduarda da Silva Teixeira¹, Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato²

1- Acadêmico do curso de graduação em Nutrição da Universidade de Marília – Unimar.

2- Docente do curso de graduação em Nutrição da Universidade de Marília – Unimar.

INTRODUÇÃO

A participação feminina em atividades físicas recreativas e eventos esportivos tem apresentado um crescimento significativo desde o século passado. Paralelamente, observa-se um aumento na preocupação com a estética corporal e o desempenho atlético. (Bernardino, 2016).

A baixa disponibilidade energética (BDE) é definida como o consumo insuficiente de energia para atender às demandas do organismo, ou seja, insuficiência calórica crônica que impede a manutenção da saúde ideal e diminui o rendimento esportivo. É caracterizada pelo consumo abaixo de 30 calorias por quilograma de massa livre de gordura (MLG) por dia, induzindo a prejuízos significativos na saúde (Thomas; Erdman; Burke, 2016).

A origem da BDE pode ser tanto pela alta demanda no exercício, ocorrendo inconscientemente, quando a esportista não consome energia suficiente por falta de orientação. Quanto também pela baixa ingestão calórica intencional, podendo estar relacionada a distúrbios alimentares, como dietas extremamente restritivas para emagrecimento rápido, ou a patologias mais graves, como anorexia nervosa e bulimia nervosa (Logue *et al.*, 2020).

A deficiência energética relativa no esporte (relative energy deficiency syndrome in sport, sigla RED-S), conceito apresentado pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva, tem como um de seus principais componentes a BDE. A RED-S é uma síndrome complexa, que pode impactar atletas de ambos os sexos e ocorre pelo intenso gasto energético decorrente da prática esportiva associada ao consumo energético insuficiente, podendo causar um conjunto abrangente de efeitos para a saúde, dentre eles impactos ósseos e menstruais, implicações sobre a função endócrina, saúde mental, fertilidade, o sistema cardiovascular e, de forma crucial, o desempenho esportivo (Mountjoy *et al.*, 2023; Camelo *et al.*, 2024).

A RED-S pode causar sérias consequências à saúde menstrual das atletas e essa disfunção é vista como uma resposta adaptativa do corpo à deficiência energética crônica, afetando a secreção de hormônios como o estrogênio. A deficiência prolongada deste hormônio, resultante da RED-S, está associada à redução da densidade mineral óssea (DMO) e ao aumento do risco de fraturas por estresse (De Souza *et al.*, 2014).

Em casos de BDE grave, foram identificadas alterações no sistema gastrointestinal, como mudanças nos hormônios reguladores do apetite, com diminuição de leptina e ocitocina e/ou aumento de grelina, peptídeo YY e adiponectina. Tais respostas hormonais refletem a tentativa do organismo de preservar energia para funções vitais, contribuindo adicionalmente para a diminuição da ingestão alimentar e agravando a RED-S (Elliott-Sale *et al.*, 2018).

A RED-S não impacta apenas a saúde de mulheres, mas também exerce influência direta sobre o seu desempenho esportivo. Evidências científicas apontam que a deficiência energética pode resultar em redução da massa muscular e da força, em uma capacidade diminuída para treinar intensivamente e em prolongamento do tempo de recuperação após os exercícios (Mountjoy *et al.*, 2018).

OBJETIVOS

Objetivo geral

Avaliar a prevalência de RED-S em mulheres universitárias praticantes de exercícios físicos e analisar o estado nutricional daquelas com maior risco.

Objetivos específicos

- Aplicar um questionário validado e adaptado para identificar mulheres universitárias praticantes de exercício físico com risco de desenvolver RED-S;
- Realizar antropometria das mulheres com maior risco de desenvolverem a síndrome, a partir dos resultados obtidos pelo questionário (coleta de peso, estatura e bioimpedância);
- Analisar o estado nutricional;
- Oferecer atendimento nutricional individual no Ambulatório de Nutrição Esportiva do curso de Nutrição gratuitamente para mulheres que apresentarem riscos no desenvolvimento de RED-S.

MATERIAL E MÉTODOS

Este projeto trata de uma pesquisa do tipo experimental, com desenho primário, analítico, de inferência observacional e período transversal, sendo de centro único.

A população de estudo será composta por mulheres universitárias na faixa etária de 18 a 59 anos, praticantes regulares de exercícios físicos (pelo menos 150 minutos por semana de exercício aeróbico moderado), regularmente matriculadas na Universidade de Marília (UNIMAR), nos cursos de período noturno, distribuídos nas seguintes áreas do conhecimento: na área de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas, representados pelos cursos de Administração, Ciências Contábeis, Direito, Psicologia e Publicidade e Propaganda; na área de Ciências Exatas e Tecnológicas, incluem-se os cursos de Análise e Desenvolvimento de Sistemas, Ciência da Computação, Inteligência Artificial, Engenharia Civil, Engenharia de Produção Mecânica, Engenharia Elétrica, Arquitetura e Urbanismo e Design Gráfico; no campo das Ciências Agrárias, destaca-se o curso de Engenharia Agrônoma; e, finalmente, na área das Ciências da Saúde, encontram-se os cursos de Biomedicina, Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia e Nutrição. As alunas interessadas e que atendem, portanto a esses critérios de inclusão, serão convidadas a participarem do estudo e, após receberem informações

detalhadas sobre a natureza da pesquisa, assinarão um termo de consentimento livre e esclarecido. Não participarão da presente pesquisa pessoas que não atenderem aos critérios quanto ao sexo biológico, não realizarem tempo mínimo de exercício físico de 150 minutos e que não forem consideradas da faixa etária de adultas.

Para identificar possíveis sinais clínicos associados à baixa disponibilidade energética em mulheres fisicamente ativas, especialmente atletas, será utilizado o questionário Low Energy Availability in Females Questionnaire (LEAF-Q), (Melin *et al.* 2014), que foi adaptado pelas autoras do presente trabalho. Antes da aplicação definitiva, será realizado um teste piloto com um grupo reduzido de participantes. Após as adequações necessárias, o instrumento será disponibilizado em formato eletrônico, por meio da plataforma *Forms*, acompanhado de instruções completas para o preenchimento pelas participantes.

O questionário adaptado abrangerá questões sobre aspectos fisiológicos potencialmente afetados pela ingestão energética insuficiente e será estruturado em três seções principais, compostas por perguntas de formato fechado. A primeira seção abrangerá informações pessoais, como idade, profissão, peso, estatura e o perfil de treinamento físico das participantes, como o tipo de exercício praticado, frequência semanal e duração dos treinos. A segunda seção abordará os padrões alimentares e a ingestão hídrica, investigando o número de refeições diárias, o consumo de porções de macronutrientes, a ingestão de alimentos ultraprocessados, além do desempenho esportivo, ocorrência de lesões, percepção corporal e comportamentos alimentares, como privações dietéticas sem recomendações ou e sensação de cobrança em relação ao peso corporal ou composição corporal dita como ideal para a modalidade esportiva praticada. Por fim, a terceira seção se concentrará na função menstrual e a quarta seção no uso de anticoncepcionais, com ênfase em aspectos como a regularidade do ciclo menstrual, o histórico de uso de métodos contraceptivos hormonais e possíveis alterações menstruais associadas à prática esportiva (Melin *et al.*, 2014).

Após a aplicação do questionário adaptado, será possível identificar as mulheres com maior risco de desenvolverem a RED-S, que serão aquelas que apresentarem pontuação maior igual a 28. Serão, portanto, essas mulheres que se submeterão à avaliação antropométrica para avaliar o estado nutricional das mesmas.

Para avaliação do estado nutricional, serão aferidos peso e estatura conforme técnicas padronizadas (Lohman; Roche; Martorell, 1988; Gibson, 2005). O peso será obtido com balança digital da marca Avanutri (capacidade de até 180 kg), com a participante descalça, com roupas leves e sem adornos, posicionada no centro do equipamento. A estatura será medida com estadiômetro digital ultrassônico da mesma marca, com a participante em pé, corpo ereto, calcanhares, glúteos e escápulas encostados à parede, e cabeça no plano de Frankfurt. Em seguida, será realizada análise da composição corporal por bioimpedância elétrica tetrapolar (BIA) da marca Biodynamics. O procedimento requer repouso prévio, posicionamento em decúbito dorsal, retirada de adornos e posicionamento de eletrodos em locais padronizados nas mãos e pés. Serão adotadas orientações prévias como suspensão de diuréticos por 24h, jejum de alimentos por 4h, evitar exercício por 8h e esvaziamento da bexiga antes do exame.

Os dados permitirão estimar massa magra, gordura corporal, água total e IMC (Sossou et al., 2022; Associação Brasileira de Nutrologia; Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral, 2009).

Os instrumentos que serão utilizados na presente pesquisa para a aferição de peso, estatura e composição corporal, estão disponíveis na clínica de Nutrição da UNIMAR.

As participantes que apresentarem indicativos de risco para o desenvolvimento da RED-S, serão encaminhadas para atendimentos nutricionais individuais, realizados de forma gratuita no Ambulatório de Nutrição Esportiva, vinculado ao Ambulatório de Especialidades Médicas da UNIMAR. Esses atendimentos promoverão o cuidado integral à saúde e a adequação do estado nutricional das atletas.

O tratamento estatístico dos dados quantitativos será realizado com apoio dos programas Excel for Windows e BioEstat 5.0. Para caracterização da população ou amostra e a apresentação dos dados será utilizada a estatística descritiva com utilização de distribuição de frequência e de medidas de tendência central e de dispersão. Para avaliar a significância das análises e associação das variáveis estudadas será utilizada a estatística inferencial com a aplicação de testes apropriados, dependendo da variância dos dados a serem analisados. A probabilidade de significância considerada será 5% ($p \leq 0,05$) para as operações efetuadas.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTROLOGIA; SOCIEDADE BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO PARENTERAL E ENTERAL. **Utilização da bioimpedância para avaliação da massa corpórea.** São Paulo: Associação Médica Brasileira; Conselho Federal de Medicina, 2009. 10 p. (Projeto Diretrizes). Disponível em: https://amb.org.br/files/_BibliotecaAntiga/utilizacao-da-bioimpedancia-para-avaliacao-da-massa-corporea.pdf. Acesso em: 10 abr. 2025.

BERNARDINO, Caroline. **Influência da ingestão alimentar, composição corporal e indicadores bioquímicos sobre a disponibilidade energética em dançarinas de ballet.** 2016. Dissertação (Mestrado em Ginecologia, Obstetrícia e Mastologia) – Faculdade de Medicina, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Botucatu, 2016. Orientador: Roberto Carlos Burini. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/6caf23c4-bfc5-4385-a927-ca9cb81baea7/content>. Acesso em: 13 fev. 2025.

CAMELO, Sabrina Soares; LOURENÇO, Nathalia Pompeu Vilela; GRASSI, Andrei; HECKERT, Victor Hugo; OLIVEIRA, Daniella Campos. RED-S em atletas femininas: implicações para saúde menstrual, fertilidade e desempenho esportivo. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 1, p. 548, 2024. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv7n1-548>. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/67491/48055>. Acesso em: 13 fev. 2025.

DE SOUZA, M. J.; NATTIV, A.; JOY, E.; *et al.* Expert Panel. 2014 Female Athlete Triad Coalition Consensus Statement on Treatment and Return to Play of the Female Athlete Triad: 1st International Conference held in San Francisco, California, May 2012 and 2nd International Conference held in Indianapolis, Indiana, May 2013. **British Journal of Sports Medicine**, v. 48, p. 289, 2014. Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/48/4/289.full.pdf>. Acesso em: 06 mar. 2025.

ELLIOTT-SALE, Kirsten J.; TENFORDE, Adam S.; PARZIALE, Alice L.; HOLTZMAN, Brianna; ACKERMAN, Kathryn E. Endocrine effects of relative energy deficiency in sport. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**, v. 28, n. 4, p. 335–349, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0127>. Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijsnem/28/4/article-p335.xml>. Acesso em: 30 mar. 2025.

GIBSON, Rosalind S. **Principles of Nutritional Assessment**. 3. Ed. Oxford University Press, 2005. Disponível em: <https://nutritionalassessment.org/>. Acesso em: 7 abr. 2025.

LOGUE, D. M.; MADIGAN, S. M.; MELIN, A.; DELAHUNT, E.; HEINEN, M.; MC DONNELL, S. J.; *et al.* Low energy availability in athletes 2020: an updated narrative review of prevalence, risk, within-day energy balance, knowledge, and female sports performance. **Nutrients**, v. 12, n. 3, p. 835, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu12030835>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/3/835>. Acesso em: 13 fev. 2025.

