

Nutrição[®] EM PAUTA

ISSN 1676-2274 A REVISTA DOS MELHORES PROFISSIONAIS DE NUTRIÇÃO

R\$50,00 - abril 2023

Ano 31

Número 179

Edição Impressa

São Paulo



AGEÍSMO: UMA REALIDADE ENTRE
NUTRICIONISTAS?



FUNCIONAIS | GASTRONOMIA | S.PÚBLICA | FOOD | CLÍNICA

EAD PROFISSIONAL NUTRIÇÃO EM PAUTA



VEJA OS NOVOS CURSOS EAD EM
WWW.NUTRICAEMPauta.COM.BR

Suplementos Esportivos
Fitoterapia
Nutrição e Estética
Mindful Eating
Nutrição e Pediatria
Nutrição no Envelhecer
Estratégias para Emagrecimento
Microbiota Intestinal
Cirurgia Bariátrica
Nutrição e Esportes

 **Nutrição**[®] EM PAUTA

Ageísmo: uma realidade entre Nutricionistas?

Conforme o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2021), estima-se que a população brasileira será composta em 2042 por 18,24% de pessoas idosas e segundo a Organização Mundial da Saúde, até 2025, o Brasil será o sexto país do mundo em número de pessoas idosas. Diante de tal cenário, relatório da OMS demonstra a necessidade de treinamento dos profissionais da saúde para que haja formação de profissionais com habilidades gerontológicas e geriátricas básicas, bem como competências gerais para atender de forma integral a saúde da pessoa idosa.

Além disso, a falta de conhecimentos científicos por parte dos profissionais da saúde, bem como a de políticas que difundam informações sobre fatos inerentes à velhice dificultam a transformação sobre como as pessoas agem diante do tema.

Uma possível justificativa para estes achados é que atitudes ageístas, tornam a idade cronológica como um único critério para enxergar o outro. Tendo este contexto, o objetivo deste trabalho é verificar a presença ou não de ageísmo entre os docentes nutricionistas do curso de nutrição vinculado a um centro universitário.

Participe do Mega Evento Nutrição 2023 online, englobando o 24o Congresso Internacional de Nutrição, Longevidade e Qualidade de Vida, 24o Congresso Internacional de Gastronomia e Nutrição, 11o Congresso Multidisciplinar de Nutrição Esportiva, 19o Fórum Nacional de Nutrição, 18o Simpósio Internacional da American Academy of Nutrition and Dietetics (USA), 16o Simpósio Internacional da Nutrition Society (United Kingdom), 16o Simpósio Internacional do Le Cordon Bleu (França), dentre outros, realizado em São Paulo em agosto de 2023, com parcerias com as principais entidades internacionais e nacionais do setor.

Aproveite as informações científicas atualizadas desta edição da revista Nutrição em Pauta.

Dra. Sibeles B. Agostini
CRN 1066 – 3ª Região





Assine: (11) 5041.9321
assinaturas@nutricaoempauta.com.br
FALE CONOSCO: (11) 5041.9321
contato@nutricaoempauta.com.br
www.nutricaoempauta.com.br

5. Ageísmo: uma realidade entre Nutricionistas?

11. Associação entre Dietas da Moda e Emagrecimento na População de Barbacena - Minas Gerais

17. Influência da Suplementação de Vitamina D no Tratamento da SOP: Uma Revisão

23. Oferta de Serviços de Alimentação em um Shopping da Grande Florianópolis-SC

29. Padronização e Registro Fotográfico da Porção Proteica Animal e Ovolactovegetariana de uma Unidade de Alimentação e Nutrição

34. Técnicas Gastronômicas Le Cordon Bleu: Filet de atum com pancetta, ragout de quiabo, alho confit, creme de pimentão



A REVISTA DOS MELHORES PROFISSIONAIS DE NUTRIÇÃO
ISSN 1676-2274
Ano 31 - número 179 - abril 2023 - edição impressa

Publicação Bimestral da Nutrição em Pauta Ltda ME - Atualização Científica em Nutrição - R. Cristovão Pereira 1626 cj101 - Campo Belo - 04620-012 - São Paulo - SP - Brasil - Tel 55 11 5041-9321
redacao@nutricaoempauta.com.br - www.nutricaoempauta.com.br

Editora Científica
Diretor

Dra. Sibebe B. Agostini | redacao@nutricaoempauta.com.br
Cláudio G. Agostini Jr. | diretoria@nutricaoempauta.com.br

Conselho Científico

Prof. Dra. Andréa Ramalho (UFRJ/RJ), Prof. Dra. Avany Fernandes Pereira (UFRJ/RJ), Prof. Dra. Claudia Cople (UERJ/RJ), Prof. Dr. Dan Waitzberg (FMUSP/SP), Prof. Dra. Eliane de Abreu - (UFRJ/RJ), Prof. Dra. Fernanda Lorenzi Lazarim (UNICAMP/SP), Prof. Dra. Flávia Meyer (UFRGS/RS), Prof. Dra. Josefna Bressan (UFV/MG), Prof. Dra. Joy Dauncey (Cambridge/UK), Prof. Dra. Lilian Cuppari (UNIFESP/SP), Prof. Dra. Marcia Regina Vitolo (UNISINOS/RS), Prof. Dra. Maria Margareth Veloso Naves (UFG/GO), Prof. Dr. Mauro Fisberg (UNIFESP/SP), Prof. Dr. Melvin Williams (Maryland/USA), Prof. Dra. Mirtes Stancanelli (UNICAMP/SP), Prof. Dra. Nailza Maestá (UNESP/SP), Prof. Dra. Nelzir Trindade Reis (UVA/RJ), Prof. Dr. Ricardo Coelho (UNIUBE/MG), Prof. Dr. Roberto Carlos Burini (FMUNESP/SP), Prof. Dra. Rossana Pacheco da Costa Proença (UFSC/SC), Prof. Dra. Sonia Tucunduva Phillipi (USP/SP), Prof. Tereza Helena Macedo da Costa (UnB/DF), Prof. Dra. Tais Borges Cesar (FCF-UNESP/SP).

Consultor de Gastronomia
Colaboradores

Chef Patrick Martin
Chef Fabiana B. Agostini

Fotógrafo
Assinaturas
Indexação
Editoração Eletrônica

Alexandre Agostini
assinaturas@nutricaoempauta.com.br
A revista Nutrição em Pauta está indexada na Base de Dados PERI da ESALQ/USP
Produzida em abril de 2023

Ageísmo: uma realidade entre Nutricionistas?

RESUMO: Atualmente nota-se mundialmente o crescimento da população idosa, contudo há falta de conhecimentos científicos acerca do envelhecimento por parte dos profissionais da saúde. Diante disso, o objetivo deste trabalho é verificar a presença ou não de ageísmo entre os docentes nutricionistas do curso de nutrição vinculado a um centro universitário. Trata-se de uma pesquisa exploratória, transversal realizada com docentes de um curso de nutrição em São Paulo. Participaram 31 docentes, os quais responderam via formulário eletrônico as 23 questões do questionário Palmore. O ageísmo é o preconceito contra as pessoas idosas por conta de ideias estereotipadas acerca desse grupo. Esta pesquisa mostrou a existência de ageísmo na presença de ideias estereotipadas de pessoas idosas em um grupo de professores de um curso de nutrição vinculados a um centro universitário na cidade de São Paulo.

ABSTRACT: Currently, the growth of the elderly population is noted worldwide, however there is a lack of scientific knowledge about aging on the health professionals. In view of this, the objective of this work is to verify the presence or not of ageism among the nutritionist teachers of the course of nutrition linked to a university center. This is exploratory research, carried out with professors of a nutrition course in São Paulo. The 31 professors participated, who answered the 23 questions of the Palmore questionnaire via electronic

form. Ageism is the prejudice against the elderly due to stereotyped ideas about the group. This research showed the existence of ageism in the presence of stereotyped ideas of elderly people in a group of professors of a nutrition course linked to a university center in the city of São Paulo.

..... Introdução

O crescimento da população idosa é um fenômeno mundial e, em função da diminuição das taxas de mortalidade e declínio de fecundidade, a pirâmide etária da população humana passará a apresentar, em 2050, uma mudança em seu formato, deslocando-se de uma presente base mais ampla, representada pelos grupos mais jovens, para um formato geral mais retangular, decorrente da equivalência entre o número de indivíduos das várias faixas de idade (UNGERICHT, 2006).

Conforme o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2021), estima-se que a população brasileira será composta em 2042 por 18,24% de pessoas idosas e segundo a Organização Mundial da Saúde, até 2025, o Brasil será o sexto país do mundo em número de pessoas idosas (OMS, 2017). Diante de tal cenário, relatório da OMS demonstra a necessidade de treinamento dos profis-

sionais da saúde para que haja formação de profissionais com habilidades gerontológicas e geriátricas básicas, bem como competências gerais para atender de forma integral a saúde da pessoa idosa (OMS, 2015).

Além disso, a falta de conhecimentos científicos por parte dos profissionais da saúde, bem como a de políticas que difundam informações sobre fatos inerentes à velhice dificultam a transformação sobre como as pessoas agem diante do tema (DIOGO, 2004).

Uma possível justificativa para estes achados é que atitudes ageístas, tornam a idade cronológica como um único critério para enxergar o outro, e automaticamente equiparam a idade mais velha com vulnerabilidade, dependência, e contribuição limitada, ignorando a diversidade encontrada na velhice e considerando as pessoas com idade superior a sessenta anos como um grupo homogêneo (LOWSKY et al., 2014).

Tendo este contexto, o objetivo deste trabalho é verificar a presença ou não de ageísmo entre os docentes nutricionistas do curso de nutrição vinculado a um centro universitário.

..... Metodologia

O estudo refere-se a uma pesquisa exploratória, transversal, realizada durante o segundo semestre de 2022, com docentes nutricionistas de um curso de nutrição vinculado a um centro universitário situado na cidade de São Paulo.

Os educadores foram convidados a participar da pesquisa através do e-mail institucional e com o auxílio da coordenadora do curso.

Excluíram-se da pesquisa professores que não são graduados em nutrição, que lecionam em outros cursos na universidade ou aqueles que não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O questionário Palmore (2011), adaptado e validado para o Brasil por Cerri e Bolzani (2004), foi o instrumento de coleta de dados, o qual foi aplicado via formulário eletrônico (Google Forms®). Organizado em 23 afirmações para as quais o respondente deve sinalizar se são verdadeiras (V) ou falsas (F), foi projetado para abranger estereótipos e equívocos físicos, mentais e sociais sobre o envelhecimento.

Cabe destacar que ocorreu a necessidade de atualizar dois valores: (i) na questão 14 alterou-se o percentual

de pessoas idosas na população brasileira atualizando-a para o ano de 2021 segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2021) e (ii) na questão 16, foi corrigido o valor do salário-mínimo brasileiro para o relativo ao ano de 2021 (MEDIDA PROVISÓRIA nº 1.021, 2020), porém, como ressaltam os estudos, os valores em si não são importantes, mas sim as representações que as afirmações traduzem (GARCIA, 2021; KOCH et al., 2007).

O trabalho foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da instituição conforme parecer de número 5.420.659.

..... Resultados

Participaram da pesquisa 31 docentes do curso de nutrição do Centro Universitário São Camilo.

Foram criados 4 grupos etários (30-39, 40-49, 50-59 e 60-69) para agrupar os participantes, sendo que a maioria destes estava entre o grupo etário de 40-49 anos. A média etária é de 50,1 anos.

Os docentes responderam as 23 questões do questionário Palmore, as quais estão apresentadas na Tabela 1 contendo a porcentagem de acertos e não acertos conforme guia de respostas preconizadas pelos autores no questionário.

O percentual de acertos das questões variou entre 3,2% (questão 16) até 100% (questão 22). Quanto a faixa etária, o grupo que apresentou maior média de acertos foi entre 40-49 anos e a menor média de acertos foi encontrada entre a faixa etária dos 30-39 anos.

..... Discussão

O conceito de ageísmo surgiu em 1969, introduzido por Butler, e corresponde ao preconceito de uma faixa etária em relação a outras faixas etárias. Pode ser entendido como um viés negativo que resulta em estereótipos e discriminação contra pessoas idosas e é uma das formas mais institucionalizadas de preconceito da sociedade atual (GARCIA, 2021).

Na área da saúde o ageísmo impacta no tratamento que as pessoas idosas recebem. Tal preconceito pode ser

Tabela 1 - Frequência absoluta e relativa de acertos por questão do questionário Palmore

Questões	Acerto (n)	%	Não Acerto (n)	%
Q1- Todos os cinco sentidos tendem a declinar...	23	74.2	8	25.8
Q2- Pelo menos 20% dos idosos brasileiros vivem...	18	58.1	13	41.9
Q3- Motoristas idosos sofrem menos acidentes do...	21	67.7	10	32.3
Q4- A maioria dos trabalhadores idosos não...	23	74.2	8	25.8
Q5- Aproximadamente 80% dos idosos é ...	20	64.5	11	35.5
Q6- A maioria dos idosos não muda o seu ponto...	15	48.4	16	51.6
Q7- Idosos normalmente levam mais tempo para...	11	35.5	20	64.5
Q8- É quase impossível para a maioria aprender ...	30	96.8	1	3.2
Q9- O tempo de reação da maioria dos idosos ...	25	80.6	6	19.4
Q10- Em geral, a maioria dos idosos é muito parecida ...	24	77.4	7	22.6
Q11- A maioria dos idosos raramente é chata	15	48.4	16	51.6
Q12- A maioria dos idosos vive socialmente isolada	22	71.0	9	29.0
Q13- Trabalhadores idosos sofrem menos acidentes ...	13	41.9	18	58.1
Q14- Aproximadamente 10,15% da população ...	22	71.0	9	29.0
Q15- A maioria dos agentes de saúde tende a dar ...	9	29.0	22	71.0
Q16- A maioria dos idosos brasileiros vive com aposentadorias ...	1	3.2	30	96.8
Q17- A maioria dos idosos exerce alguma ...	26	83.9	5	16.1
Q18- Idosos tendem a ficar mais religiosos ...	10	32.3	21	67.7
Q19- Idosos tendem a ficar mais religiosos ...	7	22.6	24	77.4
Q20- A força física tende a declinar na velhice	30	96.8	1	3.2
Q21- A maioria dos idosos não tem interesse ou ...	21	67.7	10	32.3
Q22- A maioria dos idosos é senil, tem memória deficiente...	31	100.0	0	0.0
Q23- A capacidade pulmonar tende a declinar ...	20	64.5	11	35.5

refletido através de subdiagnósticos que atribuem as queixas das mesmas apenas à sua idade e pela paternalização na qual denotam fragilidade e dependência (BARRETT; MICHAEL; PADAVIC, 2020).

