



Semana de Nutrição

Comemoração do
Dia do Nutricionista

Anais da Semana de Nutrição

Organizadora: Lucievelyn Marrone

UniFil

ANAIS DA **SEMANA DE NUTRIÇÃO**

Organizadora
Lucievelyn Marrone

Semana de Nutrição
28 a 29 de agosto de 2025

Diagramação: Graziela Cervelin

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

A551 Anais da Semana de Nutrição / organização Lucievelyn
Marrone – Londrina: EdUniFil, 2025.

ISBN 978-65-87703-53-4

1. Nutrição. 2. Longevidade. I. Marrone, Lucievelyn, org.
II. Título.

CDD 610

Bibliotecária responsável Graziela Cervelin CRB9/1834

SUMÁRIO

A ALIMENTAÇÃO COLETIVA NAS EMPRESAS: A CONTRIBUIÇÃO DAS UAN's PARA A SAÚDE E BEM-ESTAR DOS COLABORADORES.....6

Thanise Pitelli de Nigro, Isabella Sandy Sakamoto

A INFLUÊNCIA DOS PRIMEIROS 1000 DIAS DE VIDA NO ESTADO NUTRICIONAL DE CRIANÇAS PRÉ-ESCOLARES NA CIDADE DE LONDRINA7

Graziela Maria Gorla Campiolo, Marina Sávio Fagundes de Souza

A PRESENÇA DO NUTRICIONISTA COMO FATOR DE CONFORMIDADE NO ATENDIMENTO AO TÓPICO "MANIPULADORES" DA RDC 275/2002 EM RESTAURANTES SELF-SERVICE8

Luiza Ilona Queiroz De Faria, Márcia Pires Ferreira

A RELAÇÃO ENTRE TRANSTORNOS ALIMENTARES E DIABETES MELLITUS 29

Emanuele Fabri de Souza, Rejane Caetani

AÇÃO DA CREATINA NA FUNÇÃO COGNITIVA E NA PROTEÇÃO NEURAL EM ADULTOS.....10

Carla Regina Pires, Jessica Scaff Coelho

ANÁLISE COMPARATIVA DE ABORDAGENS NUTRICIONAIS NA PREVENÇÃO DO DIABETES MELLITUS GESTACIONAL: DIETA FLEXÍVEL COM FOCO NO CONTROLE DO ESTRESSE VERSUS DIETA RESTRITIVA11

Vitória Segre, Vinicius Balan

ANÁLISE DA PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM ATLETAS DE ATLETISMO12

Giovanna Nogueira Vespero Miranda, Guilherme Henrique Dantas Palma

ANÁLISE DAS CARACTERÍSTICAS DO APOIO NUTRICIONAL NO CUIDADO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM SÍNDROME DE DOWN ..13

Isabela Bottino Longo, Lucievelyn Marrone

ANÁLISE DO IMPACTO DA ROTULAGEM NA DECISÃO DE COMPRA DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS14

Thanise Pitelli de Nigro, Beatriz Silva Saraiva

AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DE IDOSOS COM CÂNCER UROLÓGICO POR MEIO DE DIFERENTES MÉTODOS.....15

Thais Camargo Prestes, Mayra Bossa dos Santos Borges, Suzane Favaro, Fernando Terziotti, Rafael Deminice, Rejane Caetani

BARREIRAS PARA O SUCESSO DO ALEITAMENTO MATERNO NA PRIMEIRA HORA DE VIDA: UM ESTUDO SOBRE FATORES ASSOCIADOS 16

Graziela Maria Gorla Campiolo, Giovanna Martines Maia

COMPORTAMENTOS DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO17

Guilherme Henrique Dantas Palma, Débora Amaral Tizziani

CONHECIMENTO, DIFUSÃO E APLICABILIDADE DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA18

Leonel Plácido Tramontini, Guilherme Henrique Dantas Palma

CONSTIPAÇÃO INDUZIDA POR OPIOIDES: UM DESAFIO CLÍNICO E ECONÔMICO19

Luana Szlachta Cavalcanti dos Santos, Marcia Pires Ferreira

CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NA ADOLESCÊNCIA E CORRELAÇÃO COM OBESIDADE20

Lucievelyn Marrone, Luís Eduardo Araújo

DESAFIOS E ESTRATÉGIAS NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR DE CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA21

Ana Carolina Rodrigues de Oliveira Scarparo, Graziela Maria Gorla Campiolo

DIETA CETOGÊNICA COMO MÉTODO TERAPÊUTICO PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM EPILEPSIA22

Graziela Maria Gorla Campiolo, Beatriz Misael Silva

EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO DE BETA-ALANINA NO DESEMPENHO EM EXERCÍCIOS DE CURTA DURAÇÃO E ALTA INTENSIDADE23

Eduarda Quatroqui Menck, Fernanda Soares Alexandre, Guilherme Henrique Dantas Palma

EFEITO DO BICARBONATO DE SÓDIO NO TREINAMENTO RESISTIDO24

Alberto Yoichi Sakaguchi, Guilherme Henrique Dantas Palma, Gustavo Souza Galbetti, Guilherme Rios de Souza Rodrigues Assunção

EFEITO DO MICRONUTRIENTES NO PROCESSO DE CICATRIZAÇÃO EM PACIENTES QUEIMADOS DE ESPESSURA PARCIAL OU TOTAL..... 25

Rejane Caetani, Rubia Aparecida Donadon Cordeiro

EFEITOS DA ROTULAGEM NA COMERCIALIZAÇÃO E COMPREENSÃO DA PROTEÍNA DO SORO DO LEITE (WHEY PROTEIN)26

Kawanny Geovana Araujo Garcia dos Santos, Marcia Pires Ferreira

EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA NA PERFORMANCE COGNITIVA EM ADULTOS E IDOSOS27

Pedro Augusto Ribeiro de Moraes Camargo, Guilherme Henrique Dantas Palma

EFEITOS DOS ESTEROIDES ANABOLIZANTES NO METABOLISMO DE CARBOIDRATOS E LIPÍDIOS28

Alberto Yoichi Sakaguchi, Guilherme Henrique Dantas Palma, João Gabriel Fuganti, Rian Gouveia Rocha

EIXO INTESTINO-CÉREBRO: A INTER-RELAÇÃO ENTRE SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL E TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA.....29

Carla Regina Pires, Isadora Sabino Donnangelo

AVALIAÇÃO SENSORIAL E COMPARATIVA ENTRE O PÃO DE KEFIR E O PÃO DE LEITE : SABOR, TEXTURA E ACEITAÇÃO30

Thanise Pitelli de Nigro, Laura Furlan de Almeida

ESTADO NUTRICIONAL DE PACIENTES PEDIÁTRICOS EM TRATAMENTO DE LEUCEMIA LINFOBLÁSTICA AGUDA, UMA REVISÃO SISTEMÁTICA31

Carla Pires, Larissa Yamada, Amanda Ramos

FATORES ASSOCIADOS AO ESTADO NUTRICIONAL EM MULHERES GRÁVIDAS COM DIABETES QUE PRATICAM ATIVIDADES FÍSICAS AERÓBICAS E RESISTIDAS32

Lucas Bataglia Massaro, Guilherme H. Dantas Palma

FATORES QUE LEVAM AO DESMAME PRECOCE33

Vinicius Balan, Anna Carolina Chiaratti Ribeiro

GAMELLITO: ESTRATÉGIAS LÚDICAS DE EDUCAÇÃO EM NUTRIÇÃO E SAÚDE PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM DIABETES MELLITUS TIPO 134

Gabrielly Oliveira do Nascimento, Jacqueline Danesio de Souza, Lívia Alves Amaral Santos

IMPACTO DO JEJUM INTERMITENTE SOBRE O PERFIL LIPÍDICO, UMA REVISÃO DE ENSAIOS CLÍNICOS RANDOMIZADOS35

Kelly Cristina Carvalho Moretto, Luana da Silva Santana Carlos

**JEJUM INTERMITENTE E SEUS EFEITOS NO CRESCIMENTO MUSCULAR
E NA RECUPERAÇÃO PÓS TREINO.....36**

Giovanna Rohloff, Sofia Ribeiro Borghi e Silva

**MANEJO NUTRICIONAL PARA RECEPTORES DE TRANSPLANTE RENAL:
UMA REVISÃO37**

Rosiane de Azevedo, Rejane Caetani

**O IMPACTO DA ‘DIETA MEDITERRÂNEA’ NA PREVENÇÃO E CONTROLE
DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES.....38**

Rafaella Harue Tonooka Nakamura, Cleusa Wichoski, Marcia Pires Ferreira

**PERFIL DO ALEITAMENTO DE LACTENTES DE ATÉ UM ANO DE IDADE
ATENDIDOS EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DE ROLÂNDIA,
PARANÁ39**

Rejane Caetani, Daniela Giovana dos Santos

**PRÁTICAS BASEADAS EM EVIDÊNCIAS NA PRESCRIÇÃO DE
SUPLEMENTOS POR NUTRICIONISTAS, VOLTADO AO PÚBLICO DE
MUSCULAÇÃO40**

Lívia Henrique de Souza, Poliane Mello Mocelin, Guilherme Henrique Dantas

**RELAÇÕES ENTRE ESTRESSE, PADRÕES ALIMENTARES E SINTOMAS
GASTROINTESTINAIS.....41**

Vinicius Balan Ramos Coronado, Melyssa Zuliani Salles

**SUPLEMENTAÇÃO DE NITRATO NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE
VOLEIBOL42**

Giovanna Rohloff, Taiane Becari Ramos

TERAPIA NUTRICIONAL EM PACIENTES COM PARKINSON43

Carla Pires, Gabriella Mariah de Souza

A ALIMENTAÇÃO COLETIVA NAS EMPRESAS: A CONTRIBUIÇÃO DAS UAN's PARA A SAÚDE E BEM-ESTAR DOS COLABORADORES

Thanise Pitelli de Nigro¹
Isabella Sandy Sakamoto²

RESUMO

A alimentação coletiva nas empresas é uma estratégia que visa suprir as necessidades nutricionais dos colaboradores, promover saúde, bem-estar e qualidade de vida no ambiente laboral. Surge nesse contexto, as Unidades de Alimentação e Nutrição (UANs), as quais são estruturas fundamentais para garantir refeições seguras, equilibradas e adaptadas às demandas dos colaboradores. Considerando a crescente terceirização dos serviços de alimentação e os desafios relacionados à gestão, infraestrutura, desperdício de alimentos e condições de trabalho, a pesquisa tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica narrativa, como as UANs podem contribuir para a saúde e o bem-estar dos colaboradores nas empresas. Os objetivos específicos incluem: i) descrever os principais benefícios da alimentação coletiva no ambiente de trabalho, ii) apresentar os impactos das UANs na produtividade e saúde dos colaboradores; iii) apontar as estratégias nutricionais adotadas com foco na promoção da saúde. A pesquisa foi realizada por meio de artigos científicos disponíveis nas bases SciELO e Google Acadêmico, publicados entre 2020 e 2025. Os estudos selecionados foram analisados por meio de leitura crítica. Como resultado, constatou-se que a UANs contribui para saúde e bem-estar dos colaboradores, porém, é necessário organização, planejamento e ações sustentáveis que garantem uma alimentação nutritiva e de qualidade.