LOHMAN, Timothy G.; ROCHE, Alex F.; MARTORELL, Reynaldo. Anthropometric standardization reference manual. **Champaign, IL: Human Kinetics Books**, 1988. Disponível em: <https://archive.org/details/anthropometricst0000unse>. Acesso em: 7 abr. 2025.

MELIN, Anna; TORNBERG, Åsa B.; SKOUBY, Sven; FABER, Jens; RITZ, Christian; SJÖDIN, Anders Mikael; SUNDGOT-BORGEN, Jorunn. The LEAF questionnaire: a screening tool for the identification of female athletes at risk for the female athlete triad. **British Journal of Sports Medicine**, v. 48, n. 7, p. 540–545, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093240>. Disponível em: <https://www.bmj.com/content/48/7/540>. Acesso em: 30 mar. 2025.

MOUNTJOY, Margo; ACKERMAN, Kathryn E.; BAILEY, David M.; BURKE, Louise M.; CONSTANTINI, Naama; HACKNEY, A. C.; *et al.* 2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). **British Journal of Sports Medicine**, v. 57, n. 17, p. 1073–1098, 2023. Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/57/17/1073.full.pdf>. Acesso em: 13 fev. 2025.

MOUNTJOY, Margo; SUNDGOT-BORGEN, Jorunn K.; BURKE, Louise M.; ACKERMAN, Kathryn E.; BLAUWET, Cheri; CONSTANTINI, Naama; *et al.* IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. **British Journal of Sports Medicine**, v. 52, n. 11, p. 687–697, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099193>. Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/52/11/687.full.pdf>. Acesso em: 06 mar. 2025.

SOSSOU, Irina Sidoine; SILVA, Gabriella Elisa Magalhães da; OLIVEIRA, Claudia Eliza Patrocínio de; MOREIRA, Osvaldo Costa. Bioimpedância elétrica na avaliação da composição corporal: uma revisão dos princípios biofísicos, diferentes tipos, aspectos metodológicos, validade e aplicabilidade de suas medidas. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo**, v. 16, p. 596–604, 2022. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2051>. Acesso em: 7 abr. 2025.

THOMAS, D. T.; ERDMAN, K. A.; BURKE, L. M. Posição conjunta da Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada e American College of Sports Medicine: nutrição e desempenho

atlético. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 48, n. 3, p. 543–568, mar. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000852>. Disponível em: https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2016/03000/nutrition_and_athletic_performance.25.aspx. Acesso em: 06 mar. 2025.

APRESENTAÇÕES NA FORMA DE E-POSTER (Resumo Simples)

OPINIÃO PÚBLICA SOBRE A SATISFAÇÃO DE ALUNOS DE UMA ESCOLA DO ENSINO FUNDAMENTAL DO INTERIOR PAULISTA

Adriana Priscila Gonçalves*; Eliza Cristina de Souza Rodrigues*, João Pedro de Siqueira Alvares*;
Luana Migliorini Maia**; Cláudia Rucco Penteado Detregiachi***, Camila Maria de Arruda***;
Michelle Righetti Rocha Trinca***
E-mail da orientadora: clauruco@unimar.br

Introdução: O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), criado no Brasil na década de 1950, tem como objetivo garantir o direito à alimentação adequada aos alunos da educação básica pública. Por meio da oferta diária de refeições equilibradas e adaptadas às necessidades nutricionais dos estudantes durante o período letivo, o programa busca contribuir para o crescimento e desenvolvimento biopsicossocial, o aprendizado e o rendimento escolar. Além disso, o PNAE desempenha um papel essencial na formação de hábitos alimentares saudáveis, fortalecendo a educação alimentar e nutricional dentro do ambiente escolar e promovendo a segurança alimentar das crianças e adolescentes atendidos. **Objetivos:** Avaliar o nível de satisfação dos alunos do ensino fundamental de uma escola pública do interior paulista em relação à oferta das refeições escolares do PNAE. **Material e métodos:** Para a coleta dos dados foi utilizada uma ficha contendo a pergunta “O que achou da alimentação?” com três opções de resposta — Boa, Regular e Ruim. As fichas foram distribuídas diariamente, ao final do horário do almoço, durante um período contínuo de dez dias letivos, no mês de abril. Os alunos foram orientados a marcar apenas uma das opções, de acordo com sua percepção naquele dia. A participação foi voluntária e o anonimato das respostas foi garantido. Os dados coletados foram organizados em uma planilha eletrônica e analisados quantitativamente por meio da contagem da frequência de cada resposta. **Resultados:** Durante os dez dias de aplicação da pesquisa, foram coletadas 1.099 respostas dos alunos do ensino fundamental. A maioria dos participantes classificou a alimentação escolar como "Boa" (90,45%). A opção "Regular" foi assinalada por 9,55% dos respondentes, enquanto nenhum aluno classificou a alimentação como "Ruim" (0%). **Conclusão:** Os resultados da pesquisa demonstram um alto nível de satisfação dos alunos em relação à alimentação escolar oferecida. Esses dados indicam que, no período analisado, o PNAE atendeu de forma eficaz às expectativas dos estudantes quanto à qualidade das refeições servidas. A ausência de avaliações negativas reforça a importância da manutenção e do aprimoramento contínuo das práticas de alimentação escolar, contribuindo para o bem-estar, o desenvolvimento e o desempenho dos alunos.

Palavras-chave: alimentação escolar; satisfação dos alunos; refeições na escola; educação nutricional.

*Acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Marília - UNIMAR.

**Nutricionista.

***Docente da Universidade de Marília - UNIMAR.

OPINIÃO PÚBLICA SOBRE A SATISFAÇÃO DOS CLIENTES DO PROGRAMA BOM PRATO DE UMA CIDADE DO INTERIOR PAULISTA

Adriana Priscila Gonçalves*; João Pedro Siqueira Alves*; Leonardo Calceta de Souza*; Marília Gabriela Colombo Gabaldi**; Cláudia Rucco Penteado Detregiachi***; Camila Maria de Arruda***; Michelle Righetti Rocha Trinca***

Introdução: O Programa Bom Prato é uma política pública do Estado de São Paulo que oferece refeições saudáveis e de alta qualidade a um custo acessível à população em vulnerabilidade social. É aberto à população em geral e contribui significativamente para a segurança alimentar. **Objetivos:** Levantar a opinião pública dos clientes de uma unidade do Programa Bom Prato quanto a satisfação em relação à qualidade do atendimento e das refeições servidas, afim de averiguar se o serviço prestado está atendendo as necessidades e expectativas dos mesmos. **Material e métodos:** No restaurante do Programa Bom Prato alvo desse levantamento há um totem eletrônico no qual os clientes podem colocar sua avaliação em relação ao atendimento e refeição o dia. A avaliação é composta por três opções de resposta, sendo elas bom, regular e ruim. No final de cada semana o próprio sistema realiza um relatório de satisfação que indica o número de clientes que avaliaram e o resultado da avaliação. Assim, nesse levantamento foram computadas as avaliações feitas pelos clientes no período de duas semanas do mês de março de 2025. **Resultados:** A opinião pública foi levantada com 1792 clientes, os quais representaram entre 11% e 20% do total de clientes (média de 15%) do período de avaliação. A qualificação da alimentação consumida foi apontada como “Boa” por 94% dos participantes na opinião pública, enquanto que “Regular” e “Ruim” tiveram as proporções de 3% cada. **Conclusão:** Os dados desta pesquisa indicam a prevalência de clientes satisfeitos com a qualidade do atendimento e das refeições servidas no Programa Bom Prato em questão, sugerindo que esse está atendendo as necessidades e expectativas dos mesmos. Entretanto, vê-se que uma pequena parcela dos clientes se dedica a realizar tal avaliação, o que indica a necessidade de implantação de uma atividade de estímulo aos clientes para tal. **Palavras-chave:** satisfação do consumidor; alimentação coletiva; população desfavorecida; nutrição de grupos vulneráveis; política de alimentação e nutrição.

*Acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Marília - UNIMAR.

**Nutricionista do Programa Bom Prato.

***Docente da Universidade de Marília - UNIMAR.

GUIA DE INTRODUÇÃO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS PEQUENAS

Ana Julia da Luz Senapeschi*; Beatriz Ferreira de Almeida*; Kelly Moreira*; Rafaella Quero*; Michelle Righetti Rocha Trinca**

Introdução: A alimentação nos primeiros anos de vida desempenha um papel fundamental no crescimento, no desenvolvimento e na formação de hábitos saudáveis que podem durar por toda a vida. O Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos, desenvolvido pelo Ministério da Saúde, tem como objetivo orientar pais, cuidadores e profissionais de saúde sobre as melhores práticas alimentares para bebês e crianças pequenas, garantindo nutrição adequada e prevenir doenças futuras. O Guia se baseia em princípios da alimentação saudável e equilibrada, promovendo o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade, e depois, por dois anos de vida do bebê ou mais, seguido de uma introdução alimentar adequada com alimentos *in natura* ou minimamente processados. Além disso, destaca a importância de evitar açúcar, ultraprocessados e aditivos químicos nos primeiros anos, protegendo a saúde e reduzindo o risco de obesidade, diabetes e outras doenças crônicas na vida adulta. Ao seguir as recomendações do Guia, os responsáveis têm a oportunidade de oferecer às crianças uma alimentação nutritiva, saborosa e segura, contribuindo para seu desenvolvimento físico e cognitivo. Incentiva a autonomia alimentar, respeitando os sinais de fome e saciedade do bebê e promove uma relação positiva com a comida desde cedo. **Objetivos:** Elaborar um *e-book* digital direcionado a pais, cuidadores e profissionais de saúde sobre as melhores práticas alimentares para bebês e crianças pequenas. **Material e métodos:** Foi realizada a pesquisa através do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos, do Ministério da Saúde, para compreender e trazer de forma resumida e prática informações essenciais para o *e-book*. **Resultados:** O conteúdo aborda a alimentação desde o aleitamento materno à introdução alimentar com estratégias para tornar as refeições mais atraentes e receitas saudáveis para as crianças assim como alimentos a serem ofertados e alimentos a serem evitados. **Conclusão:** O *e-book* elaborado abordou o assunto de maneira simples, prática e resumida para facilitar a compreensão dos cuidadores e seu uso pode ser incentivado por profissionais da saúde nos atendimentos individuais e em grupo, portanto, se torna uma ferramenta viável de Educação Alimentar e Nutricional.

Palavras-chave: alimentação saudável; introdução alimentar; orientação nutricional.

*Acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Marília - UNIMAR.

** Docente da Universidade de Marília - UNIMAR.

ALIMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ: O QUE DEVE SER CONSUMIDO E O QUE DEVE SER EVITADO

Ana Julia da Luz Senapeschi* ; Beatriz Ferreira de Almeida*; Kelly Moreira; Maria Eduarda Duarte*; Rafaella Quero*; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato**

Introdução: A alimentação durante a gestação é crucial para o bom desenvolvimento fetal e a saúde e bem-estar da gestante, prevenindo complicações como: diabetes gestacional, hipertensão, obesidade, parto prematuro, restrição de crescimento fetal e baixo peso ao nascer. O Fascículo 3 – Protocolo de Uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na Orientação Alimentar de Gestantes é um material elaborado pelo Ministério da Saúde em parceria com a Universidade de São Paulo, destinado a profissionais da Atenção Primária à Saúde. Ele oferece orientações práticas e baseadas em evidências sobre alimentação saudável para gestantes, visando promover saúde materno-infantil. **Objetivos:** desenvolver um material digital e educativo para gestantes com base no fascículo. **Material e métodos:** Foi realizada a pesquisa através do Fascículo 3 – protocolo de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de gestantes, para compreender e trazer de forma resumida e prática informações essenciais para a comunidade. Após compreensão das informações de maior relevância, o material digital para promover Educação Alimentar e Nutricional (EAN) foi desenvolvido. Foram expostos os alimentos que devem ser consumidos, como: legumes, frutas, verduras e frisando a importância de consumir leguminosas como por exemplo o feijão, além de realizar uma alimentação saudável e nutritiva com base nos alimentos *in natura*. Foi ressaltado também, os alimentos que devem ser evitados como: bebidas adoçadas (refrigerantes e sucos artificiais), alimentos ultraprocessados, bebidas alcóolicas, cafeína, leites e produtos lácteos não pasteurizados, ovos crus, carnes cruas ou malcozidas, peixes e moluscos crus. Além de instruir sobre o prato saudável de forma ilustrativa. **Resultados:** O material aborda a alimentação durante a gestação com recomendações de alimentos a serem consumidos de acordo com a população brasileira e alimentos a serem evitados a fim de priorizar a saúde do feto e da gestante. O folder eletrônico ficou visualmente atraente, com linguagem simples para facilitar a compreensão das gestantes. **Conclusão:** O material digital elaborado serve de ferramenta auxiliadora no processo de EAN para gestantes e pode ser usado e disseminado por profissionais da área da saúde que atuam diretamente com esse público em questão.