Observa-se que ao analisar tanto a questão 10 (em geral, a maioria dos idosos é muito parecida em suas atividades e modo de agir), quanto a questão 11 (a maioria dos idosos raramente é chata), nota-se que os participantes desta pesquisa enxergam a longevidade de uma maneira homogênea. Contudo, segundo a Associação Latino-americana de Gerontologia Comunitária (2018), ninguém envelhece da mesma maneira, por isso homogeneizar a velhice e o

envelhecimento tende a ser ameaçador.

Ao analisar o número de docentes que não acertaram a questão 6 do questionário Palmore (a maioria dos idosos não muda o seu ponto de vista, sua maneira de pensar ou agir facilmente) é possível perceber o estereótipo de que as pessoas idosas são teimosas e resistentes quanto ao seu ponto de vista. Os indivíduos idosos apresentam suficiente plasticidade cognitiva, afetiva e emocional para se adaptar as mudanças impostas pelo processo de envelhecimento, podendo até progredir e modificar seus comportamentos, ou seja, são capazes de mudar (COSTA; MOESCH, 2016).

Gráfico 1- Distribuição decrescente da frequência de acertos, questionário **Palmore**, docentes participantes, São Paulo, 2022



Verifica-se alto percentual de erro entre os docentes ao analisar a questão 2 (pelo menos 20% dos idosos brasileiros vivem há muito tempo em instituições como hospitais, casas de repouso, asilos etc.). Segundo Camarano e Barbosa (2016), as instituições de longa permanência de idosos são locais estereotipados nos quais as pessoas idosas estão pois são frágeis e, portanto, dependentes, precisando de cuidados constantes. Além disso, há a associação das ILPS com pobreza, negligência e abandono das pessoas idosas pelas famílias.

Tratando sobre o estereótipo pobreza na velhice, a questão 16 (a maioria dos idosos brasileiros vive com aposentadorias muito baixas – aproximadamente um salário-mínimo, R\$1.100,00) foi a que apresentou o maior percentual de erros (96,8%) entre os docentes. Contudo, segundo o estudo de Cardoso, Dietrich e Souza (2017), o qual baseou-se na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua de 2017, a renda mensal média da po-

pulação acima de 65 anos (R\$ 2.004,00) foi cerca de 41% mais alta que a renda média da população entre 14 e 64 anos (R\$ 1.425,00), demonstrando que a pobreza não está necessariamente relacionada à faixa etária.

As questões 18 (idosos tendem a ficar mais religiosos com o passar da idade) e 19 (idosos tendem a ficar mais religiosos com o passar do tempo) do questionário Palmore, são falsas e receberam alto índice de erros entre os docentes, indicando que na opinião destes, as pessoas idosas tendem a ficar mais religiosas tanto com o passar da idade quanto com o passar do tempo, um estereótipo comumente visto. Neri (2005) e Côrte (2020) observaram em seus estudos que à medida que a faixa etária aumentou, houve tendência de abandono das religiões de maneira geral. Ademais, Faria e Seidl (2005) afirmam que muitas pessoas, independentemente da idade, recorrem à religião para o enfrentamento de seus problemas de saúde, como recurso cognitivo, emocional e comportamental.

Percebe-se em algumas questões o contraponto de ideias estereotipadas acerca da pessoa idosa, posto que a afirmação que apresentou maior percentual de acertos foi a questão 22 (a maioria dos idosos é senil, tem memória deficiente, são desorientados ou dementes), a qual é falsa. O estudo de Sousa et al. (2018) verificou que 21,7% das pessoas idosas que participaram da pesquisa utilizavam internet, demonstrando que este grupo de pessoas pode aprender coisas novas. Tal afirmação corrobora com os achados desta pesquisa, na qual 96,8% dos participantes acertaram a afirmação 8 (é quase impossível para a maioria aprender algo novo).

Considera-se que esta pesquisa atingiu seu objetivo. Como limitações destaca-se que não necessariamente a amostra pesquisada corresponde a todos os docentes graduados em nutrição do Brasil.

Por fim, ressalta-se que pesquisas acerca do ageísmo na área da saúde ainda são escassas, mas que na área da odontologia (COSTA; MOESCH, 2016; CERRI et al., 2004), fonoaudiologia (GARCIA, 2021), enfermagem (SIMKINS, 2007) e medicina (MANSO et al., 2021) tal tema já foi abordado. Diante do exposto, esta pesquisa é inovadora no ramo da nutrição, podendo propiciar melhoria na graduação, formando profissionais capacitados e treinados de maneira adequada para prestar assistência à pessoa idosa.

..... Conclusão

Esta pesquisa mostrou a existência de ageísmo intrínseco nas ideias estereotipadas relacionadas à homogeneidade, fragilidade, pobreza e religiosidade de pessoas idosas em um grupo de professores de um curso de nutrição vinculados à um centro universitário na cidade de São Paulo.

Por se tratar de uma pesquisa inédita, houve dificuldade de comparações com outros estudos, sendo assim, são necessárias investigações adicionais e em maior escala. Sugere-se aprofundamento no campo de pesquisas em nutrição e envelhecimento, posto que o envelhecimento populacional vem se tornando cada vez mais expressivo, o que significa que a demanda por profissionais de nutrição preparados para atender esse público longo aumentará significativamente.

.....

Sobre os autores

Julia Corneta Pimentel; Thais de Paula Servilieri; Giovanna Granero Paes; Giovana de Jesus Oliveira - Discentes de Nutrição do Centro Universitário São Camilo.

Profa. Dra. Sandra Maria Chemin Seabra da Silva - Coordenadora de Nutrição do Centro Universitário São Camilo.

Profa. Dra. Maria Elisa Gonzalez Manso - Docente de Medicina do Centro Universitário São Camilo.

.....

PALAVRAS-CHAVE: Ageísmo. Pessoa Idosa. Saúde do idoso. Nutrição no envelhecimento.

KEYWORDS: Ageism. Aged. Health of the Elderly. Nutrition in Ageing.

.....

RECEBIDO: 6/4/23 – APROVADO: 20/4/23

.....

REFERÊNCIAS

ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE GERONTOLOGIA COMUNITÁRIA. ALGEC. A importância de não se generalizar a velhice e o envelhecimento. 2018. Disponível em: <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/a-importancia-de-nao-se-generalizar-a-velhice-e-o-envelhecimento/>. Acesso em: 22 fev. 2023.

BARRETT, AE; MICHAEL, C; PADAVIC, I. Calculated Ageism: Generational Sacrifice as a Response to the COVID-19 Pandemic. *Oxford University Press on behalf of The Gerontological Society of America*, Cary, v.76, n.4, p.201-05, 2020.

BRASIL. Medida provisória nº1.021 de 30 de dezembro de 2020. Dispõe sobre o valor do salário-mínimo a vigorar a partir de 1º de janeiro de 2021. Brasília, DF: Poder Executivo; 2020.

CAMARANO, AA; BARBOSA, P. Instituições de longa permanência para idosos no brasil: do que se está fa-

lando? In: CAMARANO, AA; GIACOMIN, KC. Política nacional do idoso: velhas e novas questões. Rio de Janeiro: Ipea, 2016.

CARDOSO, E; DIETRICH, TP; SOUZA, AP. Envelhecimento da população. *Revista de Economia Política*, v.41, n.1, p. 23-43, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rep/a/vFv4GTBxXwbp4jkRSdWCQQ/?lang=pt>. Acesso em 07 abr 2023.

CERRI P, BOLZANI VA. *Avaliação do conhecimento do cirurgião-dentista que trabalha na rede de saúde pública de Campinas sobre envelhecimento*. 2004. Monografia de Especialização – Pontifícia Universidade Católica de Campinas (CCV- Odontologia), São Paulo, 2004.

CÔRTE, B. Idosos tendem a ficar mais religiosos com o passar da idade? 2020. Disponível em: <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/idosos-tendem-a-ficar-mais-religiosos-com-o-passar-da-idade/>. Acesso em: 22 fev. 2023.

COSTA JC, MOESCH L. *O envelhecimento na perspectiva de estudantes de odontologia: uma análise baseada no "Facts on Aging Quiz"*. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2016.

DIOGO, M.J.D. Formação de recursos humanos na área de saúde do idoso. *Rev. Latino-Am Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 12, n. 2, p. 280-282, mar./abr. 2004.

FARIA, JB; SEIDL, EMF. Religiosidade e enfrentamento em contextos de saúde e doença: revisão de literatura. *Psicologia Reflexiva Crítica*. Porto Alegre, v.18, p. 381-389, 2005.

GARCIA, ACO. *Envelhecimento: considerações a partir do conhecimento entre estudantes de graduação e fonodólogos*. 2021. Tese de Doutorado – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), São Paulo, 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. IBGE. *Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação*. 2021. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/index.html>. Acesso em: 20 fev. 2023.

KOCH FILHO, HR et al.. Um instrumento de pesquisa para a investigação de informações sobre o envelhecimento humano no Brasil: o questionário de Palmore adaptado. *Archives of Oral Research*, Curitiba, v. 3, n. 2, 2007.

LOWSKY, David et al.. Heterogeneity in Healthy Aging. *The Journals of Gerontology: Series A, Santa Monica*, v. 69, n. 6, p. 640-9, Jun. 2014. Disponível em: <https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/69/6/640/528242?login=true>. Acesso em: 20 fev. 2023.

MANSO, MEG; KIM, BMJ; SILVA, WF; BATICINI B. Ageísmo e COVID-19: revisão integrativa. *Research, Society and Development*. v.10, n.11, e274101119233, 2021.

NERI, M. A ética católica e o espírito da revolução

feminina. 2005. Disponível em: URL:<http://www.fgv.br/cps/religoes/Apresentacao/valor.doc>. Acesso em: 21 fev. 2023.

PALMORE, E. The Ageism Survey: First Findings. *The Gerontologist*. Washington, v. 41, n. 5, p. 572-75, Oct. 2011.

RELATÓRIO MUNDIAL DE ENVELHECIMENTO E SAÚDE. Organização Mundial da Saúde, Genebra, 2015. Disponível em: <http://sbgg.org.br/wpcontent/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>. Acesso em: 21 fev. 2023.

SIMKINS, CL. Ageism's influence on health care delivery and nursing practice. *Journal of Student Nursing Research*. Pennsylvania, v. 1, n. 1, p. 5, 2007.

SOUSA, NFS; LIMA, MG; CESAR CLG; BARROS, MBA. Envelhecimento ativo: prevalência e diferenças de gênero e idade em estudo de base populacional. *Cadernos Saúde Pública*. Rio de Janeiro, v. 34, n. 11, p.: e00173317, 2018.

UNGERICHT, LGD. *A saúde bucal na terceira idade: o impacto odontológico no cotidiano dos idosos*. 2006. Tese de mestrado – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2006.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Global strategy and action plan on ageing and health*. Geneva: World Health Organization, 56 p., 2017. Disponível em: <https://www.who.int/ageing/WHO-GSAP-2017.pdf?ua=1>. Acesso em: 20 fev. 2023.

Associação entre Dietas da Moda e Emagrecimento na População de Barbacena - Minas Gerais

RESUMO: A presente pesquisa objetivou avaliar a associação entre prática das dietas da moda e emagrecimento na população de Barbacena-MG. Trata-se de uma pesquisa on-line, com indivíduos adultos moradores de Barbacena-MG. Foi aplicado um questionário semiestruturado, desenvolvido pelos próprios autores, para avaliar o perfil sociodemográfico, peso e estatura autorreferidos e prática de dietas restritivas. Conclui-se que entre os indivíduos avaliados que relataram ter realizado algum tipo de dieta da moda, um elevado percentual apresentou excesso de peso, indicando que o sobrepeso e obesidade podem favorecer a maior procura e prática de dietas da moda. Além disso, a maioria dos indivíduos que fazem dietas da moda relatou apresentar bons resultados, porém o tempo que o resultado permaneceu foi considerado baixo, uma vez que a maioria não manteve os resultados por mais de um ano.

ABSTRACT: This research aimed to evaluate the association between the practice of fad diets and weight loss in the population of Barbacena-MG. This is an online survey, with adult individuals living in Barbacena-MG. A semi-structured questionnaire, developed by the authors, was applied to assess the sociodemographic profile, self-reported weight and height, and the practice of restrictive diets. It is concluded that among the evaluated individuals who reported having performed some type of fad diet, a high percentage

was overweight, indicating that overweight and obesity can favor the greater demand and practice of fad diets. In addition, most individuals who follow fad diets reported good results, but the time the result remained was considered low, since most did not maintain the results for more than a year.

..... Introdução

Atualmente a elevada prevalência do excesso de peso e obesidade na população, tem representado um grave problema de saúde pública no mundo, e, devido a isso, muitas pessoas seguem dietas restritivas e adotam estratégias de emagrecimento sem orientação nutricional. A restrição alimentar pode ser importante para a perda de peso, porém quando feita de forma errada, pode provocar riscos para a saúde (STACHUKA; SANTOS, 2020).

Derivada da palavra grega *diáita*, a palavra “dieta” significa “modo de vida”, indicando um comportamento que se prolonga ao longo do tempo, envolvendo ações de repetição sistemática que consolidam o “modo de vida”. Entretanto, a palavra dieta abordada pela mídia, ganhou popularidade como sinônimo de restrições alimentares visando perda de peso. Com isso, informações sem emba-

samento científico sobre dietas restritas são acessadas na internet, visando atrair a atenção do público com estratégias enganosas para uma perda de peso rápida (MARANGONI; MANIGLIA, 2017).