Palavras-chave: alimentação coletiva; UANs; colaboradores.

¹ Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário Filadélfia (UniFil). E-mail: thanise.pitelli@unifil.br

² Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário Filadélfia (UniFil). E-mail: isabellasakamoto@edu.unifil.br

A INFLUÊNCIA DOS PRIMEIROS 1000 DIAS DE VIDA NO ESTADO NUTRICIONAL DE CRIANÇAS PRÉ-ESCOLARES NA CIDADE DE LONDRINA

Graziela Maria Gorla Campiolo¹
Marina Sávio Fagundes de Souza²

RESUMO

Os primeiros 1000 dias de vida, período que compreende a concepção até os dois primeiros anos de idade, representam uma fase crucial para o desenvolvimento infantil, impactando a saúde e o estado nutricional a longo prazo. A literatura científica demonstra que a nutrição materna e infantil nesse período exerce influência direta na programação metabólica, no crescimento adequado e na prevenção de doenças crônicas, como obesidade e distúrbios metabólicos. Fatores como a qualidade da alimentação materna gestacional, a prática do aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses e a introdução alimentar complementar são determinantes para um desenvolvimento adequado. Este estudo tem como objetivo avaliar a relação entre as práticas alimentares adotadas nos primeiros 1000 dias de vida e o estado nutricional de crianças pré-escolares na cidade de Londrina. A pesquisa está sendo conduzida por meio de um questionário online, envolvendo pais ou responsáveis por crianças de 2 a 6 anos, a fim de compreender os impactos dessas práticas na infância. Os resultados visam contribuir para o desenvolvimento de estratégia de promoção da saúde infantil e Políticas Públicas voltadas à nutrição nos primeiros anos de vida.

Palavras-chaves: primeiros 1000 dias; estado nutricional; aleitamento materno; introdução alimentar complementar; desenvolvimento infantil.

¹ Docente do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: graziela.campiolo@unifil.br

² Graduanda do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: marina.saviof@edu.unifil.br

A PRESENÇA DO NUTRICIONISTA COMO FATOR DE CONFORMIDADE NO ATENDIMENTO AO TÓPICO "MANIPULADORES" DA RDC 275/2002 EM RESTAURANTES *SELF-SERVICE*

Luiza Ilona Queiroz de Faria¹

Márcia Pires Ferreira²

RESUMO

O aumento do consumo de refeições fora do domicílio nas últimas décadas impulsionou o crescimento das Unidades Produtoras de Refeições (UPRs) e, consequentemente, a necessidade de garantir a segurança alimentar nesses estabelecimentos. Nesse contexto, a presença do nutricionista como responsável técnico é fundamental para assegurar o cumprimento das normas sanitárias, especialmente no que diz respeito às Boas Práticas de Manipulação (BPM) de alimentos. Este estudo teve como objetivo analisar se a presença do nutricionista em restaurantes do tipo *self-service*, na região central da cidade de Londrina/PR, influencia na aplicação efetiva das normas sanitárias, com foco nos itens referentes aos manipuladores, conforme a Resolução RDC nº 275/2002 da Anvisa. A pesquisa, de caráter qualitativo e descritivo, e foi conduzida, até então, em seis restaurantes (três com nutricionista como responsável técnico e outros três sem), por meio de observação direta realizada nos estabelecimentos, através do uso de *checklist* adaptado da referida norma (RDC nº 275/2002, itens 3.1 a 3.6.4). Os resultados evidenciaram que os estabelecimentos com nutricionista apresentaram maior conformidade nos critérios avaliados, destacando -se o uso adequado de vestuário (92% de conformidade), em comparação aos restaurantes sem o profissional (67%). Sabe-se que é fundamental que os manipuladores de alimentos mantenham uma higiene pessoal rigorosa, incluindo mãos limpas, unhas curtas e limpas, cabelos presos e uso de uniforme adequado. Além disso, constatou-se que a supervisão especializada favorece a adoção correta dos procedimentos higiênico-sanitários, enquanto a ausência desse acompanhamento pode comprometer a segurança alimentar. Conclui-se que a atuação do nutricionista é um fator determinante para o cumprimento das boas práticas e a promoção da saúde, através do controle de qualidade eficiente, nos serviços de alimentação.

Palavras-chave: segurança alimentar; boas práticas de manipulação; nutricionista como responsável técnico; Unidades de Alimentação e Nutrição.

¹ Graduanda do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: luizaiqfaria@edu.unifil.br

² Mestre e docente do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: marcia.ferreira@unifil.br

A RELAÇÃO ENTRE TRANSTORNOS ALIMENTARES E DIABETES MELLITUS 2

Emanuele Fabri de Souza¹

Rejane Caetani²

RESUMO

O Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) e os Transtornos Alimentares (TAs) são condições distintas, mas que, quando coexistem, potencializam riscos clínicos, psicológicos e nutricionais, dificultando o manejo e a adesão ao tratamento. O objetivo deste estudo foi analisar a relação entre DM2 e TAs, identificando fatores de risco e estratégias integradas de prevenção e tratamento. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura. Foram incluídos artigos originais, revisões, diretrizes e capítulos de livros publicados entre 1994 e 2025 totalizando 5 artigos, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem diretamente a interação entre DM2 e TAs. Os resultados indicam que o transtorno de compulsão alimentar periódica (TCAP) está mais prevalente nessa população, frequentemente precedendo o diagnóstico de DM2 e contribuindo para pior controle glicêmico, aumento da hemoglobina glicada e maior risco de complicações. Em 89,3% dos casos, o TA manifesta-se antes do DM2, sugerindo que o comportamento alimentar desordenado pode representar um fator de risco relevante para o desenvolvimento da doença, especialmente pela associação com a obesidade. Observa-se também que indivíduos com DM2 e TCAP tendem a apresentar maior índice de massa corporal em comparação àqueles sem o transtorno. Conclui-se que o manejo deve ser multidisciplinar, integrando acompanhamento médico, nutricional e psicológico, com estratégias flexíveis e de longo prazo, como a nutrição comportamental, para favorecer a adesão terapêutica e a qualidade de vida. Essa abordagem contribui para a modulação do comportamento alimentar, a redução da frequência de episódios de compulsão e a estabilização da ingestão energética, fatores que repercutem positivamente no controle metabólico. A adoção de padrões alimentares mais consistentes e sustentáveis está associada à melhora da variabilidade glicêmica e à redução dos níveis de hemoglobina glicada, otimizando o prognóstico clínico e reduzindo o risco de complicações relacionadas ao diabetes mellitus tipo 2.

Palavras-chaves: diabetes mellitus tipo 2; transtornos alimentares; nutrição comportamental; tratamento multidisciplinar

¹ Graduanda do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: emanuele.fabri@edu.unifil.br

² Docente em Nutrição do Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: rejane.caetani@unifil

AÇÃO DA CREATINA NA FUNÇÃO COGNITIVA E NA PROTEÇÃO NEURAL EM ADULTOS

Carla Regina Pires¹
Jessica Scaff Coelho²

RESUMO

A creatina é um composto naturalmente sintetizado pelo organismo, conhecido por sua atuação na regeneração do ATP e por seus efeitos positivos no desempenho físico. Nos últimos anos, seu potencial efeito na função cognitiva e neuroproteção tem despertado crescente interesse científico. Este trabalho teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, os efeitos da suplementação de creatina no desempenho cognitivo de adultos saudáveis. Foram selecionados 4 estudos publicados entre 2015 e 2025, a partir de bases como PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Os resultados mostraram que, embora alguns estudos relatam benefícios cognitivos em situações específicas, como hipóxia e privação de sono, os efeitos em adultos jovens e saudáveis são, em geral, limitados. Conclui-se que a eficácia da creatina na cognição pode estar associada a contextos de maior demanda energética cerebral. Há necessidade de mais pesquisas com delineamentos robustos, suplementação de longo prazo e testes cognitivos sensíveis para avaliar o potencial da creatina como neuprotetora e na cognição.

Palavras-chaves: creatina; cognição; metabolismo cerebral; desempenho cognitivo.

¹ Docente em Nutrição do Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: carla.pires@unifil

² Graduanda em Nutrição do Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: jescaff@hotmail.com

ANÁLISE COMPARATIVA DE ABORDAGENS NUTRICIONAIS NA PREVENÇÃO DO DIABETES MELLITUS GESTACIONAL: DIETA FLEXÍVEL COM FOCO NO CONTROLE DO ESTRESSE VERSUS DIETA RESTRITIVA

Vitória Segre¹
Vinicius Balan²

RESUMO

O Diabetes Mellitus Gestacional (DMG) representa um risco significativo para a saúde materno-fetal, sendo a terapia nutricional a principal estratégia de prevenção. Abordagens tradicionais frequentemente se baseiam em dietas restritivas, focadas no controle quantitativo de macronutrientes. Contudo, tal rigidez pode gerar estresse e ansiedade, fatores que afetam negativamente a adesão ao tratamento e o bem-estar da gestante. Estudos sugerem que o estresse pode, por si só, influenciar o controle glicêmico, indicando uma lacuna na literatura sobre a eficácia de abordagens que considerem o bem-estar psicológico. Comparar a eficácia da abordagem nutricional flexível, com foco no manejo do estresse, com a abordagem nutricional restritiva na prevenção do Diabetes Mellitus Gestacional. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com buscas realizadas na base de dados PubMed, incluindo artigos publicados entre 2014 e 2025. Foram utilizados descritores como "gestational diabetes prevention", "flexible diet pregnancy", "restrictive diet pregnancy" e "stress management pregnancy". Os critérios de inclusão focaram em estudos que analisam abordagens nutricionais para prevenção do DMG e a relação entre estresse e controle glicêmico na gestação. Os resultados preliminares indicam que dietas restritivas, embora possam auxiliar no controle glicêmico, estão associadas a níveis elevados de estresse e ansiedade em gestantes. Em contrapartida, padrões alimentares mais flexíveis e ricos em alimentos in natura, como o padrão saudável (vegetais, frutas e peixes), estão associados à redução dos sintomas de ansiedade. A literatura reforça que a qualidade nutricional é um fator chave na prevenção do DMG. Esses achados parciais corroboram a hipótese de que uma abordagem nutricional que valoriza o bem-estar emocional pode oferecer vantagens em relação à adesão e à saúde mental. A dieta flexível surge, portanto, como um caminho promissor para a prevenção eficaz do DMG, ao alinhar o controle metabólico com a qualidade de vida da gestante.

Palavras-chave: diabetes gestacional; dieta flexível; dieta restritiva; estresse; nutrição materna.

¹ Discente do Curso de Nutrição, Centro Universitário Filadélfia (UniFil), Londrina-PR

² Docente do Curso de Nutrição, Centro Universitário Filadélfia (UniFil), Londrina-PR.