Palavras-chave: gestantes; alimentação; nutrientes; feto.

*Acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Marília - UNIMAR.

** Docente da Universidade de Marília - UNIMAR.

DESENVOLVIMENTO DE UM LIVRO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA O PÚBLICO INFANTIL: UMA FERRAMENTA DE APOIO PARA NUTRICIONISTAS, PROFESSORES E FAMÍLIAS NA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Beatriz Martins Marques*; Fernanda Camargo Borges Ferro*; Giulia Borges de Souza Bastos*; Maria Fernanda Duarte Veronez*; Nicole Natasha Jeremias Rego*; Pérola Eduarda Cardoso de Oliveira*; Raquel Freitas Trindade Queirós*; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato**

Introdução: A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) nas escolas desempenha um papel fundamental na construção de hábitos saudáveis desde a infância. Por meio de ações pedagógicas, estimula-se a reflexão sobre escolhas alimentares, prevenindo doenças e promovendo o desenvolvimento integral dos estudantes. A parceria entre instituição de ensino, profissionais da nutrição e familiares é essencial para fortalecer esse processo, tornando a EAN uma estratégia eficaz na promoção da saúde e da qualidade de vida no contexto escolar. **Objetivo:** Desenvolver um livro educativo com a temática de alimentação saudável para crianças de 4 a 5 anos de idade como ferramenta de apoio para professores, nutricionistas e familiares. **Material e Métodos:** Para elaboração do livro infantil foi realizada uma pesquisa sobre o público alvo considerando a faixa etária e temas de interesse. A partir dessa pesquisa foram definidos os personagens e o enredo, o texto foi elaborado e posteriormente aprimorado com o auxílio da inteligência artificial, que possibilitou a construção de uma narrativa simples, interativa e alinhada com as características do público infantil. Após a definição do texto final as ilustrações foram criadas com base na narrativa e desenhadas para atrair a atenção do público infantil. **Resultados:** O livro A Aventura dos Pratos Coloridos representa uma valiosa ferramenta educativa no processo de ensino sobre alimentação saudável para o público infantil. Utilizando uma linguagem simples e personagens encantadores, a obra consegue captar a atenção das crianças e tornar o aprendizado mais leve e divertido. Mais do que transmitir informações, o livro tem o potencial de transformar a relação das crianças com os alimentos, despertando curiosidade, incentivando a variedade no prato e promovendo hábitos saudáveis desde cedo. Sua grande vantagem está justamente nisso: em unir imaginação, educação e saúde em uma única experiência, que pode ser vivida tanto em casa quanto em ambientes escolares. O livro também facilitará o aprendizado sobre os grupos alimentares e seus benefícios para o crescimento e bem-estar. Espera-se que, com uma linguagem simples e encantadora, a obra atinja tanto o público infantil quanto os adultos, promovendo reflexões e mudanças de hábitos alimentares em diferentes idades. **Conclusão:** Por meio de uma narrativa lúdica, ilustrações atrativas e atividades interativas, busca-se estimular hábitos alimentares saudáveis de forma leve e envolvente. Ao promover a experimentação de novos alimentos e o reconhecimento da importância nutricional dos diferentes grupos alimentares, o livro favorece não apenas o aprendizado, mas também o fortalecimento de vínculos afetivos entre crianças e responsáveis. Seu potencial educativo reside na capacidade de integrar conhecimento, afeto e prática, tornando-se um recurso eficaz para profissionais da saúde, educadores e famílias no incentivo à alimentação equilibrada desde a infância.

Palavras chave: educação alimentar e nutricional; nutrição da criança; literatura infantojuvenil.

*Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade de Marília/UNIMAR.

**Docente do curso de Nutrição da Universidade de Marília/UNIMAR.

DESENVOLVIMENTO DE UM JOGO PARA CRIANÇAS DE 9 A 11 ANOS COMO PROPOSTA DE MATERIAL EDUCATIVO

Alanys Vitória Shikata da Silva*; Alessandra Almassan Saraiva*; Bruna Letícia Lourenço Martins*; Esther Checchio Pereira*; Mariana Neide da Silva Lima*; Nayla Pereira Gonçalves*; Rafaela Andrade de Souza*; Vitoria Aparecida Freitas*; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato**

Introdução: A alimentação desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e no desenvolvimento humano, sendo reconhecida como um direito essencial para todos os indivíduos. No Brasil, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) emerge como uma estratégia crucial para a promoção da saúde pública e a garantia da segurança alimentar e nutricional. Além disso, ela é indispensável no âmbito escolar, na qual deve atuar na educação dos estudantes de maneira lúdica e adequada à faixa etária, além dos responsáveis, a fim de promover a prática da alimentação saudável, boas escolhas alimentares e promover um bom relacionamento com o alimento. **Objetivo:** Desenvolver um jogo de tabuleiro educativo para crianças de 9 a 11 anos, com o intuito de promover a EAN no ambiente escolar. **Material e Métodos:** O desenvolvimento do jogo de tabuleiro "O Jogo dos Macros" envolveu a criação de um recurso pedagógico lúdico destinado a crianças de 9 a 11 anos, para promover o aprendizado sobre os macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios). Utilizando a plataforma digital "Canva", foi elaborado um tabuleiro ilustrado que utiliza tabuleiro temático, peões, cartas de missão e explicativas, dado e marcadores de pontuação. As missões envolvem identificação e classificação de alimentos por grupo nutricional que simula diferentes estabelecimentos comerciais, como supermercado, feira, padaria e fazenda. Cada campo no tabuleiro possui desafios que incentivam os jogadores a identificarem alimentos ricos em macronutrientes específicos. A mecânica do jogo permite que os participantes avancem no tabuleiro ao responder corretamente às questões propostas, promovendo o engajamento e a aprendizagem ativa sobre nutrição. **Resultados:** O jogo está completo, incluindo todos os componentes necessários: tabuleiro com percurso temático, piões, cartas de missão, cartas explicativas, dado e marcadores de pontuação. Essa proposta está alinhada à prática da EAN, o que o torna um material de apoio lúdico adequado para a faixa etária, além de estimular o reconhecimento e a escolha consciente de alimentos saudáveis, destacando os macronutrientes, além de contribuir para a formação de hábitos alimentares saudáveis por meio de atividades lúdicas e interativas. **Conclusão:** A elaboração do jogo revelou que jogos educativos podem facilitar o aprendizado de novos conceitos, estimulando a curiosidade intelectual e o pensamento crítico das crianças. Além disso, a mecânica do jogo, que envolve desafios relacionados à identificação e escolha de alimentos ricos em macronutrientes, proporciona uma oportunidade para o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, como o trabalho em equipe, o respeito às regras e a gestão de vitórias e derrotas. Portanto, a criação deste jogo se torna importante e positiva na utilização de recursos lúdicos para promover a educação nutricional infantil. **Palavras-chave:** educação alimentar e nutricional; escolar; jogo; macronutrientes.

*Acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Marília - UNIMAR.

** Docente da Universidade de Marília - UNIMAR.

“TEMPESTADE PLANTADA”: POESIA E SUSTENTABILIDADE EM DIÁLOGO COM A NUTRIÇÃO

Dhulya Marya Gomes dos Santos Oliveira*, Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato**

Introdução: A sustentabilidade tem se consolidado como um eixo central nas discussões contemporâneas, especialmente quando relacionada aos sistemas alimentares e à interação entre consumo, saúde e meio ambiente. A construção de práticas alimentares saudáveis deve estar intrinsecamente ligada à adoção de sistemas de produção sustentáveis, de modo a promover simultaneamente a saúde da população e a preservação dos recursos naturais. Nesse contexto, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) desempenha um papel estratégico ao fomentar reflexões críticas e transformações de comportamento em direção a escolhas mais conscientes e sustentáveis. A utilização de linguagens artísticas no campo da EAN surge como alternativa inovadora para potencializar a comunicação e o engajamento em torno desses temas. **Objetivo:** Utilizar a arte literária como ferramenta de EAN, incentivando a transformação de atitudes individuais e coletivas. **Material e Métodos:** A elaboração do poema foi de caráter qualitativo e descritivo, utilizando a produção textual como instrumento de intervenção reflexiva. A escolha da poesia como formato se deu por sua capacidade de tocar emocionalmente o leitor, gerar identificação e facilitar o entendimento de temas complexos de maneira simbólica e sensível. Foi com base nos aprendizados da autora do presente trabalho que o poema foi escrito. **Resultados:** O poema de autoria própria demonstrou sensibilidade na abordagem da temática proposta, articulando elementos literários capazes de provocar reflexão, empatia e senso de responsabilidade. A escolha da linguagem poética possibilitou a aproximação simbólica e emocional do público com as questões ambientais e alimentares, favorecendo a internalização dos conteúdos de forma significativa. Ainda que preliminar, a apresentação do conteúdo em formato de pôster acadêmico contribui para a integração entre arte, ciência e educação, abrindo espaço para novas abordagens pedagógicas no ensino da nutrição. **Conclusão:** O uso de recursos poéticos em ambientes acadêmicos pode ser uma estratégia eficaz para fomentar a educação crítica e sustentável. A linguagem artística, quando bem contextualizada, amplia o alcance da mensagem científica e contribui para a formação de profissionais mais conscientes, engajados e comprometidos com a transformação social e ambiental. **Palavras-chave:** indicadores de desenvolvimento sustentável; educação alimentar e nutricional; pôster.

*Acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Marília - UNIMAR.

** Docente da Universidade de Marília - UNIMAR.

ADEQUAÇÃO DO PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRONIZADO DE COLETA DE AMOSTRAS EM DUAS UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO DO INTERIOR PAULISTA

Eliza Cristina de Souza Rodrigues*; Breno Rangel*; Cláudia Rucco Penteado Detregiachi**;
Michelle Righetti Rocha Trinca**

Introdução: Unidades de alimentação e nutrição (UAN) tiveram sua regulamentação no Brasil em 1939. nelas, a coleta de amostras de alimentos é fundamental para garantir a segurança e rastreabilidade dos produtos, seguindo diretrizes de resoluções e portarias vigentes do centro de vigilância sanitária (CVS) que estabelecem o regulamento técnico sobre boas práticas para estabelecimentos comerciais de alimentos e para serviços de alimentação. **Objetivos:** Considerando esse cenário, este estudo visa padronizar o processo de coleta de amostras em duas UANS do interior paulista com base na portaria CVS-5, de 09 de abril de 2013, afim de estabelecer legitimidade e garantir qualidade e segurança dos alimentos. **Material e métodos:** Trata-se de uma pesquisa qualitativa e descritiva com abordagem aplicada. a análise envolveu inicialmente a observação das práticas atuais e comparação com normas vigentes. em seguida foi elaborado o procedimento operacional padrão (POP) para tal atividade, sendo usado como referência as diretrizes da CVS-5 e normas da Anvisa. a pesquisa foi realizada em duas UANS no interior de São Paulo, sendo um restaurante e uma UAN de um hospital. **Resultados:** Foi possível observar a evolução na identificação das amostras. onde antes era apenas identificado com o tipo de refeição e data da coleta, passou a ter a descrição da validade da amostra. além disso, antes da adequação do POP os colaboradores das UANS realizavam a coleta das preparações com um único utensílio, e com as orientações do POP foi padronizado a utilização de um utensílio para cada preparação. por fim, as boas práticas de manipulação também estiveram presentes, onde se estabeleceu o hábito da utilização de luvas e aberturas dos sacos de amostras no momento da realização da coleta. **Conclusão:** A padronização da coleta de amostras é essencial para garantir a segurança dos alimentos em uma UAN, além disso, com a implementação do POP foi possível melhorar a eficiência operacional e conformidade regulatória nas UANS. o monitoramento contínuo garantirá a melhoria constante do processo, contribuindo para a qualidade dos serviços prestados. **Palavras-chave:** procedimento operacional padronizado; coleta de amostras; segurança dos alimentos; unidade alimentação e nutrição; qualidade.

*Acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Marília - UNIMAR.