Atualmente existem várias estratégias muito restritivas para emagrecimento, destacando-se o jejum intermitente e a dieta Low Carb, altamente utilizadas para emagrecimento. O jejum intermitente consiste na estratégia de ingerir alimentos em diferentes períodos de jejum, com consequente restrição calórica. Já a dieta Low Carb baseia-se na redução da quantidade consumida de carboidrato, fazendo com que a produção de energia do organismo seja proveniente das proteínas e gorduras. A dieta Low Carb é caracterizada através de uma ingestão inferior a 200g de carboidrato por dia, sua ingestão usualmente é de 50g a 150g por dia ou abaixo de 40% da energia ofertada por esse macronutriente (SANTANA; MELO, 2020; CORDEIRO; SALLES; AZEVEDO; 2017).

A busca pelo corpo perfeito que a mídia e a sociedade impõem, tem gerado um aumento na prática exagerada de exercícios físicos, dietas da moda que são inapropriadas e sem fundamentos para a saúde. Consequentemente, isso tem causado um aumento nos números de jovens com transtornos como anorexia, bulimia, ortorexia além de problemas de saúde como a osteoporose precoce, problemas cardíacos, metabólicos e outros (MOURA et al., 2022).

Diante do exposto, faz-se necessário avaliar a associação entre a prática das dietas da moda e emagrecimento, de forma a possibilitar intervenções conforme a necessidade. As intervenções são importantes, pois alimentação equivocada pode comprometer o processo de cuidado e aconselhamento nutricional e em saúde. É de grande responsabilidade do profissional de saúde orientar sobre a alimentação adequada e saudável, pois assim é possível transmitir informações corretas aos pacientes, incluindo os aspectos sociais, culturais e emocionais relacionadas à alimentação (MOREIRA; PEREIRA; HINKELMANN, 2021).

..... Metodologia

Trata-se de um estudo do tipo transversal, realizado através de uma pesquisa on-line, divulgada através de mídias sociais, com indivíduos adultos e idosos (maiores de 18 anos) da cidade de Barbacena-MG. Foram recru-

tados 142 indivíduos, por uma amostragem por conveniência, entre os meses de agosto a setembro de 2022.

Foi aplicado um questionário semi-estruturado para avaliar o perfil sociodemográfico: idade, sexo, renda salarial, peso e estatura autorreferidos, consumo alimentar e prática de dietas restritivas. De posse das medidas coletadas como “peso” e “altura” foi possível realizar o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), através da fórmula: $IMC = \text{peso}/\text{altura}^2$ e posteriormente foi realizada a classificação.

O questionário contém no total 28 perguntas, sendo cinco perguntas relacionadas a questões sociodemográficas, duas perguntas para preenchimento do peso (kg) e da altura (m), ambos autorreferidos, 14 questões sobre acompanhamento com nutricionista e consumo alimentar, e sete questões relacionadas a prática de dietas restritivas sem acompanhamento de um profissional nutricionista e seus efeitos colaterais no corpo.

A pesquisa segue a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012), na qual abrange aspectos éticos envolvido nas pesquisas com seres humanos, sendo aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob número de parecer 5.348.788.

Os dados coletados foram analisados pelo software SPSS® versão 20.0, através de frequência percentual para as variáveis categóricas e medidas de tendência central para as variáveis quantitativas. Para associação das variáveis categóricas, foi aplicado teste qui-quadrado. Todos os testes estatísticos foram realizados com um intervalo de confiança de 95%.

..... Resultados

Participaram da pesquisa 142 indivíduos, com média de idade 28 ± 29 anos, sendo a maioria 71,1% do sexo feminino. De acordo com os dados do questionário, observou-se que 53,2% apresentaram eutrofia, de acordo com a classificação do IMC, porém um percentual elevado (41%) dos indivíduos apresentou excesso de peso ($IMC \geq 25 \text{kg}/\text{m}^2$). Notou-se que mais da metade (52,1%) dos participantes já foram a uma consulta com nutricionista; e, quanto ao consumo alimentar, observou-se uma elevada frequência do consumo de frutas e vegetais (57%), seguido dos doces (44,4%), fast-food (25,4%) e bebidas alcoólicas (13,4%).

Ademais, foi observado que 49,3% (n=70), ou

seja, quase a metade dos indivíduos já realizou dietas da moda sem orientação profissional. Entre as estratégias mais citadas estão o jejum intermitente (15,7% /n=11) seguida de lowcarb (10% /n=7), considerando que 42,9% (n=30) relataram ter realizado mais de uma dieta diferente.

Observou-se que dos 70 indivíduos que realizaram dietas da moda, 20,6% (n=13) relataram ter obtido resultado muito ruim ou ruim, 57,1% (n=36) bom e 22,2% (n=14) muito bom. Somente 45,75% (n=32) perderam peso e 17,1% (n=12) ganharam peso enquanto realizaram a dieta da moda. Destes que perderam peso, somente 16,3% (n=8) permaneceram com o peso reduzido por mais de 1 ano. Em relação aos sintomas, entre os indivíduos que realizaram dietas da moda, 42% (n=29) relataram não sentir nenhum sintoma e outros 42% (n=29) relataram sentir mais de um sintoma, como dor de cabeça, irritabilidade, tontura, fraqueza e unhas fracas.

Comparando indivíduos que realizaram dietas da moda com os que não realizaram, não foi observada associação estatística com o consumo alimentar, conforme a Tabela 1.

Não houve associação estatística entre dietas da moda e gênero ($p=0,054$). Observou-se que 78,6% das mulheres relataram ter realizado dietas da moda, enquanto 63,9% dos homens apresentaram esse relato. A única variável que apresentou associação estatística com a prática de dietas da moda foi o estado nutricional, uma vez que entre os indivíduos que já realizaram dietas da moda, foi encontrado um maior percentual de excesso de peso ($p<0,0001$), conforme demonstrado na Figura 2.

..... Discussão

Na presente pesquisa, foi constatado que grande parte dos avaliados (41%) apresentou excesso de peso corporal, o que pode favorecer a prática de dietas da moda. Esse elevado percentual corrobora com dados atuais de pesquisas epidemiológicas, como o VIGITEL - Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por Inquérito Telefônico de 2021 (BRASIL, 2021), o qual constatou 57,2% de excesso de peso.

Além disso, observou-se que mais da metade dos indivíduos entrevistados já foram a uma consulta com nutricionista, e, quase metade (49,3%) já realizou dietas da

moda sem orientação profissional. Almeida et al. (2018), afirmaram que a procura pelo corpo ideal tem causado uma motivação extrema para a prática de dietas restritivas, principalmente entre mulheres, corroborando com os resultados obtidos que demonstraram um maior percentual do sexo feminino praticando dietas da moda quando comparadas aos homens, apesar de não ser significativo ($p=0,054$).

Os estudos de Jack et al. (2019), e Nascimento e Moraes (2021) relatam a dificuldade ou a baixa adesão ao tratamento da obesidade, uma vez que são necessárias diversas mudanças comportamentais. Tal dificuldade pode estar relacionada à busca por dietas mais restritivas de resultado rápido.

No presente estudo, foi encontrado um maior percentual de excesso de peso em indivíduos que já realizaram dietas da moda, assemelhando-se ao estudo realizado por Rosa, Soder, Benetti (2021), no qual foi possível observar que a prática de dietas da moda foi mais relatada por participantes que apresentaram excesso de peso. O emagrecimento é um tema muito pesquisado atualmente, e, ainda de acordo com o referido estudo, a busca pelo corpo “perfeito” tem feito com que as pessoas procurem meios mais fáceis de perder peso. As dietas da moda, são em sua maioria restritivas, facilitando a perda de peso em curto espaço de tempo. Entretanto, a maioria das pessoas voltam a ganhar peso quando suspendem a dieta, e na maioria das vezes o ganho de peso é maior comparado ao que havia sido perdido.

Em relação aos tipos de dietas da moda e estratégias realizadas sem orientação profissional, podemos observar que o jejum intermitente apresentou um número maior de citações, seguido da low carb. O estudo de Betoni, Zanardo, Ceni (2010), difere da pesquisa realizada, uma vez que em sua pesquisa a dieta da sopa foi a mais citada pelos indivíduos e a segunda mais citada foram as dietas de revistas. Na pesquisa de Pereira et al. (2019), foi encontrado um elevado percentual de indivíduos que já praticaram dietas da moda (64%) maior do que o da presente pesquisa (49,3%), sendo a mais citada a low carb, seguida de dietas ricas em proteína e o jejum intermitente.

Quanto aos resultados relatados com a dieta realizada sobre o peso corporal, os valores encontrados no estudo realizado por Betoni, Zanardo, Ceni (2010), se diferem dos resultados encontrados na pesquisa realizada, pois em sua pesquisa, 72,72% dos indivíduos que realizaram dietas da moda obtiveram resultados muito ruim ou ruim, enquanto no presente estudo somente 20,6% relata-

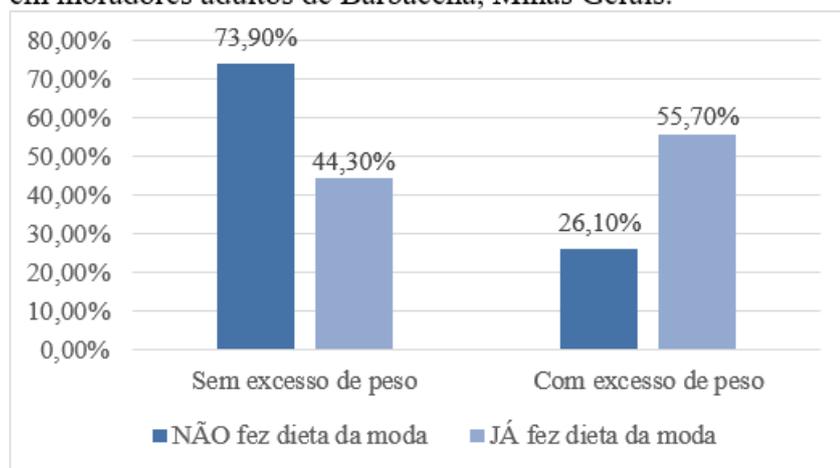
QUADRO 1 – ESTUDOS PROSPECTIVOS SOBRE DESNUTRIÇÃO ENERGÉTICO-PROTEICA

Consumo alimentar	Não fez dieta da moda	Já fez dieta da moda	Valor de p*
Feijão (no dia anterior)	52,7% (n=59)	47,3% (n=53)	p=0,363
Frutas (no dia anterior)	51,6% (n=49)	48,4% (n=46)	p=0,767
Verduras e/ou legumes (no dia anterior)	50,4% (n=58)	49,6% (n=57)	p=0,895
Hambúrgueres e/ou embutidos (no dia anterior)	53,5% (n=23)	46,5% (n=20)	p=0,662
Bebidas adoçadas (no dia anterior)	54,5% (n=55)	45,5% (n=46)	p=0,161
Macarrão instantâneo (no dia anterior)	50% (n=5)	50% (n=5)	p=0,972
Biscoito recheado e doces (no dia anterior)	50,7% (n=37)	49,3% (n=36)	p=0,996
Doces (≥ 5x/semana)	50,8% (n=32)	49,2% (n=31)	p=0,879
Salgados fast-food (≥ 5x/semana)	55,6% (n=20)	44,4% (n=16)	p=0,726
Bebidas alcoólicas (≥ 5x/semana)	63,2% (n=12)	36,8% (n=7)	p=0,153

*p: valor de probabilidade segundo o teste qui-quadrado, considerando 5% de significância.

Fonte: Próprio autor, 2023.

Figura 2. Associação entre estado nutricional e prática de dietas da moda, em moradores adultos de Barbacena, Minas Gerais.



Fonte: Próprio autor, 2023.

ram ter obtido resultado muito ruim ou ruim. Já os resultados encontrados no estudo de Nogueira et al. (2016), se assemelham, pois 15,39% relataram ter obtido resultados ruins ou muito ruins.

Ademais, dos pacientes que perderam peso somente 16,3% permaneceram com o peso reduzido por mais de um ano, sendo encontrado percentuais ainda mais baixos nos estudos de Betoni, Zanardo, Ceni (2010), e Pereira et al. (2019), nos quais foram relatados, respectivamente, que 9,09% e 3,1% permaneceram com peso reduzido por um tempo longo. Muito semelhante ao presente estudo, Nogueira et al. (2016), relatou que 15,38% (n=8) dos indivíduos permaneceram com peso reduzido por mais de um ano.

Em relação aos sintomas decorrentes das dietas restritivas, entre os indivíduos que realizaram dietas da moda, 42% relataram não sentir nenhum sintoma. O estudo de Betoni, Zanardo, Ceni (2010), difere dos resultados encontrados, uma vez que somente 9,09% dos indivíduos não apresentaram nenhum sintoma enquanto os demais indivíduos do estudo apresentaram um ou mais de um sintoma. Já o estudo de Nogueira et al. (2016), relatou que 48,08% dos indivíduos não apresentaram nenhum sintoma, e o restante dos indivíduos aproximadamente 51,92% relataram apresentar um ou mais sintomas, sendo semelhante ao encontrado. E, entre os efeitos adversos relatados, os mais citados entre os estudos foram, fraqueza, irritabilidade, tontura, dor de cabeça, perda de cabelo, corroborando com os sintomas relatados no presente estudo.

..... Conclusões

Concluiu-se que há elevada prevalência de excesso de peso, o que pode levar à prática de dietas da moda, conforme encontrado pelo presente estudo que indivíduos que já realizaram dietas da moda, apresentavam maior percentual de excesso de peso. Sobre o consumo alimentar, constatou-se uma alta frequência de consumo de doces, mas também de frutas e vegetais.

Ademais, as dietas da moda são altamente praticadas pela população, considerando que quase metade dos participantes da pesquisa relataram ter realizado algum tipo deste tipo de dieta, sendo importante enfatizar que foi realizado sem orientação profissional. Não houve associação estatística entre dietas da moda com renda,

consumo alimentar e gênero. E, por fim, grande parte relatou apresentar nenhum sintoma, mas quase metade dos participantes relataram mais de um sintoma.

Diante de todos os efeitos negativos que as dietas da moda podem causar, é importante destacar que o auxílio de um profissional nutricionista se faz necessário, e é fundamental na orientação da dieta equilibrada e alimentação saudável, principalmente para indivíduos que apresentam baixo conhecimento sobre o assunto.

Sobre os autores

Luana Alves Espírito Santo; Kamilla Eduarda Machado Silva; Jussara Aparecida Oliveira Magaldi; Marciana Maria do Nascimento Pacheco - Acadêmicas do curso Bacharel em Nutrição, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNIPAC, Barbacena – Minas Gerais.