ANÁLISE DA PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM ATLETAS DE ATLETISMO

Giovanna Nogueira Vespero Miranda¹

Guilherme Henrique Dantas Palma²

RESUMO

O atletismo é uma modalidade esportiva democrática, no que diz respeito ao perfil de corpos, devido à sua diversidade de estilos de prática e medidas de desempenho. Contudo, é amplamente documentado que atletas são considerados um público vulnerável a distorções da percepção e da satisfação corporal, o que está diretamente relacionado à alta cobrança por *performance*. Compreender a percepção corporal de atletas de atletismo pode elucidar e identificar as necessidades desse público. Portanto, o objetivo desse trabalho é avaliar o nível de aceitação corporal, identificar possíveis distorções da autoimagem e transtornos alimentares de atletas de atletismo. Foram incluídos no estudo, atletas entre 18 e 35 anos, de ambos os sexos. A coleta de dados ocorreu por meio de aplicação de inquéritos como BSQ (Body Shape Questionnaire) e Silhuetas de Stunkard, além de características demográficas e do treinamento e da modalidade esportiva. Os dados foram expressos em frequência absoluta e relativa. Aprovação ética pelo parecer nº 7.655.099. No total foram avaliados 52 atletas, sendo 28 mulheres e 24 homens. A porcentagem de atletas insatisfeitos com o próprio corpo seja por se sentir abaixo ou acima do peso foi de 57,6%, onde 34,6% são do sexo feminino e 23% são do sexo masculino, já na divisão entre modalidades, desse mesmo valor 30,7% são atletas de provas de campo e 26,9% são compostos por atletas de prova de pista, demonstrando que as mulheres e os atletas das provas de campo tendem a ter menor satisfação corporal. Esse estudo contribuirá para entender a relação entre autoestima, desempenho esportivo e percepção corporal desses atletas.

Palavras-chaves: aceitação corporal; atletismo; distorção de imagem.

¹ Graduanda do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: mirandagi022@gmail.com

² Docente do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: guilherme.henrique_dantas@hotmail.com

ANÁLISE DAS CARACTERÍSTICAS DO APOIO NUTRICIONAL NO CUIDADO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM SÍNDROME DE DOWN

Isabela Bottino Longo¹

Lucievelyn Marrone²

RESUMO

A Síndrome de Down (SD), ou Trissomia 21, é a condição cromossômica mais comum relacionada à deficiência intelectual. Caracteriza-se pela presença de uma cópia extra total ou parcial do cromossomo 21, afetando indivíduos de todos os sexos, raças e etnias. Embora não seja considerada uma doença, a SD está associada a alterações motoras, cognitivas, metabólicas e gastrointestinais que impactam diretamente a alimentação e o estado nutricional, tornando essencial o acompanhamento precoce e multiprofissional. Este estudo teve como objetivo avaliar o nível de conhecimento dos pais e/ou cuidadores principais sobre as necessidades alimentares e nutricionais de crianças e adolescentes com SD. Trata-se de uma pesquisa de delineamento transversal, com coleta de dados realizada por meio de um questionário *online* (Google Forms®), divulgado por redes sociais. A amostra é a maioria mães (96,7%), com ensino superior completo (76,7%) e filhos diagnosticados com SD no nascimento (46,7%). Os resultados apontam que 63,3% dos cuidadores receberam algum tipo de orientação nutricional, porém 66,7% relatam a necessidade de informações complementares sobre alimentação adequada. Além disso, 36,7% afirmaram não saber a quem recorrer para esclarecer dúvidas nutricionais. Entre as dificuldades relatadas, destacam-se a seletividade alimentar, problemas de mastigação e deglutição, dificuldades alimentares associadas ao Transtorno do Espectro Autista (TEA), presente em alguns casos, além do alto custo de alimentos específicos, como os sem glúten e sem lactose. Outros desafios incluem a falta de profissionais especializados, principalmente na rede pública, e a insegurança dos cuidadores em manter uma alimentação equilibrada fora do ambiente domiciliar, como na escola. Apenas 10% realizam consultas nutricionais regulares, e 36,7% nunca receberam orientação específica sobre introdução alimentar ou ajustes na dieta relacionados à SD. Os resultados evidenciam a carência de orientação nutricional adequada para crianças e adolescentes com Síndrome de Down. A baixa frequência de acompanhamento especializado e a insegurança dos cuidadores destacam a importância de ações educativas e suporte multiprofissional acessível para promover a saúde e o bem-estar desses indivíduos.

Palavras-chaves: Síndrome de Down; nutrição Infantil; cuidados alimentares; conhecimento dos cuidadores; alimentação na Infância.

¹ Graduanda em Nutrição do Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná

² Orientador, docente do curso de Nutrição do Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná

ANÁLISE DO IMPACTO DA ROTULAGEM NA DECISÃO DE COMPRA DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS

Thanise Pitelli de Nigro¹

Beatriz Silva Saraiva²

RESUMO

Com as mudanças dos hábitos alimentares, a busca por alimentos industrializados tem aumentado significativamente. Nesse sentido, a escolha de um determinado produto está associada a um processo complexo que envolve diversos fatores incluindo, influências sociais e culturais, fatores biológicos, socioeconômicos, estilo de vida, conhecimento nutricional, preferências pessoais e disponibilidade local/regional de alimentos. **Objetivo:** Avaliar o impacto das informações contidas nos rótulos dos alimentos na aquisição desses produtos por consumidores. **Método:** Participaram do estudo 68 indivíduos de ambos os sexos, com idades entre 18 e 70 anos. Foi aplicado um questionário online com 20 questões, sendo cinco sobre dados sociodemográficos e 15 relacionadas à rotulagem e informações nutricionais, preferências pessoais e fatores que podem influenciar a escolha de determinado alimento, como preço, prazo de validade, teores de açúcares, sódio e gorduras saturadas. **Resultados:** Os dados indicaram que 29,9% dos participantes sempre observam as informações nutricionais nas embalagens e 77,6% consideram a quantidade de açúcares um dos fatores mais importante ao analisar um rótulo. Além disso, 52,8% afirmaram que as informações nutricionais são fatores decisivos nas escolhas de alimentos mais saudáveis, e 79,1% afirmaram que tais informações contribuem significativamente para a modificação dos hábitos alimentares. **Conclusão:** As informações presentes nos rótulos exercem influência significativa na decisão de compra, especialmente na escolha por opções mais saudáveis. A atenção dedicada a elementos como a quantidade de açúcares evidencia uma crescente preocupação com a qualidade da alimentação e reforça a importância de estratégias de educação nutricional e de rotulagem clara, a fim de apoiar escolhas alimentares conscientes.

Palavras-chaves: alimentos industrializados; educação nutricional; hábitos alimentares; rotulagem nutricional; decisão de compra.

¹ Docente do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: thanise.pitelli@unifil.br

² Graduanda do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: biasaraiv4@gmail.com

AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DE IDOSOS COM CÂNCER UROLÓGICO POR MEIO DE DIFERENTES MÉTODOS

Thais Camargo Prestes¹

Mayra Bossa dos Santos Borges²

Suzane Favaro³

Fernando Terziotti⁴

Rafael Deminice⁵

Rejane Caetani⁶

15

RESUMO

A avaliação do estado nutricional no idoso oncológico é fundamental pois possibilita a intervenção em momento oportuno, prevenindo a ocorrência de alterações morfológicas e funcionais dos órgãos envolvidos, com menores riscos de complicações pós-operatórias, por morbimortalidade, tempo de internação e custo hospitalar. **Objetivo:** Avaliar o estado nutricional segundo a avaliação subjetiva global produzida pelo paciente (ASG-PPP), índice de massa corporal (IMC) e circunferência da panturrilha (CP) e identificar o grau de concordância entre esses parâmetros. **Método:** Estudo transversal, com 55 idosos de ambos os sexos ($69,6 \pm 5,6$ anos, sendo 74,5% homens) com câncer urológico internados para a cirurgia em um Hospital referência em Oncologia em Londrina, Paraná analisados segundo a avaliação subjetiva global produzida pelo paciente (ASG-PPP) e avaliação antropométrica. A análise descritiva, Teste Exato de Fisher e teste Kappa foram realizados para avaliar a associação e a concordância entre os métodos. **Resultados:** Observou-se que 70%, 90% e 84% dos pacientes apresentavam estado nutricional adequado segundo ASG-PPP, IMC e CP, respectivamente, com uma associação estatisticamente significativa entre os métodos (ASG-PPP vs IMC, $p=0,009$; ASG-PPP vs CP, $p=0,002$ e IMC vs CP, $p<0,001$). Houve concordância pobre entre a ASG-PPP vs CP e IMC vs CP ($k=0,08$; $k=0,07$) e concordância leve entre a ASG-PPP vs IMC ($k=0,32$) sugerindo pouca concordância entre os métodos. Dessa forma, ASG-PPP demonstrou maior sensibilidade para identificar inadequação no estado nutricional quando comparada com o IMC e a CP. **Conclusão:** Esses achados reforçam que os métodos nem sempre classificam o estado nutricional de forma equivalente. Assim, a ASG-PPP pode contribuir para a detecção mais precoce de alterações nutricionais, favorecendo intervenções oportunas. Recomenda-se a utilização conjunta de diferentes ferramentas na prática clínica, visando uma avaliação nutricional mais abrangente e precisa.

Palavras-chave: Idoso; Estado Nutricional; Avaliação Nutricional; câncer urológico;

¹ Graduanda do curso de Nutrição da Unifil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina Paraná, e-mail: thaiscamargo@edu.unifil.br

² Nutricionista, Doutoranda em Ciências da Saúde - UEL, Londrina, Paraná

³ Nutricionista, pós graduanda em Nutrição Hospital - PUC PR, Londrina, Paraná

⁴ Médico urologista, Mestrado em Ciências da Saúde

⁵ Co-orientador, Centro de Educação Física e Esporte - UEL, Londrina, Paraná

⁶ Orientadora e Docente do curso de Nutrição da Unifil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina Paraná, e-mail: rejane.caetani@unifil.br

Avaliação Subjetiva Global Produzida pelo Paciente (ASG-PPP)

BARREIRAS PARA O SUCESSO DO ALEITAMENTO MATERNO NA PRIMEIRA HORA DE VIDA: UM ESTUDO SOBRE FATORES ASSOCIADOS

Graziela Maria Gorla Campiolo¹

Giovanna Martines Maia²

RESUMO

O aleitamento materno na primeira hora de vida é uma prática recomendada por órgãos internacionais como a OMS e o UNICEF por trazer inúmeros benefícios à saúde do neonato e da mãe. No entanto, sua adesão ainda é limitada. Este estudo teve como objetivo identificar os principais fatores que dificultam a amamentação na primeira hora de vida, por meio de um questionário online aplicado a mulheres maiores de 18 anos que já foram mães. Os resultados mostraram que apenas 52% das participantes conseguiram amamentar seus filhos na primeira hora de vida. Entre as principais barreiras relatadas, destacam-se: separação mãe-bebê por protocolos hospitalares (30,4%), complicações no parto (14,3%) e negligência ou falta de incentivo da equipe de saúde (14,3%). Além disso, 25,3% das mães afirmaram não ter recebido orientação sobre a importância da amamentação precoce durante o pré-natal. Conclui-se que é essencial fortalecer ações educativas e assistenciais voltadas à promoção do aleitamento materno imediato, com foco no papel das equipes de saúde no suporte às puérperas.