**Docente da Universidade de Marília - UNIMAR.

DESENVOLVIMENTO DE UM MATERIAL EDUCATIVO SOBRE MITOS E VERDADES DA NUTRIÇÃO PARA IDOSOS: UMA FERRAMENTA DE APOIO PARA NUTRICIONISTAS, CUIDADORES E FAMÍLIAS NA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA TERCEIRA IDADE

Beatriz Martins Marques*; Bruna Gomes dos Santos*; Fernanda Camargo Borges Ferro*; Giovana Gabriela de Oliveira Macedo*; Luiza da Silva Firmo*; Maria Rita Nogueira Dragonetti*; Naiara Cristine Gianegitz*; Nicole Natasha Jeremias Rego*; Pérola Eduarda Cardoso de Oliveira*; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato**

Introdução: A população idosa pode passar por inúmeros desafios relacionados a alimentação, entre os principais obstáculos estão as dificuldades de acesso, preparo dos alimentos, inapetência, e falta de companhia durante as refeições. Esses fatores podem comprometer tanto o estado nutricional, como a qualidade de vida dos mesmos. Além disso, os idosos podem estar mais suscetíveis a informações falsas ou equivocadas, gerando erros na alimentação. Pensando nesses aspectos, torna-se essencial promover uma alimentação saudável e consciente. **Objetivo:** Incentivar a alimentação saudável entre idosos por meio de atividades lúdicas e interativas que promovam o pensamento crítico e o discernimento sobre informações nutricionais. **Material e Métodos:** O material lúdico e físico proposto foi baseado em crenças populares, para que os participantes indiquem se são verdadeiras ou falsas usando plaquinhas. As perguntas foram validadas por um nutricionista e adaptadas para facilitar a compreensão dos idosos. A intenção é que as perguntas disparem uma posterior discussão entre os participantes para chegarem em uma resposta que represente a todos. **Resultados:** Foi feito um cartaz físico com as frases propostas para posterior julgamento quanto a sua veracidade ou não. Além disso, foram elaboradas as placas com as denominações “Verdade” ou “Mentira” para que os idosos levantes a placa escolhida após discussão em grupo. O material apresentou tamanho de letra adequada para a população e apresentou uma estética agradável. Um exemplo de frase proposta foi a seguinte: “todo idoso deve cortar o sal completamente da dieta”. Espera-se que, por meio dessas ações, os idosos não apenas adquiram conhecimentos sobre nutrição, mas também adotem hábitos alimentares mais saudáveis, promovendo uma melhor qualidade de vida e bem-estar. A implementação desta iniciativa é um passo importante para garantir que nossos idosos recebam o suporte necessário para uma vida mais saudável e ativa. **Conclusão:** As dinâmicas educativas alimentares com os idosos são estratégias benéficas para promover a saúde nutricional. A abordagem interativa estimula a participação ativa, favorecendo a memória, o raciocínio e o diálogo, além de criar um ambiente acolhedor. Essas atividades proporcionarão informações corretas sobre alimentação saudável, incentivando escolhas mais conscientes, fundamentais para a qualidade de vida, longevidade e prevenção de doenças crônicas, além de contribuir para uma socialização melhor entre eles durante as atividades sendo também benéfico para a saúde mental. **Palavras-chave:** educação alimentar e nutricional; nutrição do idoso; saúde do idoso; envelhecimento saudável.

1- Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade de Marília/UNIMAR.

2- Docente do curso de Nutrição da Universidade de Marília/UNIMAR.

ELABORAÇÃO DE E-BOOK DE RECEITAS COMO ACRÉSCIMO AO MATERIAL DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Hyan Marcos Vieiro*; Raquel Freitas Trindade Queirós*; Carolina Gallina Gratão Navarro*; Marcus Vinicius de Oliveira Martins; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato**

Introdução: A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) pode ser trabalhada como uma prática contínua de comunicação e formação que visa melhorar a compreensão e consciência crítica a respeito da alimentação e nutrição de uma população, este processo é especialmente relevante na adolescência, fase marcada por transformações físicas, sociais e emocionais nas quais se desenvolvem a autonomia e os hábitos de vida. **Objetivo:** elaborar um material virtual didático acessível e atrativo para jovens, como forma de incentivar a prática de uma alimentação saudável com receitas práticas e de baixo custo. **Material e métodos:** para a construção do e-book desenvolvido, foram elaboradas e testadas 17 receitas divididas em 10 (dez) doces e 7 (sete) salgadas, incluindo preparos de bebidas, lanches e pratos principais. As preparações foram adaptadas para medidas caseiras, com modo de preparo simples e linguagem acessível para jovens de 12 a 17 anos. **Resultados:** Como produto final, foi desenvolvido o e-book “**MASTERTEEN: Vire chef desde cedo**”, disponibilizado de forma digital através de QR-Code, contendo receitas rápidas para o dia a dia, sugestões de lanches e estímulo à autonomia na cozinha com enfoque em preparações naturais e saborosas sendo elas: Chocolate quente especial, Bolo de chocolate, Bolo de fubá com laranja, Docinho de banana, Creme de mamão com banana, Mousse de chocolate com abacate, Mingau de banana com chocolate, Cookies turbinados, Cookies de aveia, Mingau com maçã, Carne moída com cenoura e abobrinha, Hamburguer de carne com cenoura, Bolinho de frango com batata-doce, ponta de peito ao molho rústico, Frango desfiado com cenoura e brócolis, Hambúrguer de frango com brócolis e cenoura, Escondidinho de abóbora com frango e “Pão de Q.” (uma abordagem lúdica que sugere à clássica ideia do pão de queijo, mas que possui uma formulação atípica)., e para deixar de forma mais ilustrativa e dinâmica, com o auxílio da inteligência artificial e as ferramentas virtuais hoje disponíveis foram criadas as imagens que preenchem e coloreem todo o E-book de forma criativa. **Conclusão:** materiais didáticos, práticos e adaptados à realidade dos adolescentes podem contribuir positivamente para a EAN, promovendo autonomia, senso crítico e competências para escolhas alimentares mais saudáveis e conscientes, além de estimular o preparo de alimentos e o desenvolvimento de habilidades para a vida.

Palavras Chaves: educação alimentar e nutricional; autonomia pessoal; culinária; atitudes e práticas em saúde; recomendações nutricionais; comportamento alimentar.

*Acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Marília - UNIMAR.

**Docente da Universidade de Marília - UNIMAR.

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM ANEMIA FALCIFORME: DESENVOLVIMENTO DE MATERIAL DE APOIO PARA GRUPOS DE ATENDIMENTO EM UNIDADES DE SAÚDE

Amanda Tiosso Napoleone*; Jéssica Eduarda Gabriel de Souza Furlaneto*; Lara Martins Alves de Melo*; Nicolý Oliveira Vieira*; Cláudia Rucco Penteado Detregiachi**; Camila Maria de Arruda**.

Introdução: A anemia falciforme é uma hemoglobinopatia hereditária que impõe elevados custos metabólicos ao organismo, aumentando as demandas nutricionais e favorecendo o risco de deficiências, especialmente de micronutrientes como ferro, zinco, folato, vitaminas A, C, E e do complexo B. A alimentação adequada pode atenuar complicações clínicas, melhorar a resposta imunológica e contribuir para o desenvolvimento e crescimento, especialmente em crianças e adolescentes com a doença. A educação nutricional é, portanto, uma estratégia essencial para o cuidado integral e humanizado. **Objetivo:** Desenvolver um material educativo com foco em orientações nutricionais para pacientes com anemia falciforme, a ser utilizado por nutricionistas em grupos de atendimento em unidades básicas de saúde. **Material e métodos:** O material foi desenvolvido a partir de revisão de literatura científica, diretrizes clínicas e materiais oficiais do Ministério da Saúde. Foram consideradas as principais dúvidas e necessidades dos pacientes identificadas em unidades básicas de saúde. O conteúdo foi estruturado em cartilha com linguagem simplificada, ilustrações, informações sobre a doença e alimentação adequada. **Resultados:** O material educativo pode ser utilizado por equipes multidisciplinares em grupos de atendimento, contribuindo para o fortalecimento do vínculo com os pacientes, esclarecimento de dúvidas, incentivo à adesão ao tratamento e promoção da autonomia no cuidado com a saúde. **Conclusão:** O material pode ser utilizado por equipes multidisciplinares em grupos de atendimento, contribuindo para o fortalecimento do vínculo com os pacientes, esclarecimento de dúvidas, incentivo à adesão ao tratamento e promoção da autonomia no cuidado com a saúde.

Palavras-chave: anemia falciforme; nutrição; educação em saúde; atenção primária; material educativo.

*Acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Marília (UNIMAR).

**Docente do curso de Nutrição da Universidade de Marília (UNIMAR).

PESQUISA CENSITÁRIA: PRESCRIÇÃO DE DIETAS MODIFICADAS NA CONSISTÊNCIA VIA ORAL EM PACIENTES HOSPITALARES

Karine Alves de Oliveira*; Leonardo Calceta de Souza*; Thiago Felipe Granado Montini*; Carolina Rezende**; Giovani Augusto da Silva**; Mara Silvia Marconato***; Cláudia Rucco Penteadó Detregiachi***; Karina Quesada***

Introdução: As dietas modificadas na consistência desempenham um papel essencial na assistência nutricional hospitalar, especialmente em pacientes com comprometimentos neurológicos, disfagia, pós-operatórios de cabeça e pescoço ou outras condições clínicas que dificultam a mastigação e/ou a deglutição. A adequação da consistência dos alimentos visa garantir a segurança alimentar, prevenir broncoaspiração e proporcionar aporte nutricional adequado. Diante disso, o monitoramento da prescrição dessas dietas pode oferecer subsídios importantes para o planejamento de ações nutricionais e assistenciais no ambiente hospitalar. **Objetivos:** Nesse contexto, este estudo visa quantificar as dietas modificadas na consistência via oral prescritas durante o período de uma semana em um hospital geral, com o intuito de compreender o perfil alimentar dos pacientes internados e a demanda por esse tipo de intervenção nutricional. **Material e métodos:** Trata-se de um estudo censitário, descritivo e quantitativo, realizado em um hospital por meio de uma análise dos prontuários dos pacientes, onde foram analisadas as prescrições dietéticas. Os dados foram coletados diariamente, durante sete dias consecutivos. Foram contabilizadas todas as dietas geral e as modificadas na consistência prescritas por via oral, classificadas nos seguintes tipos: dieta geral, branda, pastosa e leve, líquida e hídrica. As dietas administradas por via enteral também foram contabilizadas, entretanto, não foram incluídas na soma total das dietas orais, sendo mencionadas apenas para fins informativos, com o objetivo de sinalizar a quantidade de pacientes em uso de nutrição enteral durante o período estudado. **Resultados:** Durante a semana analisada, observou-se que a dieta geral foi a mais frequentemente prescrita, representando uma média de 48% das prescrições. As dietas branda, pastosa e leve também apresentaram presença constante nas prescrições diárias, evidenciando a diversidade de necessidades dos pacientes hospitalizados. Adicionalmente, verificou-se que tinham pacientes que estiveram em uso de nutrição enteral ao longo da semana, embora esses casos não tenham sido incluídos na contagem total de dietas via oral. **Conclusão:** Os dados obtidos demonstram que a prescrição de dietas modificadas na consistência via oral é uma prática recorrente no ambiente hospitalar, refletindo a heterogeneidade clínica dos pacientes internados. A alta frequência da dieta geral indica um perfil de pacientes com menor comprometimento funcional da alimentação, enquanto as demais dietas apontam para a necessidade de cuidado específico com a textura alimentar. A inclusão da variável “nutrição enteral” permite uma visão mais abrangente da assistência nutricional prestada e reforça a importância do trabalho integrado entre a equipe multiprofissional na definição das condutas alimentares. Este tipo de levantamento pode subsidiar melhorias na organização do serviço de nutrição e dietética, contribuindo para a qualidade e segurança da assistência hospitalar.

Palavras-chave: dietas hospitalares; consistência modificada; alimentação via oral; nutrição clínica; hospitalização.

*Acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Marília - UNIMAR.