Profa. Elisa Grossi Mendonça; Profa. Gilce Andrezza de Freitas Folly Zocateli; Profa. Ana Caroline Pereira da Silva; Profa. Livia Botelho da Silva Sarkis - Professoras orientadoras e Mestres do curso de Nutrição. Nutricionistas, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNIPAC, Barbacena – Minas Gerais.

PALAVRAS-CHAVE: Dietas da Moda. Dieta Restritiva. Perda de Peso.

KEYWORDS: *Diet fads. Restrictive Diet. Weight loss.*

RECEBIDO: 21/3/23 – APROVADO: 15/4/23

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, C.A.N.; GARZELLA, R.C.; NATERA, C.C.; et al. Distorção da autopercepção de imagem corporal em adolescentes. *International Journal of Nutrology*, v. 11, n. 2, p. 61-65, 2018.
- ARAÚJO, V.M.M.; BAHOUTH, V.S.M. *Influência da ansiedade e estresse no comportamento alimentar de universitários em tempos de pandemia*. [Trabalho de Conclusão de Curso]. Brasília:Centro Universitário de Brasília – CEUB, 2021.
- BETONI, F.; ZANARDO, V.P.S.; CENI, G.C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. *Rev ConScientiae Saúde*, v. 9, n. 3, p. 430-440, 2010.
- BRASIL. Ministério da Saúde, Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. *Vigilância Brasil 2021 : 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 2021 / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis*. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 128. : il.
- CORDEIRO, R.; SALLES, M.B.; AZEVEDO, B.M. Benefícios e malefícios da dieta Low Carb. *Rev Saúde em Foco*. Ed. nº9, p. 714-722, 2017.
- JACK, U.B.; MALHERBE, C.J.; MAMUSHI, M., et al. Tecido adiposo como um possível alvo terapêutico para polifenóis: um caso para extratos de ciclopia como nutracêuticos anti-obesidade. *Biomedicine and Pharmacotherapy*, v. 120, p. 109439, 2019.
- MARANGONI, J.S.; MANIGLIA, F.P. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revista femininas *Rev ASBRAN*, v. 8, n.1, p. 31-36, 2017.
- MOREIRA, A.N.F.; PEREIRA, L.M.P.; HINKELMANN, J. *Avaliação de fatores de risco para ortorexia nervosa e insatisfação em estudantes de cursos da área da saúde de UAM universidade de Juiz de Fora, Minas Gerais* [Trabalho de conclusão de curso]. Juiz de Fora: Centro Universitário Academia – UniAcademia, 2021.
- MOURA, C.A.S.; SANTOS, Y.M.; NETO, J.G.S.; et al. Os perigos das dietas milagrosas sem acompanhamento do profissional nutricionista. *Rev RECIMA*, v. 3, n. 2, 2022.
- NASCIMENTO, S.S.C.; MORAIS, A.H.A. *Mecanismo de ação de agentes anti-inflamatórios no tecido adiposo* [Dissertação de Mestrado]. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2021.
- NOGUEIRA, L.R.; MELLO, A.V.; SPINELLI, M. G.N.; et al. Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academias em São Paulo. *RBNE*, v. 10, n. 59, p. 554-61, 2016.
- PEREIRA, G.A.L.; MOTA, L.G.S.; CAPERUTO, É.C.; CHAUD, D.M.A. Adesão de dietas de moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo. *Rev RBNE*, v. 13, n.77, p.131-6, 2019.
- ROSA, R.P.; SODER, T.F.; BENETTI, F. Associação entre estado nutricional e adesão a dietas da moda de frequentadores de academias de ginástica. *Rev RBNE*, v. 15, n. 90, p.49-50, 2021.
- SANTANA, C.L.; MELO, T.S. *Dietas da moda como estratégia alimentar: efeitos adversos na saúde* [Trabalho de conclusão de curso]. Brasília: Centro Universitário de Brasília – UniCEUB; 2020.
- STACHUKA, A.P.; SANTOS, A.G. *Relação entre dietas restritivas e transtorno de compulsão alimentar periódica* [Trabalho de conclusão de curso]. Maringá-PR: Centro Universitário de Maringá – UniCesumar; 2020.

Influência da Suplementação de Vitamina D no Tratamento da SOP: Uma Revisão

RESUMO: O presente estudo objetivou analisar a influência da suplementação da vitamina D no tratamento da SOP. Artigo de revisão de literatura do tipo narrativa, com abordagem teórica, onde a busca de dados foi realizada no banco de dados da PubMed no período de 2017 a 2022. Foram utilizados os Descritores em Saúde: “Vitamina D”, “Síndrome do Ovário Policístico”, “SOP”. Foram incluídos artigos originais que estavam disponíveis nas bases de dados de forma gratuita, artigos que abordavam a temática proposta, artigos publicados na língua inglesa. Os critérios de exclusão foram publicações em tese, monografias, artigos que não estavam correlacionados com a linha de pesquisa, artigos que não estavam disponíveis gratuitamente na sua íntegra e que não estivessem sidos publicados na periodicidade proposta. Inicialmente foram selecionados 372 artigos a partir dos descritores. Após uma análise mais detalhada, permaneceram somente 14 artigos na pesquisa. Nos estudos analisados ficou evidenciado que a suplementação de vitamina D juntamente associada com algum outro nutriente sendo eles probiótico, ômega-3, magnésio, zinco, cálcio, citrato de clomifeno, óleo de prí-mula, metformina, espirolactona, pioglitazona e uma dieta hipocalórica trazem efeitos benéficos no tratamento da SOP. Concluindo assim a importância da suplementação da vitamina D associada a outro nutriente no tratamento da SOP, sendo necessário também realizar mais

estudos que investiguem o efeito somente da vitamina D.

ABSTRACT: *The present study aimed to analyze the influence of vitamin D supplementation in the treatment of PCOS. Literature review article of the narrative type, with a theoretical approach, where the data search was carried out in the PubMed database from 2017 to 2022. The Health Descriptors used: “Vitamin D”, “Polycystic Ovary Syndrome”, “SOP”. Original articles that were freely available in the databases, articles that addressed the proposed theme, articles published in English were included. Exclusion criteria were publications in thesis, monographs, articles that were not correlated with the line of research, articles that were not freely available in their entirety and that had not been published in the proposed periodicity. Initially, 372 articles were selected based on the descriptors. After a more detailed analysis, only 14 articles remained in the search. In the studies analyzed, it was evidenced that vitamin D supplementation together with some other nutrient, such as probiotics, omega-3, magnesium, zinc, calcium, clomiphene citrate, evening primrose oil, metformin, spironolactone, pioglitazone and a low-calorie diet, have effects beneficial in the treatment of PCOS. Thus, concluding the importance of vitamin D supplementation associated with another nutrient in the treatment of PCOS, it is also necessary to carry out more studies that investigate the effect of vitamin D alone.*

..... Introdução

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é um transtorno endócrino caracterizado por um conjunto de fatores clínicos (anovulação e hiperandrogenismo), bioquímicos (concentrações excessivas de androgênio e hormônio luteinizante) e morfológicos (ovários policísticos), que afetam diversos aspectos da saúde feminina (CALCATERRA et al., 2021).

Pessoas diagnosticadas com SOP apresentam anormalidades reprodutivas, resistência à insulina, maior risco de desenvolvimento de diabetes mellitus tipo 2, doenças cardiovasculares, dislipidemia aterogênica, morbidade cerebrovascular, ansiedade e depressão. Nas mulheres grávidas, aumentam as chances de desenvolver diabetes gestacional, pré-eclâmpsia, macrosomia fetal, bebês pequenos para a idade gestacional e mortalidade perinatal (LIZNEVA et al., 2016).

Ainda não existe um consenso sobre a etiologia da SOP, porém, as evidências sugerem que a doença é causada por uma combinação de fatores genéticos e ambientais, incluindo dieta e estilo de vida, com alguns estudos a caracterizando como um transtorno multigênico complexo (ESCOBAR-MORREALE, 2018).

O tratamento da SOP, em geral, envolve o controle do peso corporal, com a recomendação da redução de pelo menos 5% do peso, por meio de alterações no estilo de vida com a prática regular de atividades físicas, e uma alimentação saudável com controle do consumo de gorduras saturadas e açúcar refinado. Intervenções com o uso de suplementos nutricionais de vitamina D, zinco, resveratrol, ácido alfa lipóico, ômega-3, berberina, ácido fólico, entre outros, são investigados no campo científico, porém ainda não se chegou a um consenso sobre a eficiência destes (SADEGHI et al., 2022).

Estudos observacionais em mulheres com SOP destacam uma prevalência relativamente alta de deficiência de vitamina D em comparação com a população em geral. Alguns estudos *in vitro* e *in vivo* demonstraram que a via da vitamina D pode ter um papel regulador em vários sintomas associados à SOP, incluindo disfunção ovulatória, alterações endócrinas e resistência à insulina (MUSCOGIURI et al., 2017).

Um estudo de revisão conduzido pela European Food Safety Authority - EFSA (2016) sobre valores de referência nutricional para a vitamina D, referiram que uma concentração sérica de 25(OH) D de 50 nmol/L era um

valor alvo adequado, e para todas as pessoas com mais de 1 ano de idade, incluindo mulheres grávidas ou lactantes, estabelece-se uma ingestão adequada de 15 µg/dia (600 UI).

Apesar dos diversos estudos demonstrando o papel da vitamina D no desenvolvimento da SOP, a eficiência da sua suplementação no tratamento deste transtorno ainda não é fortemente evidenciada. Dito isto, a presente revisão pretende analisar os estudos científicos mais atuais relacionados ao uso da suplementação de vitamina D no controle dos sintomas da SOP.

..... Metodologia

Trata-se de um estudo de revisão de literatura do tipo narrativa, com abordagem teórica. Onde será realizada uma pesquisa que irá apontar quais efeitos da suplementação de vitamina D no tratamento da Síndrome do Ovário Policístico (SOP), tendo como objetivo informar quais serão os efeitos da suplementação de vitamina D na saúde da mulher.

Foi realizado uma busca por artigos e publicações sobre a temática nos últimos cinco anos, na base de dados eletrônico PubMed, foram utilizados os descritores no idioma inglês “Vitamin D”, “Polycystic Ovarian Syndrome”, “PCOS”.

Para seleção da amostra foram utilizados como critérios de inclusão: trabalho que foram publicados no período de 2017 a 2022, artigos originais que estavam disponíveis nas bases de dados de forma gratuita, artigos que abordavam a temática proposta, artigos publicados na língua inglesa. Como critérios de exclusão, publicações em tese, monografias, artigos que não estavam correlacionados com a linha de pesquisa, artigos que não estavam disponíveis gratuitamente na sua íntegra e que não estivessem sidos publicados na periodicidade proposta.

A pesquisa foi realizada no período de novembro de 2022 a dezembro de 2022, inicialmente foram selecionados 372 artigos a partir dos descritores. Após uma análise mais detalhada, permaneceram somente 14 artigos na pesquisa. Após a seleção desses artigos, foi realizada uma leitura e interpretação dos estudos selecionados e as informações foram analisadas de forma contínua e exposto no artigo.

..... Resultados e Discussão

De acordo com Ostadmohammadi et al., (2019) afirmam que existem evidências crescentes sugerindo um impacto sinérgico sobre a administração de vitamina D e probióticos em distúrbios metabólicos, principalmente aqueles que possuem deficiência de vitamina D. Após a administração da vitamina D não foi encontrado nenhum efeito colateral nas pacientes durante todo o estudo, mulheres com SOP têm uma grande prevalência de deficiência de vitamina D. A administração dessa vitamina tem efeito benéfico sobre mulheres com SOP, em seus marcadores inflamatórios sistêmicos e danos oxidativos. Sua administração juntamente com o probiótico tem efeitos sinérgico no estado clínico e parâmetros bioquímicos de mulheres com SOP.

Corroborando com o estudo anterior, Javed et al., (2019) retratou que a deficiência de vitamina D é comum em mulheres com SOP e além de estar relacionada com a obesidade ela também se relaciona com o aumento da resistência insulínica e testosterona e sulfato dehidroepiandrosterona. No entanto, a suplementação de vitamina D com mulheres com SOP têm apresentado resultados mistos onde alguns demonstram efeitos benéficos no metabolismo da glicose e resistência à insulina, em específico quando essa dosagem de vitamina D é dada continuamente em doses baixas. As mulheres avaliadas tiveram os seus níveis de vitamina D aumentado aos 3 meses de tratamento com aumentos nas que apresentam síndrome do ovário policístico, onde entre os benefícios encontrados se destaca a ação como marcadores de lesão hepática e fibrose, e melhora na resistência à insulina de mulheres com sobrepeso e obesas deficientes de vitamina D com SOP.

A análise de Dastorani et al., (2018) demonstrou que a suplementação de 50000 UI de vitamina D a cada duas semanas durante 8 semanas em mulheres inférteis com de SOP resultou em uma redução significativa no hormônio anti-Mülleriano (AMH) sérico, nos níveis de insulina e melhora no perfil lipídico, além de observarem aumento significativo na sensibilidade à insulina, em comparação com o placebo. Os autores ainda ressaltam que esses benefícios podem não ser evidentes com níveis adequados de vitamina D.

Segundo Trummer et al., (2018) o estado de vitamina D pode estar associado a resistência à insulina e outras características da SOP. Ao investigarem os efeitos da suplementação de 20000 UI de colecalciferol semanal-

mente durante 24 semanas, os autores observaram um aumento significativo de 25(OH)D, porém, não houve efeito significativo nos parâmetros metabólicos e endócrinos na SOP, apesar de uma redução da glicose plasmática.

Em outra vertente, Jamilian et al., (2017), avaliou os efeitos da suplementação de vitamina D através de 3 grupos, onde foram administradas 4.000 UI de vitamina D ou 1.000 UI de vitamina D ou placebo diariamente por 12 semanas. No geral, foi demonstrado que a administração de altas doses de vitamina D (4.000 UI) levou a reduções significativas de testosterona total, índice de andrógeno livre, hirsutismo e proteína C-reativa de alta sensibilidade, além de apresentarem e melhora significativa na alteração média da globulina ligadora de hormônios sexuais e capacidade antioxidante total, em comparação aos grupos de baixas doses de vitamina D e placebo. Portanto, a vitamina D administrada como tratamento para a SOP apresenta resultados promissores.