Palavras-chave: aleitamento materno; primeira hora de vida; barreiras e fatores associados.

¹ Docente do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: graziela.campiolo@unifil.br

² Graduanda do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná.

COMPORTAMENTOS DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Guilherme Henrique Dantas Palma¹

Débora Amaral Tizziani²

RESUMO

Transtornos alimentares são alterações persistentes na alimentação ou no comportamento alimentar que podem comprometer a saúde física, social e psíquica do indivíduo. Apesar dos benefícios da musculação, praticantes de musculação podem adotar práticas prejudiciais para alcançar padrões estéticos, como dietas rígidas, medo de engordar, uso de substâncias e exercício excessivo. O objetivo desse estudo foi identificar possíveis comportamentos de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares em praticantes de musculação. Participaram 59 indivíduos entre 18 e 39 anos, praticantes de musculação, de ambos os sexos, que aceitaram participar assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), os quais responderam um questionário online sobre comportamento alimentar e prática de musculação, baseado no Teste de Atitudes Alimentares (EAT-26) e no Teste de Investigação de Bulimia e Edinburg (BITE). Os resultados indicam que a prevalência de respostas foi maior no sexo feminino (58,9%) e na faixa etária de 18 a 21 anos (37,5%), sendo a estética o principal motivo declarado para a prática da musculação (55,4%). Os comportamentos mais frequentes incluíram beliscar áreas do corpo para verificar gordura (73,2%), episódios de exagero alimentar em curto período de tempo (62,5%), pensar constantemente em comida (55,4%), buscar a comida como conforto emocional (50%), preocupação contínua com a presença de gordura corporal (37,5%) e autocobrança excessiva ao quebrar a dieta (35,7%). Conclui-se que comportamentos alimentares e de exercício disfuncionais são comuns entre praticantes de musculação, especialmente em mulheres jovens, o que reforça a necessidade de acompanhamento interdisciplinar e ações preventivas.

Palavras-chaves: transtornos alimentares; musculação; comportamento alimentar.

¹ Docente do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: guilherme.dantas@unifil.br

² Graduanda do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: deboratizziani4@edu.unifil.br

CONHECIMENTO, DIFUSÃO E APLICABILIDADE DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Leonel Plácido Tramontini¹

Guilherme Henrique Dantas Palma²

RESUMO

O Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) é um documento oficial de orientação sobre práticas alimentares saudáveis, utilizado como estratégia para promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs). Apesar de sua relevância, estudos apontam que sua utilização na Atenção Primária em Saúde (APS) ainda é limitada, tanto pela falta de conhecimento dos profissionais quanto pelas barreiras de aplicabilidade no cotidiano de trabalho. O estudo tem o intuito de investigar o nível de conhecimento, a difusão e a aplicabilidade do GAPB entre profissionais da APS da zona urbana de Londrina. Trata-se de um estudo transversal, descritivo e quantitativo, conduzido por meio de questionário online, elaborado no Google Forms®, contendo 35 questões objetivas e abertas. Foram coletadas informações sobre perfil sociodemográfico e profissional, contato prévio com o GAPB, aplicabilidade prática, desafios percebidos e autoeficácia para aconselhamento nutricional baseado no Guia. Até o momento 81,8% da amostra relata contato prévio com o guia, 72,7% já usou o GAPB ao menos uma vez para orientar pacientes. No entanto, 72,8% relatou nunca usar ou raramente. As principais barreiras apresentadas foram baixa adesão dos pacientes e dificuldade de acesso aos alimentos recomendados. Mesmo entre aqueles que conhecem o GAPB, notou-se a confusão com diferentes modelos como a pirâmide alimentar.

Palavras-chave: guia alimentar para a população brasileira; atenção primária à saúde; políticas públicas de nutrição; educação alimentar e nutricional.

¹ Graduando do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: leonel@edu.unifil.br

² Docente do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: guilherme.dantas@unifil.br

CONSTIPAÇÃO INDUZIDA POR OPIOIDES: UM DESAFIO CLÍNICO E ECONÔMICO

Luana Szlachta Cavalcanti dos Santos¹
Marcia Pires Ferreira²

RESUMO

A constipação é um efeito colateral comum em tratamentos à base de medicamentos opióides. Ao contrário dos demais efeitos destes fármacos, que tendem a diminuir com o tempo de uso, a constipação é persistente e continua durante todo o período de administração do medicamento, tendendo a se agravar se não for tratada. O trabalho foi realizado por meio de revisão integrativa. As buscas estão sendo realizadas nas bases de dados PubMed/ MEDLINE, Portal de Periódicos CAPES, LILACS/BVS, SciELO, além de livros e artigos na Biblioteca da UniFil - Centro Universitário Filadélfia, em Londrina, PR. Os descritores utilizados foram: “*constipation*”, “*opioids*” e “*palliative care*”, bem como os mesmos nas versões em português e espanhol. Foram incluídos apenas artigos publicados após 2010. Após aplicação dos critérios de elegibilidade e exclusão de duplicatas, foram selecionados 19 estudos até o momento. Os resultados parciais até o momento mostram que esse quadro prolonga o tempo de internação, aumenta a frequência de consultas médicas e procedimentos adicionais - como uso de laxantes, limpezas intestinais, remoção de fecalomas e alterações dietéticas - e demanda maior tempo e recursos da equipe de saúde, elevando significativamente os custos para o paciente, clínica e sistema de saúde. Estudos também demonstram que pacientes com constipação relacionada ao uso de opióides apresentam gastos superiores em comparação aos que não apresentam o sintoma. É frequente o manejo por meio da administração de medicamentos em ambiente hospitalar, porém a dietoterapia se destaca como alternativa eficaz, baixo custo e com menos efeitos adversos. Portanto, um maior enfoque nesta abordagem pode contribuir para o alívio dos sintomas, reduzir despesas com medicamentos e procedimentos e promover maior conforto e dignidade aos pacientes.

Palavras-chave: obstipação intestinal; receptores opióides; dietoterapia.

¹ Graduanda do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: luanasznutri@edu.unifil.br.

² Orientadora e docente do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: marcia.ferreira@unifil.br.

CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NA ADOLESCÊNCIA E CORRELAÇÃO COM OBESIDADE

Lucievelyn Marrone¹

Luís Eduardo Araújo²

RESUMO

Os alimentos ultraprocessados são formulações industriais com alta densidade energética e baixo valor nutricional, frequentemente associados a padrões alimentares inadequados e ao aumento do risco de doenças crônicas, como a obesidade. Esse cenário se torna ainda mais preocupante durante a adolescência, uma fase crítica do desenvolvimento, em que os hábitos alimentares podem sofrer alterações e posteriormente tendem a se consolidar, influenciando diretamente a saúde na vida adulta. Este trabalho tem como objetivo descrever a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o ganho de peso em adolescentes, a partir de uma revisão de literatura realizada por meio de buscas nas bases de dados SciELO e PubMed, utilizando os descritores “alimentos ultraprocessados”, “adolescência” e “obesidade”. Foram incluídos artigos publicados entre os anos de 2015 e 2024, nos idiomas português e inglês, que abordavam o consumo de alimentos processados na adolescência. Após a leitura dos títulos, resumos e textos completos, os estudos selecionados foram analisados de forma qualitativa, considerando os principais achados relacionados à correlação dos alimentos ultraprocessados e obesidade na adolescência. Os estudos analisados demonstraram uma associação consistente entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o aumento do risco de obesidade, especialmente entre crianças e adolescentes. Ademais, demonstraram associação, também, a doenças cardiometabólicas e outros desfechos negativos à saúde. Além disso, foram observadas alterações nos padrões alimentares, como a substituição de refeições tradicionais por produtos industrializados, menor prática de atividade física e efeitos potenciais dos adoçantes sobre a microbiota intestinal. A revisão evidencia que o consumo elevado de alimentos ultraprocessados na adolescência está associado ao aumento do risco de sobrepeso, obesidade e outras doenças crônicas. Esses alimentos, geralmente ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio, contribuem para padrões alimentares inadequados e desequilíbrio nutricional. Diante desse cenário, destaca-se a importância de estratégias de educação nutricional, aliadas a políticas públicas de promoção da alimentação saudável, para reduzir o consumo desses produtos e incentivar hábitos mais equilibrados desde a infância.

Palavras-chave: alimentos industrializados; adolescentes; adiposidade; tecido adiposo.

¹ Orientador, docente do curso de Nutrição do Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná

² Graduando em Nutrição do Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná

DESAFIOS E ESTRATÉGIAS NA INTRODUÇÃO ALIMENTAR DE CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

Ana Carolina Rodrigues de Oliveira Scarparo¹

Graziela Maria Gorla Campiolo²

RESUMO

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é um transtorno do neurodesenvolvimento caracterizado por déficits na comunicação, interação social e comportamento, frequentemente acompanhado de alterações sensoriais que impactam a alimentação. A prevalência estimada é de aproximadamente 1 caso para cada 59 crianças, com maior incidência em meninos (proporção 4:1). Este estudo teve como objetivo identificar os principais desafios e propor estratégias para a introdução alimentar de crianças com TEA. A pesquisa foi conduzida a partir de abordagem qualitativa, bibliográfica e de caráter exploratório, analisando produções científicas sobre o tema. Os resultados apontam atraso na introdução de alimentos complementares, seletividade alimentar por textura, cor, temperatura ou forma de apresentação, resistência a novos sabores, preferência por carboidratos refinados e baixa aceitação de proteínas e vegetais. Mais de 70% das crianças com TEA apresentam seletividade alimentar e maior risco de deficiências de ferro, vitamina D, cálcio, zinco e vitaminas do complexo B, associadas a distúrbios gastrointestinais, imunológicos e neurológicos. Conclui-se que estratégias adaptadas às particularidades sensoriais e comportamentais, com atuação integrada entre profissionais de saúde e familiares, são essenciais para promover hábitos alimentares saudáveis e melhorar a qualidade de vida dessas crianças.

Palavras-chave: Transtorno do Espectro Autista; seletividade alimentar; introdução alimentar.

¹ Graduanda do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná.
Contato: anacarolinascarparonutri@edu.unifil.br

² Docente do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná.

DIETA CETOGÊNICA COMO MÉTODO TERAPÊUTICO PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM EPILEPSIA

Graziela Maria Gorla Campiolo¹

Beatriz Misael Silva²

RESUMO

A epilepsia é definida por uma alteração temporária na função cerebral, além de ser considerada reversível e ocorrer por meio de crises epiléticas repetidas. Essas crises trazem consequências cognitivas, sociais nutricionais, neurobiológicas e psicológicas. Portanto, foi criada a Dieta Cetogênica (DC) para epilepsia por Wilder, na Mayo Clinic, no ano de 1921, em Rochester, Minnessota, que é caracterizada por uma quantidade pobre de carboidratos, moderada em proteínas e com alto teor de gordura. Com isso, o objetivo desse trabalho é avaliar a eficácia terapêutica da dieta cetogênica para tratamento de crianças e adolescentes com crises epiléticas. Assim o método utilizado baseia-se em revisão bibliográfica, através de artigos consultados nas bases de dados, Pubmed, Google Scholar e Scielo. Foram utilizadas as palavras-chave relacionadas ao tema, como “crianças”, “epilepsia”, “dieta cetogênica” e “pediatria”. O critério de inclusão foi a consulta de estudos cujas referências datam entre os anos de 2015 e 2025, excluindo estudos realizados com animais ou que não abordam o tema. Acredita-se que a DC demonstra ser eficiente, porém é necessário acompanhamento de uma equipe multiprofissional da saúde.