**Nutricionista do hospital.

***Docente da Universidade de Marília - UNIMAR.

PESQUISA CENSITÁRIA: ORIGEM ESCOLAR DE ALUNOS INGRESSANTES NO CURSO DE NUTRIÇÃO DE UMA UNIVERSIDADE PARTICULAR

Karine Alves de Oliveira*; Nathan Miranda Castellini*; Thiago Felipe Granado Montini*; Marconato, Mara Silvia**; Cláudia Rucco Penteado Detregiachi**; Camila Maria de Arruda**

Introdução: No ensino superior, compreender a origem escolar dos ingressantes permite identificar padrões e possíveis dificuldades enfrentadas pelos alunos, contribuindo para o aprimoramento de políticas educacionais e assistenciais dentro da universidade. **Objetivos:** Nesse contexto, este estudo visa analisar a origem escolar dos alunos ingressantes no curso de nutrição de uma universidade particular do interior paulista, bem como a frequência daqueles que associam estudo ao trabalho. **Material e métodos:** Foi realizado um estudo censitário por meio da aplicação de questionário que identificava sexo, idade, origem escolar nos níveis de ensino fundamental e médio, além de informações sobre a conciliação entre trabalho e estudo. Os alunos que exercem atividade profissional informaram também a carga horária semanal dedicada ao trabalho. Os dados coletados foram organizados em uma planilha Excel® for Windows e analisados de forma descritiva. **Resultados:** O censo de origem escolar foi composto por 44 (83%) dos 53 alunos matriculados no referido curso. Dos participantes no censo, 28 eram do sexo feminino (66%) e 15 do masculino (34%). Metade fez o ensino fundamental em escola pública e outra metade em escola particular, sendo 27% sem bolsa, 11% com bolsa parcial e 11% bolsa total. O ensino médio foi cursado majoritariamente em escola pública (57%), com 43% dos alunos cursando-o em escola particular sem bolsa (16%) ou com bolsa parcial (11%) ou total (16%). O censo indicou que 36% dos alunos só estuda no momento, enquanto 64% estuda e trabalha em média $37,3 \pm 10,9$ horas/semana, tendo um participante indicado trabalhar 67 horas por semana. **Conclusão:** O censo evidencia uma distribuição equilibrada de alunos oriundos de instituições públicas e privadas no nível de ensino fundamental, enquanto que no nível médio prevalece a origem da rede pública. Além disso, um número significativo de alunos concilia trabalho e estudo, com carga horária semanal variável, o que pode impactar seu desempenho acadêmico. Esses resultados destacam a necessidade de estratégias institucionais que auxiliem os estudantes-trabalhadores, promovendo suporte acadêmico e medidas que favoreçam sua permanência e sucesso no ensino superior.

Palavras-chave: censo acadêmico; ensino fundamental; ensino médio; origem escolar; trabalho e estudo.

*Acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Marília - UNIMAR.

** Docente da Universidade de Marília - UNIMAR.

DE ONDE VOCÊ VEM? PESQUISA CENSITÁRIA COM ALUNOS INGRESSANTES NO CURSO DE NUTRIÇÃO DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR PRIVADA

Ana Clara Guimarães Ladeira*; Laraielle Eduardo*; Mara Silvia Marconato**; Cláudia Rucco Penteado Detregiachi**; Camila Maria de Arruda**

Introdução: Por meio da coleta e análise de dados censitários busca-se compreender os perfis diversos que compõem a turma, contribuindo para reflexões institucionais sobre inclusão e suporte educacional. Este levantamento também oferece insights valiosos para o desenvolvimento de estratégias pedagógicas mais alinhadas às necessidades dos alunos. **Objetivos:** Identificar a cidade de origem e o tempo de deslocamento dos alunos matriculados no primeiro semestre do curso de nutrição de uma instituição de ensino superior (IES) do centro-oeste paulista. **Material e métodos:** A pesquisa foi conduzida por meio da aplicação de um questionário online garantindo a praticidade, privacidade e o alcance dos participantes. As respostas obtidas foram compiladas numa planilha do Excel® for Windows para posterior análise descritiva dos dados censitários. **Resultados:** Dos 53 alunos matriculados no primeiro termo do curso de nutrição da IES alvo do estudo, 34 responderam a pesquisa censitária, dos quais 76% do sexo feminino e 24% do masculino, sendo que 97% deles estão cursando sua primeira graduação. A média de idade dos respondentes foi de $18,7 \pm 2,1$ anos (mínimo = 17 anos e máximo = 27 anos). A maioria mora na própria cidade da IES (62%) e 38% vêm de cidade da região, com uma distância de deslocamento de $49,8 \pm 20,4$ km (mínimo = 18 km e máximo = 75 km). De acordo com o horário que os respondentes indicaram sair de casa para ir para a aula, o tempo de deslocamento médio calculado foi de $79,6 \pm 23,3$ minutos (mínimo = 30 minutos e máximo = 120 minutos), sendo que mesmo aqueles que residem na cidade da IES têm esse tempo médio de $74,3 \pm 26,6$ minutos. O tipo de transporte utilizado para esse deslocamento é prevalentemente carro ou moto (50%), seguido de ônibus da prefeitura (20,5%), ônibus urbano (20,5%), van (6%) e ônibus intermunicipal (3%). O custeio para esse deslocamento é próprio por 76% dos respondentes, e 9% recebe ajuda pública parcial e 15% total. A maioria mora com a família (82%), 3% em pensão e 15% sozinho. **Conclusão:** O censo realizado evidenciou dados importantes sobre os desafios logísticos enfrentados pelos estudantes em seu deslocamento. A maioria dos alunos reside na cidade da IES, mas uma parte significativa vem de cidades da região, enfrentando distâncias e tempo de deslocamento. Esse desafio afeta também aqueles que residem na cidade da IES. A prevalência de custeio próprio para o deslocamento revela a dependência de recursos individuais para viabilizar o acesso à educação superior. Esses resultados destacam a necessidade de políticas públicas para oferecer alternativas de transporte mais acessíveis e ou melhoria na infraestrutura de mobilidade urbana e intermunicipal. Além disso, os dados obtidos podem contribuir para a formulação de estratégias que visem reduzir os impactos desse fator na qualidade de vida dos alunos, incentivando uma maior permanência e desempenho acadêmico.

Palavras-chave: distância percorrida; transporte; tempo de trajeto; cidade de origem.

*Acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Marília - UNIMAR.

** Docente da Universidade de Marília - UNIMAR.

DIETAS HOSPITALARES: DIETA PASTOSA HIPERCALÓRICA

Laura Moraes Delicato de Almeida*; Andreia Lima Piola Sanchez**; Cláudia Rucco Penteado
Detregiachi***; Karina Quesada***

Introdução: A terapia nutricional é fundamental para manutenção ou recuperação do estado nutricional dos pacientes hospitalizados. A desnutrição hospitalar está associada a um maior tempo de internação, aumento do risco de infecções, comprometimentos na cicatrização e, consequentemente, um prognóstico menos favorável para o paciente. Apesar de sua importância, observa-se uma deficiência calórica e proteica em dietas pastosas, que são indicadas para pacientes com dificuldade de deglutição e/ou mastigação e indivíduos que sofrem com disfagia, uma condição comum em diversas patologias encontradas no ambiente hospitalar, como acidente vascular e doenças neurológicas, havendo a necessidade de abrandar os alimentos com a cocção e mecanicamente, composta por alimentos na forma de purês, cremes ou papas. **Objetivo:** Diante da deficiência calórica e proteica observada na dieta pastosa servida num hospital do interior paulista, o estudo teve como objetivo reelaborar uma dieta de consistência pastosa e hipercalórica e com adequado aporte proteico.

Material e métodos: Foi elaborado um modelo de cardápio de dieta pastosa com 2000 kcal/dia. Esse modelo foi analisado quanto sua composição calórica e nutricional utilizando uma plataforma de cardápio online, Webdiet. A adequação da sua composição foi avaliada com base na taxa de distribuição de macronutrientes aceitável pela DRI/AMDR. **Resultados:** Foi possível criar um cardápio equilibrado e adequado para uma dieta de consistência pastosa, com 2000 kcal, 20% de proteínas, 30% de lipídeos e 50% de carboidratos. A inclusão de fontes de gordura insaturada, como azeite de oliva, e de proteína animal, como carnes magras, foram fundamentais para alcançar os valores desejados. **Conclusão:** A elaboração de uma dieta pastosa hipercalórica, conforme demonstrado neste estudo, apresenta uma estratégia nutricional promissora para pacientes hospitalizados com dificuldades de deglutição e/ou mastigação. A formulação dessa dieta demonstra a possibilidade de alcançar um aporte energético e de macronutrientes adequado, mesmo em consistências modificadas. A criação de opções equilibradas e personalizadas, atendendo às necessidades específicas dos pacientes contribuem para a melhoria do seu estado nutricional e recuperação. Por se tratar de um exemplo de plano alimentar e não um estudo clínico, o acompanhamento da aceitação da dieta e impactos clínicos, como ganho de peso e redução das incidências de complicações, são indicados para validar a eficácia desta abordagem em diferentes contextos hospitalares.

Palavras-chave: dietas hospitalares; dieta pastosa; dieta hipercalórica; terapia nutricional; desnutrição hospitalar; disfagia; estado nutricional.

*Acadêmicas do curso de Nutrição da Universidade de Marília - UNIMAR.

**Nutricionista.

*** Docente da Universidade de Marília - UNIMAR.

PACIENTES ATENDIDOS NUMA CLÍNICA ESCOLA DE NUTRIÇÃO: PESQUISA CENSITÁRIA SOBRE TIPO DE ATENDIMENTO E ORIGEM

Leonardo de A. K. Alves*; Tiago Henrique B. Pallota*; Marconato, Mara Silvia**; Cláudia Rucco Penteado Detregiachi**.

Introdução: Pacientes atendidos na clínica escolar de nutrição alvo desse estudo podem ter procurado essa especialidade por desejo próprio ou por terem sido encaminhados por um médico especialista. O atendimento pode ser por convênio com o Sistema Único de Saúde (SUS) ou por sistema de gratuidade. Analisar qual a origem dos pacientes é fundamental para entender que tipo de paciente é atendido com maior frequência e ajuda a compreender melhor suas necessidades. **Objetivo:** Realizar uma pesquisa censitária para traçar o perfil dos pacientes atendidos numa clínica escola de nutrição em relação ao tipo de atendimento e origem. **Material e métodos:** Foi analisada a agenda de duas semanas do mês de março da clínica escola em questão afim de saber o tipo de atendimento de cada paciente, se pelo SUS ou pelo sistema de gratuidade, e também se sua origem ali era por encaminhamento médico ou desejo próprio (auto procura). **Resultados:** A pesquisa censitária foi realizada com 14 pacientes, sendo 57% do sexo feminino e 43% masculino. A média de idade dos respondentes foi de $57,6 \pm 14,0$ anos, sem diferença significativa ($p = 0,3697$) entre mulheres (média de 56,5 anos) e homens (média de 59,2 anos). O tipo de atendimento a esses pacientes foi na maioria pelo sistema de gratuidade (57%) e 43% deles foi feito pelo convênio com SUS. Todos esses pacientes foram oriundos de encaminhamento médico para a clínica de nutrição. **Conclusão:** O censo realizado na clínica escola de nutrição indica que a origem dos pacientes é soberanamente por encaminhamento médico, o que mostra o reconhecimento do papel do acompanhamento nutricional pela equipe interdisciplinar. Quanto ao tipo de atendimento, prevalece o sistema de gratuidade indicando o investimento da universidade no compromisso da extensão aliado ao pilar do ensino. **Palavras-chave:** serviços e atendimento; serviços públicos de nutrição e dietética; sistema único de saúde.

*Acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Marília - UNIMAR.

**Docente da Universidade de Marília - UNIMAR.

ANÁLISE QUALITATIVA DE CARDÁPIOS DE UMA ESCOLA DO INTERIOR PAULISTA

Leonardo de Alencar Kanashiro Alves*; Bianca Martins de Oliveira**; Cláudia Rucco Penteado Detregiachi***; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato***

Introdução: A qualidade dos cardápios do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é fundamental para garantir a oferta de refeições equilibradas e nutricionalmente adequadas aos estudantes. Esses cardápios devem respeitar as necessidades alimentares específicas de cada faixa etária e cultura local, promovendo hábitos saudáveis. A participação de nutricionistas assegura o planejamento de refeições seguras, variadas e com alimentos de qualidade. Além disso, o PNAE valoriza a agricultura familiar, incentivando a oferta de alimentos frescos e regionais. Dessa forma, o programa contribui para a segurança alimentar e nutricional dos alunos. **Objetivo:** Avaliar a qualidade nutricional de cardápios da alimentação oferecida numa escola do interior paulista sob a ótica do processamento dos alimentos. **Material e métodos:** Avaliação qualitativa dos cardápios do mês de abril de 2025, sendo 16 dias letivos e avaliado dia por dia todos os alimentos que compunham as refeições servidas. **Resultados:** Os cardápios das refeições almoço, lanche da tarde e jantar estavam prioritariamente compostos por alimentos *in natura*, chegando a representar 80% do total de alimentos que compunham os cardápios. Os alimentos minimamente processados prevaleceram no lanche da manhã, representando 47% dos alimentos presentes nos cardápios dessa refeição. Os alimentos processados e ultraprocessados estiveram presentes nas refeições almoço, lanche da tarde e jantar, embora com menor proporção, representando de 4 a 18% dos alimentos presentes nos cardápios dessas refeições no período do estudo. **Conclusão:** O cardápio é bem planejado, nutritivo e adequado para uma alimentação saudável, com variedade nas refeições principais, boa oferta de vegetais e frutas, e técnicas de preparo apropriadas. Os cardápios analisados apresentaram predominância de alimentos *in natura* e minimamente processados, evidenciando um perfil alimentar alinhado às recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. A presença reduzida de alimentos processados e ultraprocessados reforça o compromisso com a oferta de refeições mais saudáveis e nutricionalmente adequadas. Esses resultados indicam a qualidade positiva dos cardápios, contribuindo para a promoção de hábitos alimentares saudáveis entre os escolares.