Seguindo uma nova perspectiva, Jamilian et al., (2018) avaliaram o efeito da co-suplementação de vitamina D e ômega 3 em mulheres com SOP por 12 semanas. Os resultados apresentaram efeitos positivos nos parâmetros de saúde mental (depressão, ansiedade e escala de estresse), testosterona total, diminuição significativa da proteína C-reativa de alta sensibilidade sérica, malondialdeído e redução na expressão gênica de interleucina-1, além de aumentar a capacidade antioxidante total e o fator de crescimento endotelial vascular, em comparação ao grupo placebo. Desta maneira, a co-suplementação de vitamina D e ômega 3 demonstrou resultados satisfatórios em mulheres com SOP.

Para Maktabi et al., (2017) a suplementação de magnésio-zinco-cálcio-vitamina D obteve efeitos positivos a nível hormonal, nos biomarcadores inflamatórios e redução do estresse oxidativo. Os autores observaram, ainda, redução significativa no hirsutismo, proteína C reativa de alta sensibilidade sérica e malondialdeído plasmático, além de uma melhora na capacidade antioxidante total. Assim, comprovando os efeitos positivos dos compostos ativos descritos na redução dos sintomas e inflamação causados pela síndrome dos ovários policísticos.

O estudo de Lerchbaum et al., (2021) avaliaram os efeitos da Vitamina D no hormônio anti-Mülleriano (AMH) e em outros marcadores endócrinos em mulheres com e sem SOP. Nas mulheres com SOP, os resultados mostraram efeitos significativos no hormônio folículo estimulante e na razão hormônio luteinizante/hormônio folículo estimulante, porém não houve nenhum efeito nos níveis de AMH, enquanto nas mulheres sem SOP não foi

observado nenhum efeito significativo.

Os resultados de Al-Bayyari et al., (2020) demonstraram que 50000 UI de vitamina D3 por semana durante 12 semanas consecutivas reduziu significativamente os escores de hirsutismo e os níveis androgênicos em mulheres com sobrepeso que apresentavam SOP, além disso, foram observadas mudanças no volume ovariano, na ultrassonografia de tamanho e na regularidade do ciclo menstrual, enquanto que no grupo placebo não houveram alterações significativas. Contudo, o uso de vitamina D3 como tratamento para essas pacientes pode significar maior fertilidade e melhor saúde reprodutiva.

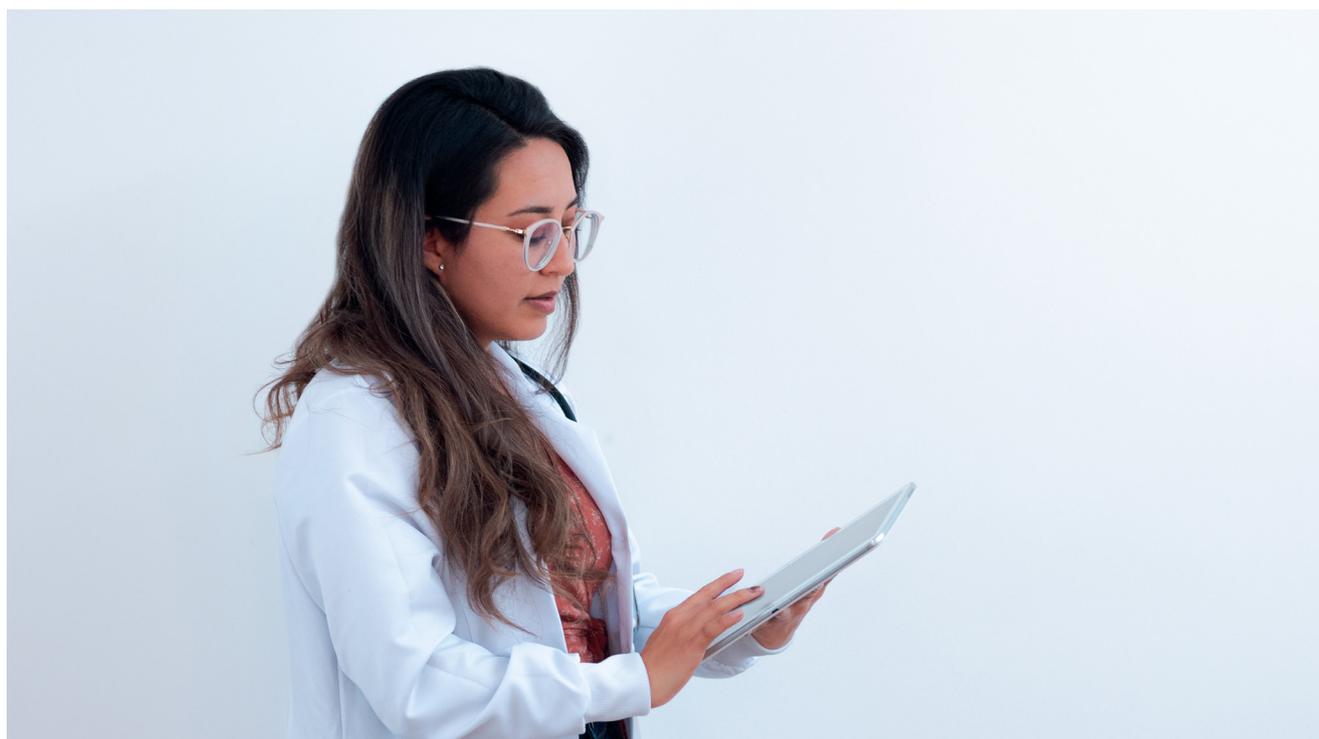
Para Abootorabi et al., (2017) apresentaram resultados que comprovaram que o nível plasmático de 25-hidroxi-vitamina D (25OHD) está associado à SOP. Os autores demonstraram que a suplementação de vitamina D diminuiu significativamente a glicemia em jejum, aumentou o HOMA-B, a adiponectina e o nível sérico de vitamina D após 8 semanas de intervenção, em comparação ao grupo placebo.

Na análise de Rasheedy et al., (2020) a avaliação do efeito da suplementação de 10.000 UI de vitamina D combinada com 50 mg de citrato de clomifeno e 1250 mg de cálcio, na taxa de ovulação em mulheres subférteis obtiveram resultados positivos com desfechos primários, onde 92,5 % das mulheres obtiveram ovulação bem suce-

didada após o tratamento, além de aumento nas taxas de gravidez clínica e bioquímica. Entretanto, houve o surgimento de desfechos secundários que consistiram em espessura endometrial e efeitos adversos, dentre os quais ondas de calor, dor de cabeça, náusea, vômitos, sensibilidade mamária, visão turva, distensão abdominal e aumento ou hiperestimulação ovariana.

Jafari-Sfidvajani et al., (2017) sugerem que a suplementação de vitamina D combinada com uma dieta hipocalórica, visando uma melhora nos índices antropométricos, bem como hormônios reprodutivos e regularidade menstrual em mulheres com sobrepeso e obesidade com SOP. Dito isto, os resultados do estudo demonstraram que a suplementação de vitamina D semanal de 50000 UI de D3 administrada por via oral combinada com uma dieta hipocalórica pode ser positiva para o peso, Índice de Massa Corporal (IMC) e circunferência da cintura, além disso, o estudo também obteve melhora na massa gorda, no padrão menstrual, fertilidade e no nível sérico de 25 (OH) D. No entanto, no que tange ao efeito em hormônios reprodutivos, a vitamina D não melhorou o perfil androgênico das mulheres com SOP.

Nos resultados de Nasri et al., (2017) observaram a relação da co-suplementação de 1000 UI de vitamina D3 e 1000mg de óleo de primula por 12 semanas em mulheres com deficiência de vitamina D que apresentavam SOP,



com o objetivo de melhorar o perfil lipídico e biomarcadores de estresse oxidativo. Após isso, os resultados demonstraram efeitos significativamente positivos, no perfil de triglicerídeos, colesterol very low-density lipoprotein (VLDL), glutatona total e melondialdeído. Apesar disto, não afetou outros perfis lipídicos e biomarcadores de estresse oxidativo.

Em uma nova perspectiva, Rashid et al., (2020) buscaram avaliar a relação do impacto diferencial de sensibilizadores de insulina versus anti-andrógenos sobre os níveis séricos de leptina, por meio de uma suplementação oral de 4000 UI/dia de vitamina D em três grupos de intervenção combinada com um nutriente para cada grupo, a metformina, espirolactona e pioglitazona. Após seis meses de tratamento medicamentoso houve uma melhora nos parâmetros clínicos, bioquímicos e hormonais nos três grupos de intervenção, onde o número de ciclos menstruais melhorou significativamente, os níveis de glicose no plasma diminuíram, além disso os níveis séricos de leptina mostraram diminuição significativa.

..... Considerações Finais

Para o tratamento da SOP, de forma geral, os estudos demonstraram que a suplementação da vitamina D se mostra efetiva, influenciando positivamente na resistência à insulina, nos marcadores inflamatórios sistêmicos e danos oxidativos, melhora no hormônio anti-Mülleriano (AMH), perfil lipídico, aumento significativo de 25(OH)D, reduções significativas de testosterona total, índice de andrógeno livre, diminuição do hirsutismo e proteína C-reativa de alta sensibilidade, melhora significativa na alteração média da globulina ligadora de hormônios sexuais e capacidade antioxidante total, efeitos positivos nos parâmetros de saúde mental (depressão, ansiedade e escala de estresse), redução na expressão gênica de interleucina-1, melhora na regularidade menstrual, assim como na acne, foi observado também que a deficiência da vitamina D piora significativamente a síndrome metabólica, houve mudanças significativas no volume ovariano e número de folículos e tamanho ultrassonográfico, efeitos positivos sobre o peso, IMC e circunferência da cintura, melhora na massa gorda, no perfil de triglicerídeos, colesterol VLDL, glutatona total, entretanto, efeitos adversos foram apresentados, dentre os quais ondas de calor, dor

de cabeça, náusea, vômitos, sensibilidade mamária, visão turva, distensão abdominal e aumento ou hiperestimulação ovariana.

É importante destacar que grande parte dos estudos que compuseram esta revisão e que demonstraram efeitos benéficos na SOP, utilizaram a suplementação da vitamina D em conjunto com outros nutrientes aliada a uma estratégia nutricional (probiótico, ômega-3, magnésio, zinco, cálcio, citrato de clomifeno, óleo de prímula, metformina, espirolactona, pioglitazona e uma dieta hipocalórica), portanto, não sendo possível atribuir os efeitos da intervenção somente à vitamina D. Neste contexto, mais estudos que analisem o efeito da vitamina D de forma isolada no tratamento de mulheres com SOP são necessários.

.....

Sobre os autores

Profa. Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim - Nutricionista. Mestre em Alimentos e Nutrição/UFPI. Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA, Teresina, Piauí, Brasil.

Profa. Ana Caroline de Castro Ferreira Fernandes Macêdo – Nutricionista. Mestre em Alimentos e Nutrição/UFPI. Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA, Teresina, Piauí, Brasil.

Ana Júlia da Silva; Ana Patrícia de França Rios Santos; Dayvid Murilo de Sousa Vasconcelos; Diôgo Alves Gomes; Nadiely Viana Freitas - Discentes do Curso Bacharelado em Nutrição pelo Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA, Teresina, Piauí, Brasil.

.....

PALAVRAS - CHAVE: Vitamina D. Síndrome do Ovário Policístico. SOP.

KEYWORDS: *Vitamin D. Polycystic Ovary Syndrome. PCOS.*

.....

RECEBIDO: 2/3/23 APROVADO: 20/4/23

REFERÊNCIAS

- ABOOTORABI, M. S. et al. The effect of vitamin D supplementation on insulin resistance, visceral fat and adiponectin in vitamin D deficient women with polycystic ovary syndrome: a randomized placebo-controlled trial. *Gynecological Endocrinology*, v. 34, n. 6, p. 489–494, 22 dez. 2017.
- AL-BAYYARI, N. et al. Androgens and hirsutism score of overweight women with polycystic ovary syndrome improved after vitamin D treatment: A randomized placebo controlled clinical trial. *Clinical Nutrition*, set. 2020.
- CALCATERRA, V. et al. Polycystic Ovary Syndrome in Insulin-Resistant Adolescents with Obesity: The Role of Nutrition Therapy and Food Supplements as a Strategy to Protect Fertility. *Nutrients*, v. 13, n. 6, p. 1848, 1 jun. 2021.
- DASTORANI, M. et al. The effects of vitamin D supplementation on metabolic profiles and gene expression of insulin and lipid metabolism in infertile polycystic ovary syndrome candidates for in vitro fertilization. *Reproductive Biology and Endocrinology*, v. 16, n. 1, 4 out. 2018.
- EFSA PANEL ON DIETETIC PRODUCTS, NUTRITION AND ALLERGIES (NDA). Dietary reference values for vitamin D. *EFSA Journal*, v. 14, n. 10, p. e04547, 2016.
- ESCOBAR-MORREALE, H. F. Polycystic ovary syndrome: definition, aetiology, diagnosis and treatment. *Nature Reviews Endocrinology*, v. 14, n. 5, p. 270–284, 23 mar. 2018.
- JAFARI-SFIDVAJANI, S. et al. The effect of vitamin D supplementation in combination with low-calorie diet on anthropometric indices and androgen hormones in women with polycystic ovary syndrome: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. *Journal of Endocrinological Investigation*, v. 41, n. 5, p. 597–607, 6 nov. 2017.
- JAMILIAN, M. et al. Effect of Two Different Doses of Vitamin D Supplementation on Metabolic Profiles of Insulin-Resistant Patients with Polycystic Ovary Syndrome. *Nutrients*, v. 9, n. 12, 24 nov. 2017.
- JAMILIAN, M. et al. The influences of vitamin D and omega-3 co-supplementation on clinical, metabolic and genetic parameters in women with polycystic ovary syndrome. *Journal of Affective Disorders*, v. 238, p. 32–38, out. 2018.
- JAVED, Z. et al. A Randomized, Controlled Trial of Vitamin D Supplementation on Cardiovascular Risk Factors, Hormones, and Liver Markers in Women with Polycystic Ovary Syndrome. *Nutrients*, v. 11, n. 1, p. 188, 17 jan. 2019.
- LERCHBAUM, E. et al. Effects of Vitamin D Supplementation on Surrogate Markers of Fertility in PCOS Women: A Randomized Controlled Trial. *Nutrients*, v. 13, n. 2, p. 547, 7 fev. 2021.
- LIZNEVA, D. et al. Criteria, prevalence, and phenotypes of polycystic ovary syndrome. *Fertility and Sterility*, v. 106, n. 1, p. 6–15, jul. 2016.
- MAKTABI, M.; JAMILIAN, M.; ASEMI, Z. Magnesium-Zinc-Calcium-Vitamin D Co-supplementation Improves Hormonal Profiles, Biomarkers of Inflammation and Oxidative Stress in Women with Polycystic Ovary Syndrome: a Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Biological Trace Element Research*, v. 182, n. 1, p. 21–28, 1 jul. 2017.
- MUSCOGIURI, G. et al. Shedding new light on female fertility: The role of vitamin D. *Reviews in Endocrine & Metabolic Disorders*, v. 18, n. 3, p. 273–283, 1 set. 2017.
- NASRI, K. et al. The effects of vitamin D and evening primrose oil co-supplementation on lipid profiles and biomarkers of oxidative stress in vitamin D-deficient women with polycystic ovary syndrome: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Endocrine Research*, v. 43, n. 1, p. 1–10, 25 jul. 2017.
- OSTADMOHAMMADI, V. et al. Vitamin D and probiotic co-supplementation affects mental health, hormonal, inflammatory and oxidative stress parameters in women with polycystic ovary syndrome. *Journal of Ovarian Research*, v. 12, n. 1, 21 jan. 2019.
- RASHEEDY, R. et al. The efficacy of vitamin D combined with clomiphene citrate in ovulation induction in overweight women with polycystic ovary syndrome: a double blind, randomized clinical trial. *Endocrine*, v. 69, n. 2, p. 393–401, 3 maio 2020.
- RASHID, A. et al. Differential Impact of Insulin Sensitizers vs. Anti-Androgen on Serum Leptin Levels in Vitamin D Replete PCOS Women: A Six Month Open Labeled Randomized Study. *Hormone and Metabolic Research*, v. 52, n. 02, p. 89–94, fev. 2020.
- SADEGHI, H. M. et al. Polycystic Ovary Syndrome: A Comprehensive Review of Pathogenesis, Management, and Drug Repurposing. *International Journal of Molecular Sciences*, v. 23, n. 2, p. 583, 6 jan. 2022.
- TRUMMER, C. et al. Effects of vitamin D supplementation on metabolic and endocrine parameters in PCOS: a randomized-controlled trial. *European Journal of Nutrition*, v. 58, n. 5, p. 2019–2028, 26 jun. 2018.