Palavras-chaves: dieta cetogênica; epilepsia; crianças; pediatria.

¹ Docente do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: graziela.campiolo@unifil.br

² Graduanda do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: beatriz.misael@edu.unifil.br

EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO DE BETA-ALANINA NO DESEMPENHO EM EXERCÍCIOS DE CURTA DURAÇÃO E ALTA INTENSIDADE

Eduarda Quatroqui Menck¹

Fernanda Soares Alexandre¹

Guilherme Henrique Dantas Palma²

RESUMO

A beta-alanina é um aminoácido não proteogênico, considerado um suplemento ergogênico, amplamente estudado. Como precursora de carnosina, atua como um agente tamponante intracelular. Sabe-se que sua ingestão contínua (3 a 6 g/dia por 4 a 10 semanas) aumenta os níveis de carnosina muscular e pode gerar melhorias de performance. Contudo, o tamanho do efeito da beta-alanina pode ser variável a depender da característica do indivíduo e do esforço realizado. Desse modo, o objetivo deste estudo foi identificar o tamanho do efeito da suplementação de beta-alanina em praticantes de exercício de curta duração e alta intensidade. O presente estudo foi desenvolvido a partir de uma revisão de literatura. A base de dados utilizada foi o Medline, sendo a busca limitada aos últimos 12 anos. Priorizou-se o uso de ensaios clínicos randomizados elaborados com seres humanos e diretrizes da área de nutrição esportiva. Foram utilizados 4 estudos na construção desse estudo, sendo o mais antigo publicado em 2013 e o mais recente em 2020, a partir da análise dos resultados foi possível observar que a suplementação com beta-alanina apresenta efeitos significativos na melhora da performance de praticantes de exercícios, em média uma melhoria de 2,5% no desempenho em corrida de 800m, 2,1% em 100 e 200m na natação, promovendo o retardo da fadiga muscular em 13,8%, em decorrência do aumento dos estoques de carnosina intramuscular, o que favorece um equilíbrio mais eficiente do sistema ácido-base. Por fim, conclui-se que a beta-alanina pode ser considerada um recurso ergogênico eficaz para modalidades de curta duração e alta intensidade, com maior potencial de benefício para praticantes recreacionais ou atletas de nível intermediário. Novos estudos são necessários para avaliar melhor a resposta em diferentes praticantes e investigar possíveis variações na dose e no tempo de suplementação.

Palavras-chaves: beta-alanina; recurso ergogênico; suplementação nutricional; desempenho esportivo

¹ Discente do curso de Nutrição, Centro Universitário Filadélfia, UniFil

² Docente do curso de Nutrição, Centro Universitário Filadélfia, UniFil. Email: guilherme.dantas@unifil.br

EFEITO DO BICARBONATO DE SÓDIO NO TREINAMENTO RESISTIDO

Alberto Yoichi Sakaguchi

Guilherme Henrique Dantas Palma

Gustavo Souza Galbetti

Guilherme Rios de Souza Rodrigues Assunção

RESUMO

O bicarbonato de sódio é um suplemento ergogênico amplamente estudado pelo seu potencial em melhorar o desempenho em exercícios de alta intensidade e curta duração, como o treinamento resistido. A relevância de estudar esse recurso se deve ao fato de que a fadiga muscular é uma das principais limitações no rendimento esportivo, sendo importante compreender estratégias nutricionais que contribuam para a melhora da performance e da recuperação. Assim, este trabalho tem como objetivo analisar as evidências recentes sobre o uso de bicarbonato de sódio como recurso ergogênico no treinamento resistido, destacando seus efeitos, riscos e estratégias de utilização segura. O suplemento atua como tamponante extracelular, neutralizando o acúmulo de íons hidrogênio (H⁺) gerados durante a glicólise anaeróbica, retardando a fadiga muscular e preservando a capacidade contrátil. Esta revisão bibliográfica qualitativa reuniu estudos publicados entre 2020 e 2023 em bases como PubMed, SciELO e Google Acadêmico, utilizando termos relacionados a “bicarbonato de sódio”, “musculação”, “acidose” e “desempenho físico”. Evidências indicam que doses entre 0,2 e 0,4 g/kg, ingeridas 60 a 150 minutos antes do treino, aumentam a resistência muscular e a eficiência metabólica, especialmente em modalidades que exigem força explosiva. No entanto, o uso pode causar desconfortos gastrointestinais (náuseas, diarreia, distensão abdominal) e, em casos de ingestão excessiva, distúrbios eletrolíticos e alcalose metabólica. Estratégias como o fracionamento das doses e o uso de formulações de liberação lenta reduzem esses riscos. Conclui-se que o bicarbonato de sódio é uma alternativa eficaz e de baixo custo para potencializar o desempenho, mas seu uso deve ser individualizado e supervisionado por profissionais qualificados para maximizar benefícios e minimizar efeitos adversos.

Palavras-chaves: bicarbonato de sódio; treinamento resistido; suplementação; desempenho físico.

EFEITO DO MICRONUTRIENTES NO PROCESSO DE CICATRIZAÇÃO EM PACIENTES QUEIMADOS DE ESPESSURA PARCIAL OU TOTAL

Rejane Caetani¹

Rubia Aparecida Donadon Cordeiro²

RESUMO

As queimaduras são lesões graves que exigem tratamento multidisciplinar, e o estado nutricional é determinante no processo de cicatrização. Micronutrientes como as vitaminas A, C, D e E e os minerais selênio e zinco exercem funções essenciais na regeneração tecidual, modulação da resposta inflamatória e defesa antioxidante. Este estudo em formato de revisão integrativa, teve como objetivo analisar a contribuição de micronutrientes no processo de cicatrização em pacientes queimados. A pesquisa foi realizada nas bases PubMed, SciELO e Google Acadêmico, englobando publicações originais de 2015 a 2025 e utilizando descritores relacionados a queimaduras, vitaminas e cicatrização. Foram identificados 81 artigos na busca inicial e, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 6 estudos foram selecionados para análise qualitativa. Os resultados parciais mostram que a adequação dessas vitaminas e minerais na dieta pode acelerar a cicatrização, reduzir infecções, melhorar a resposta imunológica e melhorar o estado geral do paciente. observou-se que a suplementação ou reposição adequada desses micronutrientes está associada à redução de complicações e menor tempo de internação hospitalar.

Palavras-chaves: queimaduras; cicatrização, vitaminas, minerais, nutrição.

¹ Docente do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná.

² Graduada do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: rubiaddonadon@edu.unifil.br

EFEITOS DA ROTULAGEM NA COMERCIALIZAÇÃO E COMPREENSÃO DA PROTEÍNA DO SORO DO LEITE (WHEY PROTEIN)

Kawanny Geovana Araujo Garcia dos Santos¹

Marcia Pires Ferreira²

RESUMO

Este trabalho analisa os impactos da rotulagem nutricional e dos elementos visuais das embalagens na decisão de compra de suplementos proteicos, com foco na proteína do soro do leite (whey protein), considerando as diretrizes estabelecidas pela Anvisa (RDC nº 429/2020 e IN nº 75/2020), voltadas à clareza, legibilidade e acessibilidade das informações. O estudo teve como objetivos avaliar a compreensão dos consumidores sobre a tabela nutricional e identificar a influência de recursos gráficos — como cores, imagens ilustrativas e linguagem persuasiva — na atratividade do produto. Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica, baseada em artigos científicos, documentos oficiais e materiais técnicos, que possibilitou analisar de forma crítica a relação entre rotulagem, percepção do consumidor e conformidade regulatória. Os resultados da revisão indicaram que, embora o apelo visual exerça papel determinante na escolha, a interpretação das informações nutricionais permanece limitada, o que pode conduzir a decisões alimentares inadequadas. Conclui-se que ações de educação nutricional, associadas a práticas de rotulagem éticas e transparentes, são fundamentais para ampliar o letramento alimentar, promover escolhas mais conscientes e contribuir para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

Palavras-chave: proteína do leite; informação nutricional; suplementos alimentares.

¹ Discente do curso de nutrição da Unifil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina Paraná, e-mail kawanny.2003@edu.unifil.br

² Docente do curso de nutrição da Unifil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina Paraná, e-mail marcia.ferreira@unifil.br

EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA NA PERFORMANCE COGNITIVA EM ADULTOS E IDOSOS

Pedro Augusto Ribeiro de Moraes Camargo¹

Guilherme Henrique Dantas Palma²

RESUMO

A creatina é um suplemento extremamente popular entre diversos grupos populacionais, especialmente entre atletas. Sua suplementação geralmente é visada como recurso ergogênico no esporte, já que é repleta de evidências robustas que comprovam sua eficácia e segurança quanto à melhora no desempenho atlético, hipertrofia, ganho de força muscular, especialmente em exercícios de curta duração e alta intensidade, como a musculação. Além disso, nos últimos anos tem se tornado popular entre pesquisadores, influenciadores e consumidores os possíveis efeitos benéficos da creatina quanto à melhora da performance cognitiva. As evidências mais recentes sobre a suplementação de creatina e sua relação com a saúde cerebral indicam que o efeito dessa intervenção é insignificante em adultos e idosos saudáveis, principalmente quando administrada nas doses usualmente recomendadas, de 3 a 5 gramas por dia. Os benefícios observados tendem a ser mais evidentes, embora ainda limitados, em condições específicas, como privação de sono, hipóxia e depressão. Portanto, atualmente não é possível afirmar que a suplementação de creatina tem efeitos benéficos quanto a melhora da cognição em indivíduos saudáveis, havendo apenas indícios de efeitos discretos em situações de alto estresse cerebral. Maiores estudos são necessários para chegar a uma conclusão definitiva sobre o tema.

Palavras-chave: suplementação; creatina; nutrição; performance cognitiva; cognição; saúde cerebral.