Palavras-chave: cardápio; *in natura*; qualitativo; processados.

*Acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Marília - UNIMAR.

** Nutricionista.

***Docente da Universidade de Marília - UNIMAR.

CIDADE CINZA: UM OLHAR LITERÁRIO SOBRE SUSTENTABILIDADE URBANA

Júlia Roberta de Faria¹; Letícia Suffi Mariano¹; Rafaelly Campos Cordeiro¹; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato².

Introdução: Materiais de apoio visual podem constituir estratégias de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para a abordagem de temas complexos, como a sustentabilidade, especialmente quando o público-alvo é composto por crianças. A promoção de valores relacionados à preservação ambiental e ao desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis e conscientes desde a infância é fundamental, uma vez que pode contribuir significativamente para a adoção de práticas mais sustentáveis no consumo, na relação com o meio ambiente e dos sistemas alimentares. **Objetivo:** Desenvolver um livro ilustrado direcionado ao público infantil, com foco nos temas da sustentabilidade e do combate ao desperdício de alimentos, utilizando uma linguagem acessível. **Material e métodos:** Foi elaborado um material educativo e criativo, com abordagem lúdica e adaptada à faixa etária infantil, visando facilitar a compreensão de conceitos relacionados à nutrição e à sustentabilidade. A construção do livro envolveu a criação da narrativa, a descrição detalhada dos personagens e a concepção das ilustrações, todos alinhados à proposta pedagógica previamente definida. As imagens foram produzidas com o auxílio de ferramentas de inteligência artificial, otimizando a qualidade visual e a coerência estética do material. O livro resultante recebeu o título "Cidade Cinza", e seu enredo foi desenvolvido com o intuito de despertar o senso crítico das crianças em relação às suas escolhas alimentares e ao impacto ambiental associado. **Resultados:** O livro demonstrou potencial para engajar o público infantil por meio da combinação entre narrativa visual e textual, favorecendo a assimilação de conteúdos sobre práticas alimentares sustentáveis e redução do desperdício de alimentos. A utilização de elementos gráficos atrativos e personagens com os quais as crianças podem se identificar contribuiu para ampliar o interesse e facilitar o processo de aprendizagem. **Conclusão:** O material produzido apresenta-se como uma ferramenta de EAN para ser utilizada por educadores, nutricionistas e outros profissionais da saúde e da educação em ações voltadas à educação alimentar e nutricional. Ao integrar linguagem adequada, elementos literários e recursos visuais, o livro favorece não apenas a conscientização, mas também a transformação de comportamentos, promovendo a construção de uma relação mais sustentável com os alimentos e com o meio ambiente. Assim, amplia-se o campo de atuação em EAN, unindo saberes científicos, pedagógicos e artísticos em benefício da sustentabilidade. **Palavras-chave:** indicadores de desenvolvimento sustentável; educação alimentar e nutricional; pôster.

1- Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade de Marília – UNIMAR.

2- Docente Mestre da Universidade de Marília – UNIMAR.

INSERÇÃO DO NUTRICIONISTA NA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE UM RESORT DE ALTO PADRÃO E SUA IMPORTÂNCIA NA QUALIDADE ALIMENTAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Lívia Eduarda Tridico Pereira*; Ana Ester do Santos Silva**; Regiane Santana de Miranda**;
Cláudia Rucco Penteado Detregiachi***; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato***

Introdução: As Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) são responsáveis por produzir refeições seguras, equilibradas e de qualidade, atendendo às necessidades e expectativas dos consumidores. A atuação da nutricionista é essencial para garantir o controle higiênico-sanitário, a gestão adequada de processos e a conformidade com as legislações vigentes. A Resolução CFN nº 600/2018, que estabelece as competências e atribuições do nutricionista, e a Resolução do Centro de Vigilância Sanitária (CVS) nº 5 de 2013, assim como as orientações do Conselho Regional de Nutrição da 3ª Região (CRN-3), reforçam o papel técnico e ético do nutricionista na promoção da qualidade alimentar e nutricional. **Objetivo:** Descrever a experiência de trabalho de uma nutricionista inserida na UAN em um resort de alto padrão, fruto de uma observação. **Material e métodos:** Observação realizada por uma estudante de nutrição sobre os trabalhos da nutricionista. **Resultados:** A observação permitiu verificar as atividades desenvolvidas pela nutricionista, as quais incluíram: coleta de amostras de alimentos, aferição de temperaturas durante a distribuição, supervisão das condições higiênico-sanitárias da equipe de manipulação, monitoramento do armazenamento adequado de insumos, avaliação das condições estruturais e dos equipamentos da UAN, além da elaboração de documentos como Procedimentos Operacionais Padronizados (POPs), fichas técnicas e a realização de acompanhamento nutricional individualizado para hóspedes com necessidades alimentares específicas, como intolerância à lactose, doença celíaca e outras restrições, garantindo que as preparações atendam com segurança e qualidade às suas condições de saúde. **Conclusão:** Na observação pode-se verificar que as atividades desenvolvidas estavam em conformidade as recomendações da CVS 5/2013 e pelas diretrizes do CRN-3.

Palavras-chave: alimentação coletiva; nutricionista; qualidade dos alimentos.

*Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade de Marília - UNIMAR.

**Nutricionista.

***Docente da Universidade de Marília – UNIMAR.

REVISÃO INTEGRATIVA: A HOSPITALIZAÇÃO CONTRIBUI PARA A SARCOPENIA?

Lara Martins Alves de Melo*; Livia Eduarda Tridico Pereira*; Cláudia Rucco Penteado
Detregiachi**; Karina Quesada**

Introdução: A sarcopenia é a perda progressiva de massa e força muscular, impactando a qualidade de vida, mobilidade e independência, especialmente em pacientes hospitalizados. Fatores como imobilização prolongada, desnutrição e sedentarismo contribuem para seu desenvolvimento, sendo a hospitalização um momento crítico para o agravamento da condição. **Objetivo:** Realizar uma revisão integrativa para responder à pergunta de pesquisa: “A hospitalização contribui para a sarcopenia?”. **Material e métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura realizada através da plataforma PubMed, utilizando os descritores "*hospitalization*", "*sarcopenia*" e "*loss of strength*", com o operador boleado "*and*" e buscando publicações entre os anos de 2021 e 2025. Essa busca proporcionou o resgate de 14 artigos, dos quais 10 foram excluídos por não possuírem conteúdo que possibilitassem responder à pergunta pesquisa. Assim, foram utilizados nessa revisão quatro artigos, sendo um publicado em 2021, dois em 2022 e um em 2025. **Resultados:** Um artigo foi fruto de revisão sistemática com meta-análise, outro foi realizado com pacientes de um hospital geriátrico de psiquiatria e dois com pacientes hospitalizados por COVID-19. Como resposta à pergunta da pesquisa os artigos incluídos respondem que a hospitalização, dependendo da duração da internação, contribui significativamente para o desenvolvimento da sarcopenia, especialmente em casos de pacientes mais graves. Ademais, respondem que a sarcopenia causa internações hospitalares mais frequentes e prolongadas. **Conclusão:** A hospitalização, especialmente quando por período prolongado e em unidade de terapia intensiva é sim um fator significativo para o desenvolvimento ou agravamento da sarcopenia, o que por conseguinte, agrava o quadro clínico e dificulta a recuperação. **Palavras-chave:** hospitalização; perda de força; sarcopenia.

*Acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Marília - UNIMAR.

** Docente da Universidade de Marília - UNIMAR.

A IMPORTÂNCIA DO TRABALHO EM EQUIPE E DA COMUNICAÇÃO EFICIENTE PARA A QUALIDADE DA PRODUÇÃO EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Helder Danton Pfeifer*; Lucas Antonio Calabrese Toledo*; Gisele Quirino**; Cláudia Rucco
Penteado Detregiachi***; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato***

Introdução: As Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) exercem papel essencial na promoção da saúde, por meio da oferta de refeições seguras e nutricionalmente equilibradas. O funcionamento eficaz dessas unidades depende diretamente da integração, cooperação e comunicação entre os membros da equipe. No entanto, a sobrecarga de trabalho pode comprometer esses aspectos, gerando conflitos interpessoais, estresse organizacional e prejuízos na qualidade dos serviços prestados. Ambientes marcados por conflitos impactam negativamente a produtividade, a satisfação dos usuários e o bem-estar dos colaboradores. Alinhado ao conceito de Saúde e Bem-Estar, destaca-se a relevância de ações que promovam a saúde mental, emocional e física no ambiente laboral, favorecendo, assim, a eficiência da produção. **Objetivo:** Desenvolver um folder ilustrativo com orientações sobre comunicação interpessoal e relações no ambiente de trabalho, voltado para colaboradores de UAN. **Materiais e Métodos:** Foi elaborado um folder educativo com recomendações práticas para favorecer a comunicação assertiva e fortalecer vínculos interpessoais no contexto profissional. O material possui linguagem acessível e recursos visuais que facilitam o entendimento pelos colaboradores. **Resultados:** O folder visa funcionar como instrumento inicial para fomentar reflexões, promover o diálogo e apoiar estratégias de mediação de conflitos nas UAN, contribuindo para a construção de um ambiente organizacional mais colaborativo. **Conclusão:** A qualidade da produção e da rotina de trabalho nas UAN está diretamente associada ao clima organizacional. Garantir um ambiente saudável favorece o desempenho da equipe, além de contribuir para a preservação da saúde e do bem-estar dos trabalhadores.

Palavras-chave: recursos humanos; alimentação coletiva; saúde ocupacional.

*Acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Marília - UNIMAR.

**Docente da Universidade de Marília - UNIMAR.

PESQUISA DE SATISFAÇÃO COM PACIENTES INTERNADOS NUM HOSPITAL BENEFICENTE: OPINIÃO PÚBLICA SOBRE A ALIMENTAÇÃO

Helder Pfeifer*; Jessica Eduarda Gabriel de Souza Furlaneto*; Lucas Antonio Calabrese Toledo*; Carolina Rezende**; Giovani Augusto da Silva**; Cláudia Rucco Penteadó Detregiachi***; Karina Quesada***

Introdução: Pesquisas de satisfação em serviços de alimentação busca identificar aspectos positivos e pontos de melhoria no serviço, visando aprimorar a experiência dos clientes e promover bem-estar. Por meio de entrevistas e questionários, os dados coletados fornecem insights relevantes para o planejamento estratégico do serviço. **Objetivo:** A pesquisa de satisfação de pacientes internados em um hospital beneficente tem como objetivo avaliar a aceitação da dieta geral hospitalar em aspectos como textura, sabor, apresentação e temperatura. **Material e métodos:** Foi levantada a opinião pública dos pacientes hospitalizados que estavam recebendo dieta de consistência geral. Os aspectos investigados nesse levantamento incluíram textura dos alimentos bem como o sabor, apresentação e temperatura da refeição ofertada. Para esse levantamento, o instrumento de coleta de dados foi entregue aos pacientes após a refeição e recolhido posteriormente, de forma anônima. **Resultados:** Na pesquisa foram obtidas 19 opiniões públicas, as quais foram dadas por 12 mulheres (63%) e sete homens (37%) que estavam hospitalizados há $37,9 \pm 31,5$ dias, sendo um deles internado há 164 dias. A opinião pública foi obtida em relação às refeições café da manhã ($n= 4$), almoço ($n= 10$), café da tarde ($n= 2$) e jantar ($n= 3$). Todos os participantes indicaram que a refeição questionada havia agradado, sendo os aspectos temperatura (95%) e apresentação da refeição (89%) os mais indicados nessa opinião. Entretanto, oito (42%) participantes indicaram na sua opinião pública que embora a refeição o tivesse agradado, alguns aspectos não foram de grande satisfação, incluindo os aspectos sabor (50%), textura dos alimentos (38%), e temperatura (13%), apresentação (25%) da refeição. Não houve diferença significativa no tempo de internação entre os que não apontaram desagrado com a refeição em relação àqueles que apontaram ($p= 0,1104$). **Conclusão:** Os dados deste levantamento são relevantes pois indicam que a maioria dos pacientes está aceitando a dieta geral oferecida. Dessa forma, concluímos que as refeições fornecidas no hospital estão de agrado. Propõem-se analisar com periodicidade o nível de satisfação dos pacientes em relação à alimentação, com o intuito de identificar ou prevenir a baixa ingestão alimentar e evitar a deterioração do quadro clínico dos pacientes.