Oferta de Serviços de Alimentação em um Shopping da Grande Florianópolis-SC

RESUMO: A falta de tempo, o excesso de atividades e o trânsito intenso nas grandes cidades contribuem para que as refeições sejam feitas fora do lar. Ambientes como praças de alimentação de shoppings são escolhas frequentes para tal. Esta pesquisa objetivou avaliar a oferta de serviços de alimentação em um shopping da grande Florianópolis-SC. Teve caráter observacional, transversal e quantitativo. Foram identificados e categorizados todos os serviços de alimentação existentes no shopping e realizada sua classificação (saudáveis e não saudáveis). Dos 37 serviços de alimentação, predominaram as sorveterias e lojas de doces em geral (27%), seguidos por lanches rápidos de grandes cadeias (19%); 70% foram considerados “não saudáveis”. Verificou-se que lanches rápidos, principalmente hambúrgueres, são os itens mais pedidos e que praças de alimentação de shoppings não são locais acessíveis para ações de Educação Alimentar e Nutricional. Além disso, o consumo de alimentos saudáveis está condicionado às escolhas individuais.

ABSTRACT: The lack of time, the excess of activities and the intense traffic in the big cities contribute for the meals to be made outside home. Environments such as food courts in malls are frequent choices for this purpose. This research aimed to evaluate the supply of food services in a mall in Florianópolis-SC. It had an observational, cross sectional

and quantitative character. All existing food services in the mall were identified and categorized and their classification (healthy and unhealthy) performed. Of the 37 food services, ice cream shops and candy stores in general predominated (27%), followed by fast foods from large chains (19%); 70% were considered “unhealthy”. It was found that fast foods, especially hamburgers, are the most requested items and that food courts in malls are not accessible places for Food and Nutrition Education actions. In addition, the consumption of healthy foods is conditioned to individual choices.

..... Introdução

Desde a década de 1980, o ambiente alimentar vem sofrendo alterações devido ao processo de urbanização e às mudanças nos modos de vida da população (FRANCO et al., 2021). Ele está intimamente ligado a um macroambiente, composto por indústrias alimentícias, políticas e demais fatores relacionados ao perfil de consumo. Ele é considerado como um ambiente adjacente no qual o indivíduo está inserido, englobando o local de moradia e trabalho e o acesso aos alimentos, que determinam suas escolhas de consumo (HENRIQUES et al., 2021).

No contexto atual, considera-se o ambiente alimentar um importante denominador social nas escolhas alimentares. Pode-se definir o ambiente alimentar a partir de quatro extensões: meio físico, econômico, político e sociocultural, que mencionam às distinções de qualidade, promoção, custo, disponibilidade, aspectos socioculturais e significados do alimento para o indivíduo. Os padrões alimentares são influenciados por questões pessoais como cultura, conhecimento, preferência e aceitabilidade e, também, por meio do acesso, disponibilidade, qualidade e preço do alimento. Fatores como a distância do local do trabalho para a residência colaboram para constituir o ambiente alimentar (CUNHA et al., 2022).

É necessário investigar o ambiente alimentar a fim de conferir a qualidade e a disponibilidade dos alimentos ofertados (COSTA et al., 2018). O ambiente onde se vive ou trabalha influencia diretamente na qualidade da alimentação do indivíduo. Uma alimentação adequada só é possível em ambientes que garantam o acesso aos alimentos de qualidade (LOPES; MENEZES; ARAÚJO, 2017).

É cada vez mais recorrente a realização das refeições em ambientes fora do lar. Estudos apontam que praticamente um terço dos gastos das famílias brasileiras, relacionados à alimentação, são utilizados para “comer fora”, além de demonstrarem a preocupação em relação a qualidade dos alimentos consumidos, principalmente em centros urbanos (FRANCO et al., 2021), considerando que os lanches rápidos fazem parte de uma das opções deste comer (MONTEIRO, 2008). A falta de tempo, o deslocamento e a quantidade de atividades contribuem para que os indivíduos façam suas refeições fora do lar (OLIVEIRA, 2019).

Leal (2010) constatou que as escolhas alimentares diárias são determinadas, principalmente, pela vida profissional e hábitos de determinado indivíduo. A refeição que é mais realizada fora de casa, sobretudo durante a semana, é o almoço, realizado na própria empresa ou em restaurantes nos arredores.

Tendo em vista a demanda da necessidade de ambientes alimentares fora do lar, as praças de alimentação de shopping centers são zonas muito exploradas para tal (COLLAÇO, 2004). Um shopping center é uma atmosfera híbrida, por comercializar dos mais variados produtos e serviços, e as praças de alimentação fazem parte desse meio, agradando assim todo o tipo de público (BEVILACQUA, 2018).

As praças de alimentação também são espaços híbridos, objetivos e acessíveis para realizar as refeições,

utilizadas como opções para comer fora de casa. Os estabelecimentos são dispostos lado a lado, cada qual com um determinado segmento culinário, onde os comensais escolhem um restaurante, fazem o pedido, após alguns minutos o retiram e escolhem algum lugar da praça para comê-los e em seguida saem (COLLAÇO, 2004).

Considerando o movimento das praças de alimentação, elas podem ser vistas como negativas quando realizar as refeições nesse espaço se dá por obrigação. Mas, ao escolher o shopping de forma livre como local para realizar a refeição, sem depender da rotina, ela passa a ser vista de forma positiva, como momento de lazer (COLLAÇO, 2004).

Este estudo justificou-se pela necessidade de avaliar a qualidade dos alimentos ofertados em praças de alimentação de shoppings centers, pensando principalmente nos clientes que as frequentam diariamente, seja por trabalharem no local ou no seu entorno. Importante também destacar a falta de literatura sobre o tema, que poderá contribuir com a literatura a seu respeito. Diante disso, o objetivo dessa pesquisa foi avaliar a oferta de serviços de alimentação em um shopping da Grande Florianópolis-SC.

..... Metodologia

Esta pesquisa teve um delineamento observacional, transversal e quantitativo.

O objeto do estudo abrangeu todos os serviços de alimentação de um dos shoppings da grande Florianópolis-SC, selecionado por conveniência.

Os dados foram coletados entre julho e agosto de 2022, por meio de uma lista de verificação elaborada para essa pesquisa.

Primeiramente, foi realizada a identificação e a categorização dos serviços de alimentação existentes no shopping, com classificação adaptada de Saelens et al. (2007), a saber: a) restaurante a la carte; b) restaurante com bufê livre; c) restaurante por quilo; d) restaurante “prato feito” e) lanches rápidos de grandes cadeias; f) lanches rápidos locais; g) bar; h) cafeteria; i) sorveterias e doces em geral.

Para analisar a qualidade dos serviços de alimentação, foi realizada a verificação dos cardápios oferecidos pelos estabelecimentos que comercializam alimentos, no site oficial do shopping e/ou dos próprios estabelecimen-

tos, a fim de investigar os marcadores da alimentação saudável (frutas, hortaliças e feijão) e não saudável (alimentos ultraprocessados). Essa metodologia vem ao encontro do fato de que a maior disponibilidade, variedade, qualidade e publicidade de alimentos saudáveis, como frutas e hortaliças, podem estar associadas a um maior acesso e, conseqüentemente, consumo destes alimentos; enquanto os mesmos parâmetros para produtos ultraprocessados podem estar associados ao menor consumo de alimentos saudáveis (DURAN et al., 2015). Também foram verificados, em cada estabelecimento, os preços das três preparações mais vendidas.

Os resultados foram organizados em banco de dados do programa Microsoft Office Excel 2016® e foi utilizada estatística descritiva para apresentação dos resultados. Foi calculada a média e do desvio padrão dos preços de cada serviço de alimentação (saudáveis e não saudáveis). Em seguida, foi aplicado o Teste t de duas amostras, a fim de verificar diferença estatisticamente significativa entre elas.

..... Resultados e Discussão

A partir da coleta de dados, 37 estabelecimentos compuseram o rol de serviços de alimentação de um shopping da Grande Florianópolis.

A Tabela 1 mostra os resultados sobre a categorização dos tipos de estabelecimentos que comercializam alimentos, bem como a qualidade dos serviços ofertados, a partir dos marcadores da alimentação saudável (frutas, hortaliças e feijão) e não saudável (alimentos ultraprocessados).

Conforme a Tabela 1, é possível verificar que 27% (n=10) dos estabelecimentos eram compostos por sorveterias e doces em geral, seguidos por lanches rápidos de grandes cadeias (19%, n=07). Bares e cafeterias representaram 11% (n=04) cada.

De acordo com a qualidade dos serviços de alimentação pesquisados, apenas 30% (n=11) foram classificados como saudáveis, pois apresentaram a maioria do cardápio adequado a esta classificação. Mas, é importante destacar que nenhum estabelecimento foi classificado como totalmente saudável, pois mesmo com a presença de hortaliças, frutas e feijão, havia também a presença de frituras, massas, embutidos e alimentos ultraprocessados. Outro ponto notado foi a forma de preparo dos alimentos,

que normalmente ocorrem em grandes proporções, exigindo uma grande quantidade de óleo e sal para manter a palatabilidade. Foi possível perceber também a grande quantidade de oferta de chocolates, sorvetes e doces em geral e o excesso de frituras e ultraprocessados presentes nos cardápios.

Com o passar dos anos, o padrão alimentar da população passou por mudanças relacionadas à qualidade e quantidade dos alimentos, com uma excessiva ingestão de alimentos com alto valor calórico, propiciando o aumento de peso e o desenvolvimento da obesidade (SANTOS, 2019; REGO, 2018). Nota-se que o ambiente alimentar é um importante determinante na ingestão alimentar da população e são diversos os fatores influenciadores das escolhas e comportamento alimentar (CUNHA et al., 2022). Ele pode interferir de maneira positiva ou negativa sobre a escolha alimentar e a saúde das pessoas. Torna-se confusa uma escolha alimentar saudável em ambientes antagônicos, conhecidos como ambientes obesogênicos, desmotivando assim o consumo de alimentos saudáveis devido a sua acessibilidade e custo (FRANCO, 2021). Apesar de os ambientes obesogênicos não serem promotores de saúde, são eles que atendem as necessidades da população, de maneira prática e rápida, com a oferta de lanches rápidos e alimentos industrializados. Sabe-se que o elevado acesso a ambientes não saudáveis propicia o ganho de peso e conseqüentemente o sobrepeso e obesidade (OLIVEIRA et al., 2021).

Destaca-se também que os alimentos ultraprocessados ocasionam o aparecimento de doenças crônicas como diabetes, hipertensão, depressão e obesidade, pois são cheios de conservantes, açúcares, sódio, gorduras e aditivos que propiciam hábitos alimentares não saudáveis e aumentam o consumo energético (COSTA et al., 2021). Santos et al. (2020) apontaram que o consumo de alimentos industrializados tem relação também com a renda familiar, que interfere diretamente na qualidade e na disponibilidade dos alimentos. O tempo livre para o preparo dos alimentos também influencia para um maior consumo de industrializados.

De acordo com Silva e Silva (2021), os gêneros alimentícios que mais chamariam a atenção de moradores e flutuantes de Manhuaçu-MG, caso fosse implantada uma praça de alimentação na cidade, seriam os lanches rápidos e as hamburguerias, mostrando o apelo por refeições rápidas. Já em um estudo realizado por Bevilacqua et al. (2018), com frequentadores e funcionários de um shopping de Maringá-PR, foi possível perceber que grande parte dos entrevistados frequentavam o local pela oferta

Tabela 1: Categorização dos tipos de estabelecimentos que comercializam alimentos e qualidade dos serviços de alimentação em um shopping da Grande Florianópolis, jul./ago. 2022.