¹ Graduando do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: pedro.camargo@edu.unifil.br

² Docente do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: guilherme.dantas@unifil.br

EFEITOS DOS ESTEROIDES ANABOLIZANTES NO METABOLISMO DE CARBOIDRATOS E LIPÍDIOS

Alberto Yoichi Sakaguchi¹

Guilherme Henrique Dantas Palma²

João Gabriel Fuganti²

Rian Gouveia Rocha²

RESUMO

28

Os esteroides anabolizantes androgênicos (EAA) são derivados sintéticos da testosterona, amplamente utilizados para fins terapêuticos e de aumento de desempenho físico, mas associados a alterações metabólicas e riscos à saúde. Este trabalho teve como objetivo discutir os efeitos dos EAA sobre o metabolismo de carboidratos e lipídios, analisando impactos fisiológicos e implicações na performance. Foi realizada uma revisão bibliográfica qualitativa nas bases PubMed, SciELO e Google Acadêmico, abrangendo publicações de 1996 a 2025, utilizando termos relacionados a “EAA”, “glicose” e “lipídios”. Os estudos apontam que, no metabolismo de carboidratos, o uso crônico de EAA pode reduzir a sensibilidade à insulina e prejudicar a captação de glicose, aumentando o risco de resistência insulínica e diabetes tipo 2. No metabolismo lipídico, observa-se redução significativa dos níveis de HDL-colesterol e aumento do LDL-colesterol, com variações conforme o tipo, dose e tempo de uso, além de efeitos diferenciados para compostos como nandrolona e estanozolol. Esses desequilíbrios favorecem maior risco cardiovascular e comprometem a saúde metabólica. Conclui-se que o uso não supervisionado de EAA apresenta riscos relevantes, demandando estratégias de prevenção e conscientização sobre seus efeitos adversos.

Palavras-chaves: esteroides anabolizantes; metabolismo de carboidratos; metabolismo de lipídios; resistência à insulina; dislipidemia.

¹ Coordenadora e docente do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: lucievelyn.marrone@unifil.br

² Graduandos do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: rianguveia1804@edu.unifil.br e joaofuganti@edu.unifil.br

EIXO INTESTINO-CÉREBRO: A INTER-RELAÇÃO ENTRE SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL E TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

Carla Regina Pires¹

Isadora Sabino Donnangelo²

RESUMO

Diversas pessoas na atualidade sofrem de algum tipo de alteração intestinal e/ou psicológica, que por muitas vezes pode perdurar por tempo demasiado até que recebam um diagnóstico. A Síndrome do Intestino Irritável (SII) e o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) são duas dessas condições altamente presentes na população, e que afetam diretamente o cotidiano de quem as possui. Uma vez que situações de grande estresse e nervosismo podem acabar trazendo consequências intestinais em muitas pessoas (como diarreia e dores abdominais), e como problemas intestinais acabam por deixar os indivíduos mais tensos (para comer, sair de casa ou algo nesse sentido por exemplo), o propósito deste estudo foi analisar se há a possibilidade de ocorrência mútua entre a SII e o TAG, bem como explicar como funciona o mecanismo da inter-relação entre as condições em questão, a título de informar os interessados no assunto tanto profissional quanto pessoalmente. O trabalho incluiu estudos relevantes que abordaram a temática proposta, envolvendo ensaios clínicos, metanálises e revisões sistemáticas. Os resultados indicam que existe realmente um eixo que liga o intestino ao cérebro humano, e que há diversas formas de comunicação envolvendo os dois locais, entre eles por meio do nervo vago, de hormônios como o cortisol, da via aferente vagal do cólon distal e do fator liberador de corticotropina. Além disso, alguns dos estudos analisados apontam que entre 50 e 90% de pacientes com a SII também possuem transtornos psiquiátricos associados, além de que 94% de portadores da Síndrome apresentaram algum transtorno mental ao longo da vida, onde 34% tinham especificamente TAG. Embora não sejam 100% dos casos em que se tem essa dupla ocorrência, as porcentagens elevadas mostram maior prevalência dessa associação. Assim, conclui-se que a inter-relação existe e precisa de cuidados efetivos e associados para que haja um tratamento ideal.

Palavras-chave: Síndrome do Intestino Irritável; ansiedade; Transtorno de Ansiedade Generalizada; Síndrome do Intestino Irritável - Transtorno de Ansiedade Generalizada; fator liberador de corticotropina; fisiopatologia da Síndrome do Intestino Irritável; tratamento da Síndrome do Intestino Irritável; eixo hipotálamo-hipófise-adrenal.

¹ Docente do curso de Nutrição da Unifil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: carla.pires@unifil.br

² Graduanda do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: isabinodonnangelo@edu.unifil.br

AVALIAÇÃO SENSORIAL E COMPARATIVA ENTRE O PÃO DE KEFIR E O PÃO DE LEITE : SABOR, TEXTURA E ACEITAÇÃO

Thanise Pitelli de Nigro¹
Laura Furlan de Almeida²

RESUMO

O kefir é uma bebida fermentada de origem antiga, composta por uma complexa microbiota de bactérias e leveduras, reconhecida por seus benefícios à saúde humana, como ação antimicrobiana, anti-inflamatória, imunomoduladora e melhoria da microbiota intestinal. Atualmente, observa-se um crescente interesse da população por hábitos alimentares mais saudáveis, impulsionado pela busca por uma melhor qualidade de vida. Nesse cenário, alimentos com propriedades funcionais ganham destaque, sendo o kefir uma alternativa promissora devido ao fácil modo de manusear no cuidado quanto pelo sabor e praticidade de consumo. Paralelamente, o consumo de pão tem passado por um processo de diversificação, com a introdução de versões integrais, sem glúten e enriquecidas com ingredientes funcionais. Diante disso, essa pesquisa tem como objetivo comparar a aceitação sensorial entre o pão produzido com fermento biológico tradicional e o pão fermentado com kefir. A produção das amostras foi realizada no Laboratório de Nutrição e Técnica Dietética do Centro Universitário Filadélfia (Unifil). A análise sensorial foi conduzida com provadores não treinados, maiores de 18 anos, utilizando a escala hedônica de 9 pontos para os atributos de aparência, aroma, sabor, textura e aceitação global.

Palavras-chave: Kefir; alimentos funcionais; microorganismos; saúde; análise sensorial.

¹ Docente do curso de Nutrição da Unifil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: thanise.pitelli@unifil.br

² Graduanda do curso de Nutrição da Unifil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: laurafurlan@edu.unifil.br

ESTADO NUTRICIONAL DE PACIENTES PEDIÁTRICOS EM TRATAMENTO DE LEUCEMIA LINFOBLÁSTICA AGUDA, UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Carla Pires¹
Larissa Yamada²
Amanda Ramos³

RESUMO

O estado nutricional de pacientes pediátricos em tratamento de Leucemia Linfoblástica Aguda é um fator determinante para a resposta terapêutica e para a qualidade de vida durante o tratamento. Crianças e adolescentes em quimioterapia frequentemente apresentam alterações metabólicas, redução do apetite e maior risco de desnutrição ou sobrepeso, o que pode impactar diretamente o prognóstico. O objetivo deste estudo foi avaliar o estado nutricional de pacientes pediátricos diagnosticados com leucemia, identificando prevalência de desnutrição e excesso de peso durante o tratamento. Foram encontrados 18 estudos referente ao período de 2010 a 2025 e foram selecionados 10 estudos sem restrição em relação ao país de origem. Foram avaliados 20 pacientes, com idades entre 3 e 14 anos, em acompanhamento ambulatorial, utilizando-se medidas antropométricas (peso, estatura, IMC para idade) e análise do histórico alimentar. Os dados foram coletados em dois momentos: início do tratamento e após seis meses. Os resultados indicaram que, no início, 30% apresentavam baixo peso, 15% sobrepeso e 55% estado nutricional adequado. Após seis meses de tratamento, observou-se aumento para 40% de baixo peso, redução para 10% de sobrepeso e manutenção de 50% com estado adequado. Além disso, houve relato frequente de perda de apetite, alterações no paladar e fadiga. Conclui-se que o acompanhamento nutricional contínuo é essencial para prevenir e tratar distúrbios nutricionais em pacientes pediátricos com leucemia, sendo recomendada intervenção precoce e individualizada para minimizar impactos negativos do tratamento.

Palavras-chave: estado nutricional; leucemia infantil; pacientes pediátricos; tratamento oncológico.

¹ Docente do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: carla.pires@unifil.br

² Graduanda do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: amanda.ramos@edu.unifil.br

³ Graduanda do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: lariyam@edu.unifil.br

FATORES ASSOCIADOS AO ESTADO NUTRICIONAL EM MULHERES GRÁVIDAS COM DIABETES QUE PRATICAM ATIVIDADES FÍSICAS AERÓBICAS E RESISTIDAS

Lucas Bataglia Massaro¹
Guilherme H. Dantas Palma²

RESUMO

A prática de atividade física durante a gestação é amplamente recomendada por organizações como o Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas, devido aos benefícios para a saúde materna e fetal. No caso de gestantes com diabetes mellitus, a combinação de exercícios físicos com intervenções nutricionais adequadas pode impactar positivamente o controle glicêmico, a composição corporal e os desfechos perinatais. Este estudo, baseado em revisão integrativa da literatura, teve como objetivo investigar fatores associados ao estado nutricional de gestantes com diabetes que praticam exercícios aeróbicos ou resistidos. Foram pesquisados artigos publicados nos últimos dez anos, em português, inglês e espanhol, nas bases PubMed. Até agora foram selecionados para passar pela triagem 328 estudos contendo as palavras chave, no entanto apenas 24 deles passaram pela triagem inicial e secundária e serão utilizados para o projeto. Os resultados apontam que exercícios aeróbicos tendem a favorecer o condicionamento cardiovascular e o controle de peso, enquanto o treinamento resistido contribui para manutenção de massa muscular e força, ambos com potencial para melhorar marcadores metabólicos. Conclui-se que o tipo de exercício pode influenciar diferentes aspectos do estado nutricional e metabólico dessas gestantes, sendo necessária a integração de recomendações individualizadas que considerem a modalidade de atividade física praticada, a dieta e o monitoramento clínico contínuo.

Palavras-chave: gestação; diabetes mellitus; exercício aeróbico; exercício resistido; estado nutricional.

¹ Graduando do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail lucasmassaro@edu.unifil.br

² Docente do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná.

FATORES QUE LEVAM AO DESMAME PRECOCE

Vinicius Balan¹Anna Carolina Chiaratti Ribeiro²

RESUMO

O aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida é uma prática fundamental para a saúde infantil, ajudando na prevenção de doenças e no fortalecimento do vínculo materno-infantil. Apesar das recomendações globais, o desmame precoce permanece como um significativo desafio de saúde pública. Este trabalho teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão sistemática da literatura científica recente, os principais fatores associados à interrupção precoce da amamentação. Foi realizada uma revisão sistemática na base de dados PubMed/MEDLINE, com buscas por estudos publicados entre 2015 e 2025, seguindo as diretrizes do PRISMA. O processo de seleção iniciou com 291 artigos, resultando na inclusão de 24 estudos para análise final. Os resultados demonstram que o desmame é um fenômeno multifatorial, cujos determinantes foram agrupados em cinco eixos. Destacam-se os fatores institucionais, como a falta de orientação profissional no pré-natal e a oferta de suplementos na maternidade, conforme apontado por Bezerra et al. (2020) e Sousa et al. (2016). Fatores socioeconômicos, como a baixa escolaridade materna, renda familiar, e práticas culturais, como o uso de chupeta, também se mostraram prevalentes. Adicionalmente, o retorno da mãe ao trabalho e a ausência de uma rede de apoio familiar e social foram consistentemente citados como barreiras, de acordo com Lima, Meneghin e Wichoski (2022). A compreensão aprofundada desses determinantes é essencial para o desenvolvimento de políticas públicas e estratégias de educação em saúde mais eficazes, capazes de proteger, promover e apoiar o aleitamento materno de forma equitativa.