Palavras-chave: dieta geral; dieta hospitalar; desnutrição; aceitação da dieta.

*Acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Marília - UNIMAR.

**Nutricionista do hospital.

***Docente da Universidade de Marília - UNIMAR.

REVISÃO SOBRE FONTES ALTERNATIVAS DE PROTEÍNA E SUA RELAÇÃO COM A SUSTENTABILIDADE

Luís Gabriel Silva Lopes de Faria¹; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato²

Introdução: O intenso avanço da produção pecuária no mundo vem causando diversos prejuízos, contribuindo para mudanças climáticas, alto consumo de recursos naturais e degradação ambiental. Nesse sentido, há uma previsão de que o consumo de carne global aumente cerca de 70 % até 2050, por esse motivo, a necessidade de alternativas sustentáveis de proteína, como carne cultivada, micoproteínas, microalgas e insetos comestíveis torna-se inevitável. Esses produtos inovadores são apontados como medidas promissoras na estratégia para reduzir o impacto ambiental da produção alimentícia convencional. **Objetivo:** Realizar uma revisão de literatura sobre formas alternativas de produção de proteínas na nutrição da população em comparação à carne. **Material e métodos:** Revisão narrativa com base em quatro artigos científicos principais coletados do PubMed, publicados entre 2023 e 2024. **Resultados:** A pecuária convencional associada a produção de carne vermelha apresenta um elevado impacto no meio ambiente, especialmente em relação à liberação de gases do efeito estufa. Nesse sentido, os produtos que visam substituir essa produção em massa apresentam um impacto inferior. Apesar dos benefícios, há incertezas sobre a capacidade de produção e a real eficácia ambiental de longo prazo. Dos produtos analisados, foram observados que as micoproteínas, produzidas por fermentação fúngica, destacam-se como uma opção de reduzida pegada ecológica e alto potencial para a nutrição. Outro possível substituto são as microalgas que possuem grande proporção proteica com uso mínimo de água e solo, sendo assim, promissoras mesmo em áreas improdutivas. Outras fontes adicionais, como proteínas vegetais (soja), cogumelos e insetos comestíveis também apresentam potencial para substituir o consumo excessivo de carne, pois possuem um alto valor nutricional e menor impacto ambiental, com crescente aceitação por parte dos consumidores. **Conclusão:** Nota-se um grande potencial para a redução da produção bovina com a implementação de alternativas proteicas, sendo as principais fontes: micoproteínas, microalgas e proteínas vegetais. O benefício torna-se evidente com a implementação dessas novas práticas, pois visam adesão à sustentabilidade. Será necessário a administração de fatores tecnológicos, econômicos, políticos e sociais para a implementação global. **Palavras-chave:** proteínas alternativas; sustentabilidade alimentar; micoproteínas; microalgas; carne vegetal.

1- Acadêmico do curso de Nutrição da Universidade de Marília (UNIMAR)

2- Docente da Universidade de Marília (UNIMAR)

AValiação DO ATENDIMENTO NUTRICIONAL NA ATENção BÁSICA: PROPOSTA DE QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO DO USUÁRIO

Lucas Miguel Pessoa Morini*; Maria Eduarda da Silva Teixeira*; Cláudia Rucco Penteado
Detregiachi***; Camila Maria Arruda***.

Introdução: A atuação do nutricionista na atenção básica desempenha papel fundamental na promoção da saúde e prevenção de doenças por meio de orientações alimentares adequadas. Dentro dessa lógica, torna-se cada vez mais necessário considerar a opinião dos usuários sobre o atendimento que recebem. A percepção dos pacientes pode revelar aspectos importantes sobre a clareza das orientações, o vínculo estabelecido e a escuta durante o atendimento, sendo um indicador relevante para a melhoria contínua do cuidado em saúde. **Objetivo:** Desenvolver um questionário voltado à avaliação do atendimento nutricional realizado em unidade de saúde básica (UBS), buscando identificar pontos positivos e aspectos que necessitam de melhorias, com base na percepção dos próprios usuários. **Material e métodos:** Foi elaborado um questionário estruturado com perguntas objetivas e espaço para comentários livres. A construção do instrumento teve como base a observação prática nas UBSs, além de revisão bibliográfica voltada à temática da avaliação de serviços em saúde. O questionário contempla aspectos como empatia, clareza nas orientações, aplicabilidade das recomendações e orientações sobre continuidade do cuidado. **Resultados:** O material torna possível identificar o grau de satisfação dos pacientes em relação às consultas nutricionais. Além disso, os dados obtidos podem apontar para ajustes no processo de atendimento, fortalecendo a escuta ativa e qualificando ainda mais a relação profissional-paciente. **Conclusão:** A criação de um questionário voltado à avaliação do atendimento nutricional representa uma iniciativa simples, mas com grande potencial de impacto na qualidade dos serviços prestados. Ouvir os usuários do SUS é um passo importante para aprimorar a atuação do nutricionista e fortalecer um cuidado mais eficiente, acessível e humanizado.

Palavras-chave: atendimento nutricional; atenção básica; satisfação do usuário; saúde pública.

*Acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Marília - UNIMAR.

*** Docentes da Universidade de Marília - UNIMAR.

AVALIAÇÃO QUALITATIVA DOS CARDÁPIOS DAS ESCOLAS MUNICIPAIS INFANTIS DE UM MUNICÍPIO DO INTERIOR DE SÃO PAULO

Laura Moraes Delicato*; Maria Eduarda da Silva Teixeira*; Cláudia Rucco Penteado
Detregiachi**; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato**

Introdução: A alimentação saudável na infância é crucial para o desenvolvimento psicofísico, contribuindo nos aspectos físico motor, intelectual e na criação de hábitos alimentares. O consumo crescente de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras e aditivos, representa um desafio à saúde infantil e afeta 3,1 milhões de crianças menores de 10 anos com obesidade no Brasil. Nesse cenário, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é uma política pública essencial para garantir a segurança alimentar e nutricional nas escolas. **Objetivo:** Realizar uma análise qualitativa dos cardápios de escolas públicas municipais de educação infantil (EMEI) de um município do interior de São Paulo. **Material e métodos:** Foi realizada avaliação qualitativa dos cardápios previstos para o mês de março para as EMEIs da cidade em questão, os quais estavam disponibilizados no site da Secretaria de Educação da Prefeitura Municipal, sendo de domínio público. Com base nos cardápios, foi realizada a classificação dos alimentos que os compunham segundo o grau de processamento estabelecido pelo Guia Alimentar para a População Brasileira: *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados. **Resultados:** Os cardápios estavam prioritariamente compostos por alimentos *in natura*, variando de 44,0% a 59,2% do total de alimentos que os compunham. Os alimentos minimamente processados representavam entre 31,0 e 44,4% dos alimentos presentes nos cardápios, enquanto que os alimentos processados e ultraprocessados tiveram essa representação entre 4,4% a 6,6% e 5,2% a 5,8%, respectivamente. **Conclusão:** Embora haja prevalência de alimentos *in natura* e minimamente processados na composição dos cardápios analisados, pode-se buscar aprimorar a composição desses de modo reduzir ainda mais a presença de alimentos ultraprocessados, afim de promover práticas alimentares mais saudáveis que sejam levadas para o ambiente domiciliar e perdurem para vida adulta. **Palavras-chave:** alimentação escolar; avaliação qualitativa das preparações do cardápio; ultraprocessados.

*Acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Marília - UNIMAR.

** Docente da Universidade de Marília - UNIMAR.

A INFLUÊNCIA DA NUTRIÇÃO NA PREVENÇÃO E NO MANEJO DOS SINTOMAS DA MENOPAUSA PRECOCE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Luiza da Silva Firmo*; Mariana de Melo Arriero Martins*; Michelly Cristina Montenote**.

Introdução: A insuficiência ovariana prematura (IOP), também denominada menopausa precoce, é uma condição reprodutiva caracterizada pela cessação definitiva da menstruação, redução da função ovariana e infertilidade antes dos 40 a 44 anos de idade. Esse processo pode estar acompanhado de sintomas como ondas de calor, insônia, alterações de humor, além de um aumento do risco para doenças crônicas, como osteoporose e doenças cardiovasculares. Embora fatores genéticos, como histórico familiar, sejam reconhecidamente relevantes, fatores não genéticos e modificáveis também estão associados à sua ocorrência. Entre eles, destacam-se aspectos como dieta, estresse oxidativo, prática de atividade física e baixo índice de massa corporal (IMC). Nesse cenário, a intervenção nutricional tem sido considerada uma estratégia promissora tanto para retardar o início da IOP quanto para amenizar os sintomas já instalados, com potencial para promover melhor qualidade de vida e reduzir os impactos à saúde geral da mulher. **Objetivo:** Analisar a influência da nutrição na prevenção da menopausa precoce e no manejo dos sintomas relacionados à insuficiência ovariana prematura. **Material e Métodos:** A revisão bibliográfica foi conduzida no PubMed, nos meses de abril e maio de 2025, utilizando descritores em Ciências da Saúde do tesouro multilíngue DeCS/MeSH: “Menopause”, “Premature” e “Diet”. Foram considerados artigos publicados entre os anos de 2021 e 2025. A pesquisa resultou em 18 estudos, dos quais foram selecionados 8, com base nos seguintes critérios de inclusão: estudos que abordaram intervenções nutricionais relacionadas à prevenção da menopausa precoce ou ao manejo de seus sintomas. Foram excluídos artigos que discutiam a saúde reprodutiva feminina com outros enfoques, não alinhados ao objetivo proposto. Os artigos selecionados foram analisados e organizados em categorias temáticas, considerando nutrientes específicos, compostos bioativos e padrões alimentares. **Resultados:** Os estudos analisados indicaram que estratégias nutricionais podem contribuir na prevenção e no manejo da IOP. Dietas ricas em fitoestrógenos, antioxidantes, ácidos graxos poli-insaturados, vitaminas e outros micronutrientes apresentaram resultados promissores. A dieta mediterrânea tem sido associada ao atraso no início da menopausa precoce e à atenuação de sintomas vasomotores. Evidências também sugerem que a restrição calórica e dietas com baixo teor proteico podem atuar na modulação das vias de sinalização celular mTOR e FOXO3 que desempenham papéis importantes na regulação e preservação da reserva ovariana. O consumo de peixes oleosos, ômega-3 e melatonina mostrou associação com a melhoria da qualidade ovocitária e da função ovariana. Além disso, deficiências nutricionais, especialmente de ferro e ácido fólico, estiveram associadas a maior risco de IOP. A suplementação de aminoácidos de cadeia ramificada (BCAAs) e vitaminas como B3, B9, C, E e D demonstraram efeitos protetores. Quanto à associação entre dietas vegetarianas e o risco de IOP, alguns estudos não identificaram uma relação significativa. **Conclusão:** A intervenção nutricional mostra-se uma ferramenta potencialmente eficaz na prevenção e no manejo da insuficiência ovariana prematura. Dietas antioxidantes, controle calórico e suplementação específica podem contribuir positivamente. No entanto, limitações metodológicas e a falta de padronização das intervenções destacam a necessidade de ensaios clínicos bem delineados para consolidar tais evidências.

Palavras-chave: insuficiência ovariana prematura; saúde reprodutiva; intervenção nutricional.

*Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade de Marília/UNIMAR

**Docente da Universidade de Marília/UNIMAR.

PREVENÇÃO DA CONTAMINAÇÃO CRUZADA EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO: CRIAÇÃO DE MATERIAL DE APOIO

Lucas Miguel Pessoa Morini*; Nicolý Oliveira Vieira*; Cláudia Rucco Penteado Detregiachi**;
Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato**.