Item	n	%
Tipos de estabelecimentos		
Restaurante a la carte	03	8
Restaurante com bufê livre	01	3
Restaurante por quilo	03	8
Restaurante “prato feito”	03	8
Lanches rápidos de grandes cadeias	07	19
Lanches rápidos locais	02	5
Bar	04	11
Cafeteria	04	11
Sorveterias e doces em geral	10	27
Total	37	100
Qualidade dos serviços		
Saudável (presença de frutas, hortaliças e feijão)	11	30
Não saudável (presença de alimentos ultraprocessados)	26	70
Total	37	100

de serviços e alimentação.

A preferência por lanches rápidos provavelmente está relacionada com a satisfação do paladar, integrada aos excessos de gorduras saturadas, gorduras trans e sódio. Lanches rápidos podem causar vício, gerando a necessidade de comer independentemente de estar satisfeito ou não, e a indústria, sabendo disso, elabora produtos de forma a instigar as pessoas a comerem cada vez mais. O consumo de produtos desse tipo causa sérios danos à saúde, pois agem no córtex singulado, região do cérebro acionada por excitações prazerosas (FUKE et al., 2015).

Sobre a oferta de sorvetes e doces em geral visualizada no shopping, destaca-se que o açúcar é uma das principais fontes energéticas alimentares, e seu consumo, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015), deve ser de, no máximo, 10% das calorias diárias. Considerando uma dieta de 2.000 calorias, esse percentual equivale a 50 gramas de açúcar por dia (cerca de dez colheres de chá). Porém, estudos confirmam que seu consumo é de quase o triplo do recomendado e as fontes mais ingeridas são os ultraprocessados (PEREIRA; AMORIM, 2019). Quando consumido em excesso, o açúcar causa efeitos negativos à saúde. A ingestão alimentar fica

comprometida devido a um alto nível de energia e poucos nutrientes, podendo levar à obesidade. O açúcar age de maneira direta no cérebro, com a ação dos hormônios grelina, dopamina e leptina, de forma a diminuir o prazer pela comida e induzindo o sujeito a consumir mais (REGO, 2018).

Com base nos resultados da presente pesquisa, as melhores opções no shopping para elaborar um prato mais saudável foram os restaurantes a la carte, bufê e a quilo, representados por apenas 19% dos serviços analisados. Neles é possível que o próprio indivíduo faça suas escolhas de forma mais consciente, fato que corrobora com a pesquisa realizada por Santos et al. (2020), na qual foi possível identificar que restaurantes a la carte, bufê e a quilo podem ser uma opção saudável para refeições fora do lar. Sigrist (2021) afirma que os alimentos-base da cozinha brasileira - o arroz e o feijão - são sempre encontrados em restaurantes a quilo, o que permite consumir alimentos pertencentes ao patrimônio alimentar brasileiro. A oferta de legumes e verduras cruas é também uma vantagem dos restaurantes a quilo.

A partir da avaliação dos preços dos serviços de alimentação, os estabelecimentos classificados como “sau-

dáveis” tiveram média de preço de R\$49,87(±1,40); já os “não saudáveis” tiveram média de R\$41,44 (±0,84). Não foi verificada diferença estatisticamente significativa entre as médias de preços (p=0,56). A pequena diferença de preço entre os saudáveis e não saudáveis talvez seja suficiente para induzir às escolhas não saudáveis, considerando que, de acordo com Franco et al. (2021), praticamente um terço dos gastos das famílias brasileiras, relacionados a alimentação, são utilizados para “comer fora”.

Conforme os resultados, os produtos alimentícios mais vendidos nos setores de lanches rápidos foram os variados sabores de hambúrgueres, que basicamente se resumem à alta quantidade de carboidratos, gorduras e sódio. Apesar de parecer óbvio que as gorduras, os carboidratos, o excesso de sódio e de açúcar dos ultraprocessados não são saudáveis, o estudo de Fuke et al. (2015), realizado com estudantes do ensino médio e ensino superior, em uma cidade do Rio Grande do Sul, demonstrou que alimentos ricos em gordura, colesterol e alto teor de sal geram mais prazer, sendo assim mais palatáveis e preferidos nas escolhas.

Com base na pesquisa teórica e de campo, os produtos alimentícios mais atraentes foram os lanches rápidos de grandes cadeias e os sorvetes e doces em geral, seja pelos preços mais atraentes, no caso de quem faz as refeições diariamente fora de casa, seja por sabores mais palatáveis, buscados em momentos de lazer, durante um passeio no shopping. Foi possível verificar que as escolhas de maior preferência dos clientes foram os hambúrgueres, dos mais variados tipos e sabores. Todos os estabelecimentos que possuíam hambúrgueres nos cardápios citaram pelo menos um tipo dentre as três preparações de maior saída, ficando clara a preferência pela sensação de prazer ao realizar uma refeição fora do lar.

..... Conclusão

A análise da oferta dos serviços de alimentação de um shopping da grande Florianópolis demonstrou que no local há opções de alimentos saudáveis. Nos restaurantes a quilo, por exemplo, é possível montar um prato saudável, mesmo com a presença de alimentos não saudáveis à disposição.

Em contrapartida, 70% dos serviços de alimentação foram classificados como não saudáveis. Sabendo

que comer fora é uma necessidade da atualidade, utilizar o ambiente dos shoppings para realizar as refeições não é a melhor escolha, tendo em vista que o local não é promotor de alimentação saudável e sim um ambiente obesogênico. Nesse sentido, destaca-se que quem se alimenta no shopping eventualmente, em um dia de lazer, talvez não seja afetado por esse ambiente com poucas opções saudáveis. Mas, funcionários do shopping e de empresas localizadas em seu entorno, que necessitam realizar suas refeições no local, podem ser prejudicados com relação à qualidade da sua alimentação diária.

Acreditava-se que a escolha pelos alimentos não saudáveis era decorrente de uma diferença de preços a favor dessa categoria, fato que não foi observado, não justificando então a preferência pelos não saudáveis.

Deve-se levar em consideração também os interesses econômicos do shopping, que ao projetar uma praça de alimentação, visa o retorno financeiro, independente de conter estabelecimentos promotores da alimentação saudável. Percebe-se que não é um local acessível para ações de Educação Alimentar e Nutricional, e o consumo de alimentos saudáveis está condicionado às escolhas individuais.

Para estudos futuros, sugere-se realizar uma pesquisa que trace o perfil dos clientes que frequentam o shopping e que costumam usufruir das praças de alimentação, incluindo seus hábitos de consumo alimentar no local.

Sobre os autores

Emily Filippi - Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL)

Profa. Rosana Henn – Nutricionista. Mestre em Ciência dos Alimentos. Professora e Pesquisadora do curso de Nutrição da UNISUL

PALAVRAS-CHAVE: Serviços de alimentação. Comportamento relacionado à alimentação. Tendências na alimentação.

KEYWORDS: Food services. Feeding behavior. Diet fads.

RECEBIDO: 27/2/23 – APROVADO: 29/3/23

REFERÊNCIAS

- BEVILACQUA, L. M.; SILVA, M. M.; OLIVEIRA, J. S.; NAKATA, T. T. Percepções e usos dos espaços de shopping centers: um estudo na cidade de Maringá. *Caderno de Gestão e Empreendedorismo*, v. 6, n. 3, p. 1-13, 2018.
- COLLAÇO, J. H. L. Restaurante de comida rápida, os fast-foods, em praças de alimentação de shopping centers: transformações no comer. *Estudos Históricos*, Rio de Janeiro, n. 33, p. 116-135, jan./jun. 2004.
- COSTA, B. V. L.; FREITAS, P. P.; MENEZES, M. C.; GUIMARÃES, L. M. F.; FERREIRA, L. F.; ALVES, M. S. C.; LOPES, A. C. S. Ambiente alimentar: validação de método de mensuração e caracterização em território com o Programa Academia da Saúde. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 34, n. 9, p. e00168817, 2018.
- COSTA, C. S.; SATTAMINI, I. F.; STEELE, E. M.; LOUZADA, M. L. C.; CLARO, R. M.; MONTEIRO, C. A. Consumo de alimentos ultraprocessados e associação com fatores sociodemográficos na população adulta das 27 capitais brasileiras (2019), *Revista de Saúde Pública*, v. 55, 2021.
- CUNHA, C. M. L.; CANUTO, R.; ROSA, P. B. Z.; LONGARAI, L. S.; SCHUCH, I. Associação entre padrões alimentares com fatores socioeconômicos e ambiente alimentar em uma cidade do sul do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 27, n. 2, p. 687-700, 2022.
- DURAN, A. C.; LOCK, K.; LATORRE, M. D. R. O.; JAIME, P. C. Evaluating the use of in-store measures in retail food stores and restaurants in Brazil. *Revista de Saúde Pública*, v. 49, n. 80, p. 1-10, 2015.
- FRANCO, J. V.; GARCIA, M. T.; CANELLA, D. S.; LOUZADA, I. R.; BÓGUS, C. M. Ambiente alimentar das estações de metrô: um estudo no município de São Paulo, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 8, p. 3187-3198, 2021.
- FUKE, G.; D'AVILDA, H.; HUEGEL, C.; MAARQUES, T. Fast food e slow food – duas culturas, dois modos de vida. *Nutrição Brasil*, v. 14, n.1, 2015.
- HENRIQUES, P.; ALVARENGA, C. R. T.; FERREIRA, D. M.; DIAS, P. C.; SOARES, D. S. B.; BARBOSA, R. M. S.; BURLANDY, L. Ambiente alimentar do entorno de escolas públicas e privadas: oportunidade ou desafio para alimentação saudável? *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 8, p. 3135-3145, 2021.
- LEAL, D. Crescimento da alimentação fora do domicílio. *Segurança Alimentar e Nutricional*, Campinas-SP, v. 17, n. 1, p. 123-132, 2010.
- LOPES, A. C. S.; MENEZES, M. C.; ARAÚJO, M. L. O ambiente alimentar e o acesso a frutas e hortaliças: “uma metrópole em perspectiva”. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 764-773, 2017.
- MONTEIRO, K. *Nem toda a comida de shopping center é McDonald's. Estudo de caso na praça de alimentação do Iguatemi Porto Alegre*. Dissertação (Pós-graduação em Ciências Sociais), Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas, Porto Alegre, p. 256, 2008.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretriz: Ingestão de açúcares para adultos e crianças. 2015. Disponível em: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/NOTA-DIRECTRIZ-AZUCAR-POR-EDITADO.pdf>
- OLIVEIRA, A. L. *Atributos determinantes da escolha de consumo de alimentação fora do lar: uma análise de um shopping em Fortaleza*. Monografia (Graduação em Administração), Universidade Federal do Ceará, p. 57, 2019.
- OLIVEIRA, L. C. S.; SOUZA, J. C. N.; SOUZA, F. O.; COSTA, M. L.; MENDES-NETTO, R. S.; LOUREIRO, D. C.; FAGUNDES, A. A. Ambiente obesogênico: uma cartografia do ambiente alimentar comunitário de uma capital do Nordeste. *Society and Development*, v. 10, n. 11, 2021.
- PEREIRA, V. E. A.; AMORIM, M. F. O contexto da obesidade e sua relação com o consumo excessivo açúcar. 2019.
- REGO, I. N. *Associação entre estado nutricional, consumo de açúcar e cárie dentária em crianças de até 12 anos*. Dissertação (Pós-graduação em Odontologia), Universidade Federal do Amazonas, 2018.
- SAELENS, B. et al. Nutrition Environment Measures Study in Restaurants (NEMS-R): development and evaluation. *American Journal of Preventive Medicine*, v. 32, n. 4, p. 273-281, 2007.
- SANTOS, P. V. *Consumo alimentar em escolares com sobrepeso e obesidade*. Monografia (Graduação em Nutrição), Faculdade Maria Milza, 2019.
- SANTOS, A. V. C.; SILVA, C. O. B.; PINTO, G. A. S. G.; PAIM, K. L.; GAEFKE, N. P.; SANTOS, T. D. M.; QUINONES, E. M.; ARES, N. C.; GIOVANINI, E. C. Efeitos maléficos dos produtos industrializados na alimentação de crianças e adolescentes: uma revisão bibliográfica. *Revista Científica das Faculdades de Medicina, Enfermagem, Odontologia, Veterinária e Educação Física*, v. 2, n. 4, 2020.
- SIGRIST, M. Restaurantes a quilo: uma solução brasileira para alimentação dos imigrantes franceses em Salvador (Bahia). *Vivência: Revista de Antropologia*, v. 1, n. 58, 2021.
- SILVA, F. M.; SILVA, I. C. C. *Praça de alimentação – um estudo sobre a demanda na cidade de Manhuaçu*. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Arquitetura e Urbanismo), UNIFACIG Centro Universitário, 2021.

Padronização e Registro Fotográfico da Porção Proteica Animal e Ovolactovegetariana de uma Unidade de Alimentação e Nutrição

RESUMO: Este estudo propôs padronizar o prato proteico distribuído aos comensais de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN). Ao identificar alguns fatores que podem ser relacionados ao fracionamento e as quantidades dos pratos proteicos oferecidos na distribuição, foi possível elaborar um álbum fotográfico que demonstre as quantidades exatas a serem servidas. A identificação e adequação da porção do prato proteico foi devidamente alcançada conforme o edital do pregão presencial nº 48/2016 e demonstrada, embora este trabalho tenha envolvido apenas a visualização da quantidade ideal do prato proteico a ser servido, sua padronização merece devida atenção, pois tem impacto significativo em toda cadeia de produção.

ABSTRACT: This study proposed to standardize the protein dish distributed to diners at a Food and Nutrition Unit (UAN). By identifying some factors that may be related to fractioning and the amounts of protein dishes offered in the distribution, it was possible to create a photo album that demonstrates the exact amounts to be served. The identification and adequacy of the portion of the protein dish was duly achieved according to the face-to-face announcement nº 48/2016 and demonstrated, although this work only involved the visualization of the ideal amount of the protein dish to be served, its standardization deserves due attention,

as has a significant impact on the entire production chain.

..... Introdução

O Restaurante Universitário (RU) é de suma importância para as Universidades Públicas Federais, visto que atua como elemento de assistência estudantil, voltada para apoio da subsistência do aluno na instituição. O RU consiste em um serviço de alimentação e nutrição, público e institucional que faz parte do mercado de alimentação coletiva (SILVA, 2019), bem como corresponde ao fornecimento de refeições e/ou alimentos prontos para consumo à população, em uma Unidade de Alimentação e Nutrição – UAN (DOMINGUES, 2016).