Palavras-chave: desmame precoce; aleitamento materno; fatores de risco; fatores socioeconômicos.

¹ Docente do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: vinicius.coronado@unifil.br

² Graduanda do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: annacarolina@edu.unifil.br

GAMELLITO: ESTRATÉGIAS LÚDICAS DE EDUCAÇÃO EM NUTRIÇÃO E SAÚDE PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM DIABETES MELLITUS TIPO 1

Gabrielly Oliveira do Nascimento¹

Jacqueline Danesio de Souza²

Lívia Alves Amaral Santos³

34

RESUMO

O Diabetes Mellitus tipo 1 (DM1) é uma doença crônica autoimune caracterizada pela destruição das células beta do pâncreas, levando à deficiência de insulina. Seu manejo exige controle da alimentação, prática de atividade física e monitoramento glicêmico diário, especialmente na infância. Diante dessa realidade, o Projeto Gamellito realizado no Ambulatório de Especialidades do Hospital Universitário da UEL tem como objetivo desenvolver e aplicar estratégias de Educação Alimentar e Nutricional voltadas para crianças e adolescentes com DM1 e seus responsáveis, com aplicação de oficinas culinárias e jogos educativos. Seguem em acompanhamento semanal em 2025, 12 crianças e 3 adolescentes, a maioria do sexo feminino (60%) e com média de idade de 8 anos $\pm$ 2,99. As receitas e fichas técnicas foram previamente elaboradas e adaptadas à condição clínica dos participantes. Durante as oficinas, os jogos educativos foram aplicados de forma lúdica, com foco na contagem de carboidratos e alimentação adequada para o DM1. Paralelamente, os responsáveis participaram de capacitações sobre o tratamento clínico e nutricional da doença. Cerca de 73% dos pais ou responsáveis declararam viver em união estável ou casamento, e 53% possuíam ensino médio completo como nível de escolaridade mais frequente. Dessa forma, o projeto de extensão contribui com ações educativas voltadas ao controle glicêmico, prevenção de complicações e hospitalizações, promoção de hábitos alimentares saudáveis e, conseqüentemente, melhor qualidade de vida. Tais estratégias são fundamentais para fortalecer a adesão ao tratamento e o autocuidado no enfrentamento do DM1.

Palavras-chaves: Diabetes Mellitus tipo 1; educação alimentar e nutricional; autocuidado; qualidade de vida.

¹ Graduanda do curso de Nutrição da Universidade Estadual de Londrina, Paraná, e-mail: gabi.nascimento55@uel.br

² Docente do curso de Nutrição da Universidade Estadual de Londrina, Paraná, e-mail: danesio@uel.br

³ Docente do curso de Nutrição da Universidade Estadual de Londrina, Paraná, e-mail: livia.santos@uel.br

IMPACTO DO JEJUM INTERMITENTE SOBRE O PERFIL LIPÍDICO, UMA REVISÃO DE ENSAIOS CLÍNICOS RANDOMIZADOS

Kelly Cristina Carvalho Moretto

Luana da Silva Santana Carlos

RESUMO

As doenças cardiovasculares são responsáveis por uma parcela significativa das mortes no mundo, sendo a dislipidemia um dos fatores de risco mais relevantes para seu desenvolvimento. O reconhecimento e o manejo das disfunções lipídicas, são essenciais para a prevenção dessas doenças. O perfil lipídico, avaliado por exames laboratoriais como colesterol total (CT), lipoproteína de baixa densidade (LDL-c), lipoproteína de alta densidade (HDL-c) e triglicerídeos (TG), é um importante indicador do risco cardiovascular. Estratégias nutricionais para a melhoria desse perfil incluem, tradicionalmente, dietas com restrição calórica contínua. No entanto, essa abordagem pode ser de difícil adesão e levar a efeitos adversos, como aumento no apetite e a recuperação de peso. Nesse contexto, o jejum intermitente (JI) surge como uma alternativa viável, demonstrando potencial para melhorar parâmetros lipídicos e a saúde cardiovascular de forma geral. Apesar dos resultados promissores, ainda há controvérsias sobre sua eficácia a longo prazo, diferentes públicos e protocolos. Assim, este estudo tem como objetivo revisar ensaios clínicos randomizados que avaliam os efeitos do JI sobre o perfil lipídico, investigando seus benefícios e possíveis riscos à saúde. A análise parcial dos estudos avaliados até o momento indica que o JI, em seus diferentes protocolos, apresenta benefícios na redução de peso corporal, IMC, circunferência da cintura e triglicerídeos, além de melhorar colesterol total e LDLc, com efeitos semelhantes ou ligeiramente superiores à restrição calórica contínua em alguns desfechos. Os benefícios parecem estar mais associados à perda de peso total do que ao protocolo específico adotado. Novos artigos serão incluídos na etapa final do trabalho para ampliar e fortalecer as conclusões.

Palavras-chaves: Jejum Intermitente; perfil lipídico; dislipidemia; ensaios clínicos randomizados.

JEJUM INTERMITENTE E SEUS EFEITOS NO CRESCIMENTO MUSCULAR E NA RECUPERAÇÃO PÓS TREINO

Giovanna Rohloff¹
Sofia Ribeiro Borghi e Silva²

RESUMO

O jejum intermitente tem se destacado como uma estratégia alimentar adotada por praticantes de treinamento resistido que buscam melhora na composição corporal e no desempenho. Este trabalho teve como objetivo analisar os efeitos do jejum intermitente sobre o crescimento muscular e a recuperação pós-treino. Foi realizada uma revisão narrativa da literatura em bases de dados científicas como PubMed, Scielo e Google Acadêmico, com artigos publicados até junho de 2025. Os estudos avaliados indicam que o jejum intermitente, quando associado a uma ingestão proteica adequada e ao treinamento resistido, não compromete a hipertrofia muscular e pode até favorecer a recuperação, especialmente pela melhora na sensibilidade à insulina e na resposta inflamatória. No entanto, a adesão à estratégia e a individualização do plano alimentar são fatores determinantes para os resultados. Conclui-se que o jejum intermitente pode ser uma alternativa viável para praticantes de musculação, desde que seja bem planejado e acompanhado por profissionais capacitados. Além disso, recomenda-se que novas pesquisas sejam realizadas para aprofundar os efeitos a longo prazo e oferecer subsídios práticos tanto para profissionais da área quanto para indivíduos que desejam adotar essa prática.

Palavras-chave: Jejum intermitente; hipertrofia muscular; recuperação pós-treino.

¹ Docente e orientadora de TCC do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: giovanna.rohloff@unifil.br

² Graduanda do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: sofiaborghi@edu.unifil.br

MANEJO NUTRICIONAL PARA RECEPTORES DE TRANSPLANTE RENAL: UMA REVISÃO

Rosiane de Azevedo¹

Rejane Caetani²

RESUMO

O número de transplantes renais tem aumentado nos últimos anos, acompanhado por um discreto aumento na produção científica voltada à orientação de profissionais de saúde e pacientes quanto aos cuidados necessários após a realização do procedimento. Este estudo tem como objetivo sintetizar as principais diretrizes e recomendações nutricionais voltadas a esse público. Trata-se de uma revisão de literatura narrativa, realizada por meio de pesquisa bibliográfica entre julho e agosto de 2025 nas bases de dados PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados os termos: “(kidney transplant[Title]) AND (nutrition OR diet OR guidelines[Title]) NOT pediatric”. As recomendações variam conforme a fase do transplante, sendo essencial a atuação da equipe multiprofissional desde o pré-operatório. Após a cirurgia, distinguem-se duas fases principais: o período pós-transplante imediato (ou inicial), que abrange até seis semanas, e o pós-transplante tardio, que se inicia após esse período. Cada fase demanda condutas nutricionais específicas. No período inicial o aporte energético e proteico prescrito deve ser maior e os níveis de fósforo, potássio e cálcio devem ser monitorados, especialmente se a função do enxerto for estabelecida rapidamente, já no tardio é recomendado a adoção de dieta mediterrânea, normoglicídica, hipoproteica, com ingestão adequada de fibras e boas fontes de gordura. A ingestão de sódio deve ser limitada a menos de 3g por dia nas duas fases, assim como o desencorajamento do consumo de bebidas alcoólicas. No caso de nefropatia crônica do enxerto ou anemia, a conduta é mudada de acordo com a gravidade da condição. Conclui-se que a adesão às recomendações nutricionais pode favorecer melhor qualidade de vida, prevenir complicações e contribuir para o aumento da sobrevida do enxerto. Ressalta-se, ainda, a importância do acompanhamento nutricional e a necessidade de novos estudos na área, considerando a relevância do impacto que o estilo de vida exerce sobre a saúde desses indivíduos.

Palavras-chaves: transplante renal; receptor de rim; manejo nutricional.

¹ Graduada do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: rosianeaz@outlook.com

² Docente do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: rejane.caetani@unifil.br

O IMPACTO DA 'DIETA MEDITERRÂNEA' NA PREVENÇÃO E CONTROLE DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Rafaella Harue Tonooka Nakamura¹

Cleusa Wichoski²

Marcia Pires Ferreira³

RESUMO

As doenças cardiovasculares (DCVs) constituem atualmente a principal causa de mortalidade no mundo, sendo frequentemente associadas a condições metabólicas. Diante desse cenário, cresce o interesse por estratégias nutricionais capazes de reduzir os fatores de risco e promover melhorias na saúde cardiovascular. Entre os padrões alimentares mais estudados, destaca-se a Dieta Mediterrânea (DM), caracterizada pelo alto consumo de frutas, vegetais, grãos integrais, azeite de oliva, oleaginosas, além de moderado consumo de peixes e baixa ingestão de carnes vermelhas e alimentos processados. Este estudo se trata de uma revisão sistemática, com artigos selecionados a partir do ano de 2020, de onde informações relevantes são retiradas dos estudos selecionados, ou seja, cujos critérios de inclusão sejam: estudos apenas com seres humanos a partir de 19 anos com alto risco para DCVs ou que apresentem a doença e sigam a DM. O propósito desse trabalho é avaliar os efeitos da Dieta Mediterrânea em indivíduos com alto risco cardiovascular ou já diagnosticados com DCVs. Estudos apontam que a adesão à Dieta Mediterrânea pode estar associada a melhorias significativas em parâmetros metabólicos, como na redução nos níveis de colesterol LDL e triglicerídeos, além de um possível aumento do colesterol HDL. A Dieta Mediterrânea é, portanto, apontada como uma estratégia alimentar que pode favorecer a proteção do sistema cardiovascular e auxiliar no controle de comorbidades associadas às DCVs, apresentando-se como uma estratégia nutricional na prevenção e no manejo de doenças cardiovasculares, além de favorecer a melhora da qualidade de vida em populações de risco.

Palavras-chave: dieta mediterrânea; doenças cardiovasculares; biomarcadores.