Introdução: O alimento seguro para consumo é essencial em uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), onde a contaminação cruzada representa um risco significativo. Esse tipo de contaminação pode ocorrer de forma biológica (microrganismos patogênicos), física (corpos estranhos) e química (resíduos de produtos de limpeza ou alérgenos). Para minimizar esses riscos, é necessário capacitar rotineiramente os funcionários sobre higienização, separação de alimentos crus e prontos para consumo, e padronização de processos. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) estabelece diretrizes para boas práticas, como a Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 275/2002, com vistas a garantir a qualidade e a segurança dos alimentos. **Objetivo:** Desenvolver um material de apoio, para consulta dos funcionários em UAN, com foco na prevenção da contaminação cruzada. Identificar os tipos de contaminação cruzada; Demonstrar, no material teórico, estratégias eficazes de prevenção; Reforçar a importância da higiene pessoal e ambiental; Orientar sobre a separação e o armazenamento adequados dos alimentos. **Material e métodos:** A pesquisa baseou-se na revisão de legislações sanitárias e manuais técnicos. O material foi elaborado e disponibilizado para os funcionários como cartilhas informativas e deixadas para acesso sobre boas práticas de manipulação. **Resultados:** O material poderá contribuir para a redução de riscos sanitários, com diminuição de surtos de doenças transmitidas por alimentos (DTA) e maior produção de alimentos seguros para consumo; melhoria na organização do fluxo de produção, a partir da separação correta entre alimentos crus e prontos para consumo; maior adesão às boas práticas de higiene com incentivo ao uso de equipamentos de proteção individual (EPIs) e higienização das mãos; e aprimoramento da produção alimentar por meio da conformidade com normas sanitárias e redução de desperdícios. **Conclusão:** Estudos mostram que treinamentos regulares impactam positivamente a cultura de produzir alimentos adequados e seguros para consumo, reduzindo falhas operacionais e melhorando a qualidade dos serviços prestados. Nesse contexto, o acesso à informação facilitada através do material elaborado para os funcionários é essencial para prevenir a contaminação cruzada em UAN.

Palavras-chave: contaminação cruzada; segurança alimentar; unidade de alimentação e nutrição.

*Acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Marília (UNIMAR).

**Docente do curso de Nutrição da Universidade de Marília (UNIMAR).

USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM ACOMETIMENTO NEUROLÓGICO DE UM PROJETO SOCIAL.

Pérola Eduarda Cardoso de Oliveira*; Gabriela Silva Santana**; Camila Maria Arruda***

Introdução: A alimentação é um fator crucial para o desenvolvimento e a saúde das crianças, especialmente aquelas com acometimentos neurológicos. A ingestão adequada de nutrientes é fundamental para o crescimento e a recuperação dessas crianças, que muitas vezes apresentam dificuldades de deglutição. As fórmulas de leite e suplementos alimentares projetadas para atender às necessidades nutricionais específicas, podem ser uma alternativa viável para garantir a ingestão adequada de nutrientes. Além disso, alterações no tônus muscular, comprometimento cognitivo e limitações motoras podem dificultar ainda mais a alimentação, exigindo estratégias nutricionais individualizadas. A atuação de profissionais de saúde, como nutricionistas, é essencial para avaliar e monitorar o estado nutricional desses indivíduos. **Objetivo:** Avaliar o consumo de suplementos alimentares em crianças com acometimento neurológico, que se alimentam por via oral. **Materiais e Métodos:** A pesquisa realizada faz parte de um projeto principal, já aprovado no comitê de ética e pesquisa (CEP) com um total de 55 crianças de ambos os sexos com diagnósticos de comprometimento neurológico e idade de 2 a 14 anos de um projeto social que pertence à Unimar (Universidade de Marília). **Resultados:** Dentre as 55 crianças, com alimentação exclusivamente oral, 27,27% fazem uso de suplementos alimentares. **Conclusão:** Os resultados indicam que apenas uma pequena parcela das crianças com acometimento neurológico em alimentação oral exclusiva faz uso de suplementos alimentares. São necessários novos estudos que avaliem a relação entre o uso de suplementos, o estado nutricional e a faixa etária dessas crianças. Além disso, é fundamental considerar aspectos socioeconômicos e o acesso a serviços de saúde especializados, que podem influenciar diretamente na adoção ou não da suplementação. O suporte familiar e a educação nutricional também desempenham papel importante na adesão ao tratamento e no alcance de melhores resultados em saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: acometimento neurológico; crianças; adolescentes; suplementação.

*Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade de Marília - UNIMAR.

** Nutricionista. Aluna no Programa de Mestrado Interdisciplinar em Interações Estruturais e Funcionais na Reabilitação da Universidade de Marília - UNIMAR. Bolsista CAPES.

*** Docente da Universidade de Marília - UNIMAR.

PROGRAMA BOM PRATO DE UMA CIDADE DO INTERIOR PAULISTA: RESTO-INGESTÃO ANTES E APÓS UMA INTERVENÇÃO

Tiago Henrique Bonatto Pallota*; Nathan Miranda Castellini*; Marília Gabriela Colombo Gabaldi**; Cláudia Rucco Penteado Detregiachi***; Michelle Righetti Rocha Trinca***

Introdução: O Programa Bom Prato tem como objetivo principal oferecer refeições saudáveis a preços acessíveis. A unidade em questão serve café da manhã, almoço e jantar a preços que variam de R\$ 0,50 À R\$ 1,00, visando garantir a segurança alimentar da população, em especial a mais vulnerável. No almoço, a quantidade de arroz ofertada ao cliente é definida pela cor da bandeja que o mesmo escolhe, sendo a bandeja da cor bege menor quantidade de arroz e a da cor laranja maior quantidade. Entretanto, foi observada grande quantidade de desperdício de arroz, o que motivou a gerência da unidade a desenvolver um plano e intervenção com a fixação de placa explicativa sobre a escolha da cor das bandejas. Essa placa é de conteúdo simples e intuitivo, localizada em um local estratégico de fácil visibilidade. **Objetivo:** Determinar o resto-ingestão antes e após um plano de intervenção realizado pela responsável técnica de um Programa Bom Prato de uma cidade do interior paulista. **Material e métodos:** O presente estudo foi realizado apenas durante o horário de almoço (10:30h às 14h), quando foi coletado o peso do lixo orgânico por três dias antes da intervenção e por dois dias após a intervenção. **Resultados:** Antes da intervenção realizada o peso médio do resto-ingestão foi de 29,3 g per capita, oriundo da pesagem de três dias, chegando a 31,8 g em um desses dias. Após a intervenção, o peso médio per-capita do resto-ingestão foi de 36,1 g, oriundo da pesagem de dois dias, representando um aumento de 22% no peso per capita de resto-ingestão. **Conclusão:** Os dados do resto-ingestão sugerem não ter sido suficiente apenas a intervenção com a placa visando reduzir o desperdício de alimentos, sendo necessários outros tipos de intervenções.

Palavras-chave: resto-ingesta; desperdício; unidade de alimentação e nutrição.

*Acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Marília - UNIMAR.

** Nutricionista do Programa Bom Prato.

*** Docente da Universidade de Marília - UNIMAR.

DESENVOLVIMENTO DE UM CARTAZ SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM BASE NO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Guilherme Carvalho*; Guilherme Siqueira*; Luísa Bisterço*; Luís Felipe Tamelini*; Octavio Dias*; Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato**

Introdução: A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é fundamental para promover hábitos saudáveis e prevenir doenças relacionadas à alimentação inadequada. Ela contribui para o desenvolvimento de escolhas conscientes, que impactam diretamente na qualidade de vida das pessoas. Nesse contexto, o Guia Alimentar para a População Brasileira, documento oficial do Ministério da Saúde, serve como uma ferramenta prática, oferecendo informações claras e acessíveis para que a população possa adotar uma dieta equilibrada, nutritiva, acessível e sustentável. Este Guia é de grande relevância para as ações de EAN, uma vez que, pode ser usado diretamente pela população, além de profissionais da saúde e educação, por exemplo. **Objetivo:** Elaborar um cartaz com informações contidas no Guia Alimentar para a População Brasileira. **Material e métodos:** A elaboração do cartaz foi realizada após o estudo do Guia para selecionar informações relevantes e impactantes direcionadas ao público adulto. O cartaz foi construído exclusivamente com **conteúdo textual**. **Resultados:** O foco foi utilizar uma **linguagem simples, objetiva e acessível**, com frases curtas, diretas e de fácil compreensão que contemplou os seguintes assuntos: alimentação saudável, com base no consumo de alimentos *in natura*, a redução do consumo de alimentos processados e a evitar os ultraprocessados; valorização dos aspectos culturais e sociais da alimentação. Por fim, foi incentivada a prática de refeições em ambientes tranquilos, abordando o ato de comer e comensalidade. **Conclusão:** O desenvolvimento do cartaz educativo demonstrou ser uma ferramenta complementar na prática da EAN, pois pode contribuir diretamente para a conscientização sobre escolhas alimentares mais saudáveis, promovendo qualidade de vida e prevenção de doenças. A replicação e distribuição deste material podem ampliar significativamente seu impacto em diferentes contextos sociais.

Palavras-chave: educação alimentar e nutricional; adulto; guias alimentares.

*Acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Marília- UNIMAR.

**Docente do curso de Nutrição da Universidade de Marília – UNIMAR.

DIVULGAÇÃO DO GUIA ALIMENTAR POR MEIO DE UM SITE EDUCATIVO: UM PROJETO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Brayan Vinicius*; Jonathan Shimite*; Lincoln Single*; Marcello Tonon*; Giulia Borges*; Mayra Caroline*; Michelle Righetti Rocha Trinca**

Introdução: A alimentação adequada é um direito de todos e uma das bases para a promoção da saúde e da qualidade de vida. No Brasil, o Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde, é um instrumento fundamental para orientar escolhas alimentares saudáveis, sustentáveis e culturalmente apropriadas. Apesar da sua disponibilidade em formato digital, muitas pessoas têm dificuldades de acesso ou não se sentem motivadas a ler um material extenso. Além disso, a desinformação nas redes sociais pode levar a hábitos alimentares prejudiciais. **Objetivo:** Desenvolver um website com interface simples e atrativa para facilitar e ampliar o acesso ao Guia Alimentar, e com isso, promover a alimentação saudável. **Material e Métodos:** Desenvolvimento de um website para criar uma ferramenta de divulgação confiável, educativa e visualmente atrativa, para transformar o acesso ao conteúdo do Guia Alimentar em uma experiência mais dinâmica e compreensível. O layout foi organizado em tópicos, com informações concisas e diretas. Além disso, foram inseridos links para acesso direto tanto ao conteúdo integral do Guia Alimentar Para a População Brasileira, como para outros sites de interesse relacionados. **Resultado:** O site está ativo desde maio de 2025 e pode ser gratuitamente acessado pelo endereço <https://guiaalimentarbrasileiro.com.br/>. Além de uma interface amigável para proporcionar uma navegação intuitiva, o site foi organizado em quatro seções principais, pensadas para facilitar o entendimento e a aplicação das orientações do Guia Alimentar no cotidiano: (1) Escolhas conscientes – ajuda o leitor a refletir sobre suas decisões alimentares diárias e como torná-las mais saudáveis; (2) Princípios básicos – apresenta os cinco princípios centrais do Guia Alimentar; (3) Consumo ideal – orienta sobre quais alimentos priorizar e quais evitar, incentivando o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados; (4) Dicas práticas – traz sugestões aplicáveis e acessíveis para a adoção de hábitos alimentares saudáveis, mesmo em uma rotina corrida. Essa iniciativa representa um exercício prático de comunicação em saúde, incentivando o protagonismo dos futuros nutricionistas na promoção da Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Foi também uma oportunidade de trabalho em grupo, em que uniu-se diferentes habilidades – desde pesquisa e interpretação científica até design, escrita e desenvolvimento web – para atingir um objetivo comum: contribuir para que mais pessoas conheçam e apliquem os princípios do Guia Alimentar no cotidiano. **Conclusão:** A criação do site foi uma experiência que uniu teoria e prática, ciência e acessibilidade. A EAN é uma ferramenta estratégica na promoção da alimentação saudável, e iniciativas como esta têm o potencial de gerar impactos positivos na vida da população. Espera-se que o site continue sendo uma fonte confiável de informação, que possa ser utilizado tanto pela população quanto por profissionais e estudantes da área da saúde, como apoio na divulgação do Guia Alimentar, na democratização do conhecimento e a promoção da saúde coletiva.

Palavras-chave: guia alimentar; website; alimentação saudável.

*Acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Marília - UNIMAR.

** Docente da Universidade de Marília - UNIMAR.