¹ Graduanda do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: rafaella.nakamura@edu.unifil.br

² Coordenadora do curso de Nutrição da Unicesumar, Londrina, Paraná, e-mail: nutricionista.cleusa@gmail.com

³ Docente do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: marcia.ferreira@unifil.br

PERFIL DO ALEITAMENTO DE LACTENTES DE ATÉ UM ANO DE IDADE ATENDIDOS EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DE ROLÂNDIA, PARANÁ

Rejane Caetani¹

Daniela Giovana dos Santos²

RESUMO

O aleitamento materno exclusivo constitui uma estratégia comprovadamente eficaz para a promoção da saúde materno-infantil, estando associado à redução da morbimortalidade e à otimização do desenvolvimento infantil. No Brasil, a prevalência do aleitamento materno exclusivo permanece abaixo da meta estabelecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS). No contexto da Atenção Primária à Saúde, os profissionais desempenham papel central na promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno exclusivo. O objetivo desse estudo foi avaliar o perfil de lactentes menores de um ano de idade atendidos em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) de Rolândia, Paraná. Trata-se de um estudo transversal, realizado com 24 mães e/ou responsáveis de lactentes de até um ano de idade, atendidos na UBS “Dr. Ciro Bolívar de Araújo Moreira”, no município de Rolândia/PR, entre junho e agosto de 2025. Foram incluídos os participantes que concordaram em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; lactentes com doenças crônicas foram excluídos. A coleta de dados foi conduzida por meio da aplicação de um questionário estruturado com 23 questões, abordando dados socioeconômicos, informações sobre o parto, aleitamento e introdução alimentar. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição, nº 7.595.827. Observou-se que 22 (91,67%) lactentes recebiam leite materno, dos quais, 7 (31,8%), recebiam aleitamento misto (leite materno e fórmula infantil). Apenas 2 (8,33%) receberam exclusivamente fórmula infantil. A introdução de alimentos antes dos seis meses de vida foi relatada em 2 (8,33%) lactentes. A média de idade dos lactentes foi de 3 meses, e a média de idade das mães e/ou responsáveis foi de 20-35 anos. Conclui-se que, apesar da alta prevalência de aleitamento materno, a prática exclusiva ainda está aquém do recomendado, sendo necessárias ações de incentivo e apoio às mães para ampliar sua adesão.

Palavras-chaves: perfil de aleitamento; lactentes; Atenção Primária; aleitamento materno exclusivo.

¹ Docente do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: rejane.caetani@unifil.br

² Graduanda do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: danielasantosnutri@edu.unifil.br

PRÁTICAS BASEADAS EM EVIDÊNCIAS NA PRESCRIÇÃO DE SUPLEMENTOS POR NUTRICIONISTAS, VOLTADO AO PÚBLICO DE MUSCULAÇÃO

Lívia Henrique de Souza¹

Poliane Mello Mocelin²

Guilherme Henrique Dantas³

RESUMO

A musculação tem se tornado cada vez mais popular no Brasil, impulsionando a busca por suplementos alimentares. Esse aumento de demanda acompanha também a necessidade do profissional de saúde tomar decisões clínicas pautadas em evidências, de modo a evitar riscos e intervenções desnecessárias. Considerando que o nutricionista como o profissional prescritor de suplementos, é de fundamental importância que ele esteja atualizado com relação à qualidade de evidência relacionada aos suplementos destinados a esse público. Desse modo, o objetivo do trabalho é avaliar as práticas baseadas em evidências relacionadas a prescrição de suplementos por nutricionistas para praticantes de musculação. Após aprovação ética, os questionários foram divulgados por meio de mídia sociais, destinados a nutricionistas que atuam na cidade de Londrina, Paraná, com praticantes de musculação. As perguntas envolviam características demográficas, de formação e experiência profissional, além de conhecimentos relacionados a delineamentos de pesquisa, qualidade metodológica e extrapolação de resultados para a prática profissional. Houve 24 participações, sendo 17 mulheres e 7 homens. Observou-se que 66% dos participantes confiam na opinião de especialistas ao decidir prescrever suplementos; estudos em modelos animais são utilizados como fonte para a decisão clínica por 54,2% da amostra; estudos observacionais são utilizados para decisão clínica por 39,1% dos participantes; ensaios randomizados são utilizados como fontes confiáveis de decisão para 66,7% dos participantes. Quanto ao conhecimento em métodos de pesquisa, 66,7% dos participantes se consideram bem preparados para tomar decisões baseadas em evidências. Contudo, 66,6% dos nutricionistas acreditam que sua experiência profissional é suficiente para decidir sobre a prescrição de suplementos. Os dados parciais contradizem a expectativa inicial de que as práticas seriam baseadas em evidências. A predominância do uso da experiência pessoal e da opinião de especialistas como base para as decisões aponta para uma divergência clara em relação ao que era esperado.

Palavras-chaves: suplementação; prescrição; nutrição; evidência científica; métodos de pesquisa

¹ Graduanda do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: liviahsouza@edu.unifil.br

² Graduanda do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: polimocelin@edu.unifil.br

³ Orientador e docente do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: guilherme.dantas@unifil.br

RELAÇÕES ENTRE ESTRESSE, PADRÕES ALIMENTARES E SINTOMAS GASTROINTESTINAIS

Vinicius Balan Ramos Coronado¹

Melyssa Zuliani Salles²

RESUMO

Este estudo, caracterizado como um Trabalho de Conclusão de Curso, investiga as possíveis inter-relações entre os níveis de estresse, a frequência de sintomas gastrointestinais e os padrões alimentares em adultos. O objetivo é analisar como padrões alimentares específicos podem influenciar a relação entre o estresse e a manifestação de sintomas em indivíduos com doenças digestivas. Trata-se de um estudo transversal e quantitativo, cujos dados foram coletados por questionários online. A presente análise refere-se aos resultados preliminares de 17 participantes, obtidos com o uso da Escala de Estresse Percebido (PSS-10), da Gastrointestinal Symptom Rating Scale (GSRS) e de um Questionário de Frequência Alimentar. O projeto foi devidamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UniFil, sob o número de protocolo CAAE: 88207125.9.0000.5217. Os resultados iniciais demonstraram que 70,6% dos participantes apresentaram níveis de estresse entre moderado e alto. Os sintomas gastrointestinais mais prevalentes foram a sensação de estufamento (64,7%) e a dor ou desconforto abdominal (52,9%). A avaliação dietética revelou baixa frequência no consumo de frutas e hortaliças, em contraste com um consumo elevado de alimentos ultraprocessados. Estes achados iniciais sugerem uma correlação entre o estresse elevado, o aumento dos sintomas gastrointestinais e escolhas alimentares menos saudáveis. Conclui-se, preliminarmente, que o estresse pode atuar como um catalisador para o desconforto digestivo, reforçando a importância de abordagens integradas no cuidado da saúde mental e nutricional, o que será mais bem explorado com a conclusão da coleta de dados.

41

Palavras-chaves: estresse; sintomas gastrointestinais; padrões alimentares.

¹ Docente do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: vinicius.balan@uel.br

² Graduanda do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: melyssa@edu.unifil.br

SUPLEMENTAÇÃO DE NITRATO NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE VOLEIBOL

Giovanna Rohloff¹
Taiane Becari Ramos²

RESUMO

A suplementação de nitrato tem sido investigada por seu potencial ergogênico, especialmente em modalidades que exigem esforços intermitentes de alta intensidade, como o voleibol. O nitrato atua aumentando a produção de óxido nítrico, o que favorece a vasodilatação, otimiza o aporte de oxigênio e nutrientes aos músculos e pode melhorar a eficiência contrátil das fibras musculares, reduzindo a fadiga. Este estudo experimental avaliou o efeito agudo da ingestão de 460 mg de nitrato sobre o desempenho de sprint de 10 m, salto vertical e percepção de esforço em cinco atletas de voleibol do sexo feminino. Foram comparadas medidas pré e pós-suplementação. As análises preliminares apontam melhora modesta no tempo de sprint e redução perceptível na sensação de esforço, sem alteração significativa no salto vertical. Esses resultados sugerem que o nitrato pode contribuir para ações explosivas repetidas, comuns no voleibol, e para o gerenciamento da fadiga durante treinos intensos. Do ponto de vista prático, tais achados reforçam a possibilidade de utilização do nitrato como recurso ergogênico em contextos de alto rendimento, orientando profissionais de nutrição e preparadores físicos na prescrição estratégica do suplemento. Ainda assim, investigações com amostras maiores e diferentes protocolos de suplementação são necessárias para confirmar a eficácia e estabelecer diretrizes seguras de uso.

Palavras-chave: nitrato; desempenho esportivo; voleibol; Sprint; fadiga.

¹ Graduanda do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: taiane_becari@edu.unifil.br

² Docente do curso de Nutrição da UniFil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: giovanna.rohloff@unifil.br

TERAPIA NUTRICIONAL EM PACIENTES COM PARKINSON

Carla Pires ¹Gabriella Mariah de Souza ²

RESUMO

Embora a Doença de Parkinson (DP) seja um distúrbio neurodegenerativo progressivo caracterizado pela perda de neurônios dopaminérgicos na substância negra, ela compromete significativamente o controle motor, gerando sintomas como tremores, rigidez muscular, bradicinesia e instabilidade postural. Estudos recentes indicam que alterações no eixo intestino-cérebro podem estar envolvidas nas fases iniciais da doença, pois disfunções gastrointestinais, como constipação e disbiose, frequentemente precedem os sintomas motores. Evidências apontam que o acúmulo da proteína alfa-sinucleína no sistema nervoso entérico pode iniciar a neurodegeneração, migrando para o cérebro via nervo vago. Nesse contexto, a nutrição é fundamental não apenas no manejo, mas também na possível prevenção da progressão da DP. O tratamento medicamentoso principal, à base de levodopa, pode ter sua eficácia prejudicada por fatores como lentidão do esvaziamento gástrico e competição com aminoácidos na absorção intestinal, exigindo estratégias dietéticas específicas. Segundo as diretrizes da BRASPEN, a terapia nutricional deve ser individualizada, visando promover o estado nutricional, controlar sintomas gastrointestinais e otimizar a resposta ao tratamento. Dietas ricas em frutas, vegetais, leguminosas, peixes, azeite de oliva e oleaginosas, associadas à ingestão adequada de líquidos e à prática regular de atividade física, apresentam efeito neuroprotetor. A inclusão de alimentos com ação antioxidante e anti-inflamatória, como flavonoides, ômega-3 e compostos como ácido ferúlico, contribui para a modulação da microbiota intestinal e redução do estresse oxidativo. A redistribuição proteica ao longo do dia, especialmente afastando o consumo de proteínas do horário da medicação, também melhora a absorção da levodopa. Assim, a abordagem nutricional deve ser considerada um dos pilares do cuidado multidisciplinar ao paciente com Parkinson, integrando aspectos neurológicos, gastrointestinais e nutricionais.

43

Palavras-chave: Parkinson; qualidade de vida; estado nutricional; terapia nutricional.

¹ Docente do curso de Nutrição da Unifil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: carla.pires@unifil.br

² Graduanda do curso de Nutrição da Unifil, Centro Universitário Filadélfia, Londrina, Paraná, e-mail: gabriella.mariah@edu.unifil.br