Dentre a sua finalidade, está preparar e distribuir ao corpo discente, docente e técnico administrativo das universidades refeições balanceadas, com qualidade nutricional e microbiológica, supervisionada por nutricionistas especializados em alimentação coletiva e de acordo com as políticas de segurança alimentar e legislação higiênico-sanitária vigente, possibilitando assim, uma adequada distribuição de refeições aos seus comensais (MEN-

GUE, 2014).

A UAN que atende a uma coletividade deve estar de acordo com as recomendações nutricionais diárias do consumidor (OLIVEIRA; GUAGLIANONI; DEMONTE, 2005). Seguindo essas recomendações o RU deve visar a qualidade do alimento consumido e promoção da saúde dos seus comensais, de modo que possa garantir uma alimentação saudável e que contenha todos os nutrientes, em quantidades ideais, necessários para o bom funcionamento do organismo (BRASIL, 2006).

Para demonstrar a importância dessa adequação nutricional cabe mencionar que, as proteínas da dieta devem estar dentro do recomendado pois, são os maiores componentes estruturais de todas as células do corpo humano, são importantes para a construção e manutenção dos tecidos, formação de enzimas, hormônios, anticorpos, atuam na regulação de processos metabólicos, além do fornecimento de energia, portanto, esse macronutriente deve ser porcionado de forma que atinja o recomendado (MAIHARA et al., 2006).

Diante desse contexto, percebe-se a carência de informações que elucidam o porcionamento adequado das opções proteicas de acordo com editais. Deste modo, este estudo teve como objetivo padronizar a porção do prato proteico (animal e ovolactovegetariano) produzido e servido no RU da Universidade Federal da Fronteira Sul - campus Realeza.

..... Metodologia

Trata-se de um estudo transversal com coleta de dados primários (BARTHICHOTO, 2015), desenvolvido no período de 10 dias no momento da distribuição do almoço e jantar, no RU da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) - campus Realeza, a fim de padronizar o prato proteico distribuído aos comensais.

A porção do prato principal deve ter de 120g a 150g quando for sem osso e 150g a 200g quando for com osso, considerando o peso da preparação pronta cozida, valores esses estabelecidos no termo de referência do Pregão Presencial nº 48/2016.

São distribuídas em média 230 refeições/dia em um sistema de distribuição centralizado, no qual as refeições são produzidas e distribuídas no mesmo local, por meio do serviço self service (de livre demanda) (BARTHICHOTO et al., 2015), com a oferta de 3 opções de saladas

(folhosa, crua e cozida), arroz integral e branco, leguminosa (feijão preto, carioca ou lentilha), guarnição, sobremesas (quando for elaborada na UAN) e vinagrete, exceto para as preparações de prato proteico de origem animal e ovolactovegetariana é realizada a oferta de duas opções, mas o comensal pode apenas escolher uma, a qual será servida pelo colaborador, sem possibilidade de repetição.

Para realizar a pesagem da porção do prato principal proteico foi utilizada uma balança digital da marca Ramuza®, com capacidade de até 30 kg e precisão de 40g, a na qual foi realizada a tara para descontar o peso do prato (SLATER, 2017). Posteriormente, foi solicitado para a colaboradora responsável pelo porcionamento, para que colocasse uma porção utilizando o utensílio habitual para a função, podendo ser uma colher de servir, uma concha pequena ou um pegador, sendo realizada a pesagem de 120g e 150g, quando necessário adicionava-se a quantidade faltante, a fim de demonstrar a medida correta. Para todas as pesagens, as amostras foram manualmente preparadas e as aferições foram realizadas pelas pesquisadoras (RETAMOSO; DE MESQUITA; DE OLIVEIRA, 2009).

..... Resultados e Discussão

No respectivo trabalho, foi elaborado e desenvolvido um álbum fotográfico no período aproximadamente 10 dias, com as imagens das porções contendo a gramação exata da porção recomendada

Durante o desenvolvimento deste trabalho, foram identificados alguns fatores que podem ser relacionados ao fracionamento, o qual ocorreu algumas discrepâncias em relação às quantidades dos pratos proteicos oferecidos na distribuição como, por exemplo, o porcionamento do grão-de-bico ao sugo estava sendo servido uma quantidade menor do que preconizado no edital, pois estava sendo servida apenas 1 colher de servir rasa. Como pode ser observado na figura 1, o porcionamento de 120g de grão-de-bico ao sugo é relativa a uma colher de servir cheia, contendo uma quantidade significativa da leguminosa.

Em um estudo transversal realizado em uma UAN de gestão terceirizada em um centro educacional infantil relata que, no porcionamento do prato proteico, foram notadas discrepâncias, o que não poderia ocorrer, uma vez que a UAN, sendo terceirizada, tem o peso da porção previsto contratualmente. Nas refeições do gru-

Figura 1: Grão-de-bico ao Molho Sugo.



Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

Figura 2: Coxinha da Asa Crocante.



Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

po infantil, a porção média de picadinho de carne (61g) correspondeu ao dobro da preparação de iscas de frango (30g). As diferentes gramagens do peso médio diário dos pratos proteicos indicam desigualdade na distribuição dos macronutrientes do cardápio, uma vez que as porções variaram em até 100% (BARTHICHOTO et al., 2015).

Em relação às preparações proteicas contendo molhos deve-se ter muita cautela pois, pode haver diferenças de gramagem no momento da distribuição por conta do líquido presente na preparação que acaba gerando confusão (VARGAS; HAUTRIVE, 2011). Notou-se que na UAN concedente do estudo, estas preparações no início da distribuição estavam sendo servidas com gramagem acima da recomendação do edital, durante a distribuição era reduzida e ao final já estava sendo servida a porção abaixo da recomendação do edital (120g), sendo observado principalmente com a porção proteica de origem animal.

Na maioria das vezes atinge-se o esperado da porção, e quando preciso acrescentava-se o que era necessário para atingir o valor esperado. No caso da coxinha da asa crocante (figura 2), foram utilizadas 3 unidades para que se chegasse às 150 gramas esperadas da porção com osso. De acordo com as preparações proteicas que contém osso,

devem apresentar de 150g a 200g, considerando o peso da preparação pronta cozida, valores esses estabelecidos no termo de referência. Contudo, em algumas situações foram servidas preparações com desproporção, sendo o caso da Costelinha Suína Agridoce. Esse tipo de preparação (costelinha suína) não seria ideal para ser preparado e distribuído na UAN, pois pode apresentar uma variação significativa quando é analisada a quantidade de carne presente na mesma, portanto, alguns comensais podem acabar sendo prejudicados por não receber a quantidade suficiente e recomendada pelo edital.

As UAN's devem alcançar os objetivos nutricionais das refeições coletivas, ou seja, estar de acordo com as recomendações nutricionais diárias de energia do usuário padrão, oferecer cardápios diversificados quanto aos gêneros alimentícios, compatibilizar os custos das refeições com o orçamento da unidade, produzir refeições isentas de riscos de enfermidades de origem alimentar e com aceitação dos comensais (OLIVEIRA; GUAGLIANONI; DEMONTE, 2005).

Quanto ao porcionamento do prato proteico, não deve-se ocorrer discrepâncias, uma vez que a UAN, sendo terceirizada, tem o peso da porção prevista contratual-

mente. Todavia, não deve-se apresentar diferentes gramagens do peso médio diário dos pratos proteicos, para que não aconteça desigualdade na distribuição dos macronutrientes do cardápio (BARTHICHOTO et al., 2015).

A alteração do tamanho das porções com relação aos aspectos administrativos da UAN pode impactar nos custos, especialmente quando se refere ao alimento proteico, que responde pelo maior custo alimentar. Eventualmente, variações sugerem problemas na capacitação dos manipuladores ou na padronização dos utensílios de servir, demonstrando a importância da padronização de medidas e capacitação dos colaboradores (ABREU; SPINELLI; DE SOUZA PINTO, 2019). Por isso, faz-se necessário um trabalho de educação alimentar e nutricional com os colaboradores responsáveis pelo porcionamento das refeições (FREIRE, 2001).

A padronização deve ser vista como um processo de produção de refeições que beneficia desde o nutricionista, até os colaboradores, facilitando a execução de tarefas e aumentando a segurança no local de trabalho (MENGUE, 2014). Portanto, a ficha técnica de preparo (FTP) acaba sendo utilizada como um dos principais instrumentos de trabalho, podendo este avaliar e padronizar as receitas que constituem o cardápio (MENGUE, 2014; HOENIG, 2017). Atuando assim, como fator de redução do desperdício alimentar, do excesso de alimentos preparados e conseqüentemente, minimiza o descarte. Além disso, a padronização pode levar à diminuição do desperdício, tendo como conseqüência a redução dos custos e da geração de impactos ambientais, a qual está alinhada com a consolidação do direito humano à alimentação adequada e promoção da segurança alimentar e nutricional (BRASIL, 2010).

..... Considerações Finais

A identificação e adequação da porção do prato proteico foi devidamente alcançada conforme o edital do pregão presencial nº 48/2016 e demonstrada por meio de um álbum fotográfico, embora este trabalho tenha envolvido apenas a visualização da quantidade ideal do prato proteico a ser servido, sua padronização merece devida atenção, pois tem impacto significativo em toda cadeia de produção.

Apesar das limitações do presente estudo, tam-

bém foi possível observar que a padronização do porcionamento é essencial para garantir a oferta adequada de refeições e atender às necessidades dos comensais, podendo contribuir para a redução do desperdício de alimentos, o que tem repercussões no volume de resíduos produzidos e nos custos da unidade.

Sobre os autores

.....
Profa. Me. Caroline de Maman Oldra - Docente do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS). Mestre em Ciências Aplicadas à Saúde pela Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE) - Campus Francisco Beltrão, PR.

Adriana Gonçalves da Silva; Jaqueline de Campos; Thaís Regina Sguarezi Ortega; Patricia Alves Welter; Eloiza Kern - Graduandas do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS).

Ana Lia Rutkankis – Nutricionista. Responsável Técnica do Restaurante Universitário da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) - Campus Realeza.

Profa. Dra. Elis Carolina de Souza Fatel - Docente do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS). Mestre em ciências da saúde pela Universidade Federal de Londrina (UEL). Doutora em ciências da saúde pela UEL.

.....
PALAVRAS-CHAVE: Porção. Proteínas. Tamanho da porção de referência.

KEYWORDS: *Serving Size. Proteins. Serving size.*

.....
RECEBIDO: 1/12/22 - APROVADO: 22/3/23

REFERÊNCIAS

- ABREU, E. S.; SPINELLI, M. G. N.; DE SOUZA PINTO, A.M. Gestão de unidades de alimentação e nutrição: um modo de fazer. Editora Metha, 2019.
- BARTHICHOTO, M. et al. Avaliação da padronização do porcionamento de uma unidade de alimentação e nutrição de um centro educacional infantil. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, 2015. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/14412>> Acesso em: 01 de novembro de 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- DE MELO RIBEIRO, L; DA SILVA, M. G. R. Proteína animal e vegetal e sua importância para o consumo humano. 2021. Disponível em <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0040-1701405>> acesso em: 01 de novembro de 2022.
- DOMINGUES, C. F. S.; THOMAZ, D. P. C.; SIMÕES, D. M.; WEBER, M. L. Geração de resíduos sólidos orgânicos em um restaurante universitário de São Paulo/S.P. *Revista Meio Ambiente e Sustentabilidade*, Curitiba, v. 10, n. 5, p. 58-73, 2016.
- FREIRE, P. Educação e Mudança. 24ª ed. Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra, 2001.
- HOENIG, C. F. et al. Importância da ficha técnica de preparo para a gestão de unidades produtoras de refeições. *Anais do SEPE-Seminário de Ensino, Pesquisa e Extensão da UFFS*, v. 7, n. 1, 2017. Disponível em: <https://portaleventos.uffs.edu.br/index.php/SEPE-UFFS/article/view/5240>. Acesso em 02 de novembro de 2022.
- MAIHARA, V. A. et al. Avaliação nutricional de dietas de trabalhadores em relação a proteínas, lipídeos, carboidratos, fibras alimentares e vitaminas. *Food Science and Technology* [online]. 2006. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0101-20612006000300029>>. Epub 06 Nov 2006. ISSN 1678-457X. <https://doi.org/10.1590/S0101-20612006000300029>. Acesso: 31 Outubro 2022.
- MENGUE, B.; ORIBE, F. R. *Informação nutricional de refeições servidas pelo restaurante da Universidade Tecnológica Federal do Paraná-Câmpus Londrina*. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Disponível em: <http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/12468>> Acesso em: 20 de outubro de 2022.
- OLIVEIRA, R. B.; GUAGLIANONI, D. G.; DEMONTE, A. Perfil do usuário, composição e adequação nutricional do cardápio oferecido em um Restaurante Universitário. *Alimentos e Nutrição*, Araraquara, v. 16, n. 4, p. 397-401, 2005. Disponível em: <https://web.archive.org/web/20180516124145id_/http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/viewFile/500/463> Acesso em: 20 de outubro de 2022.
- RETAMOSO, V.; DE MESQUITA, M.; DE OLIVEIRA, V. R. Padronização de medidas caseiras como instrumento facilitador para discentes e docentes do curso de nutrição. *Disciplinarum Scientia| Saúde*, v. 10, n. 1, p. 127-136, 2009. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/957>. Acesso em 01 de novembro de 2022.
- SILVA, K. M. B. *Conhecer para (su) gerir: desperdícios relacionados às práticas de sustentabilidade no restaurante universitário*. 2019. Dissertação de Mestrado. Brasil. Disponível em: <<https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/27691>> Acesso em: 20 de outubro de 2022.
- SLATER, B. Peso, medidas e índices. *hnt 206 - técnica dietética i*. 2017. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/2677031/mod_resource/content/3/Aula%20Pesos%2C%20medidas%202017%20.pdf>. Acesso em 01 de novembro de 2022.
- VARGAS, A.; HAUTRIVE, T. P. Análise e controle de sobras sujas de alimentos em uma empresa fornecedora de refeições transportadas no município de Chapecó-SC. *Revista Brasileira de Tecnologia Agroindustrial*, v. 5, n. 2, 2011.

Técnicas Gastronômicas

Le Cordon Bleu:

Filet de atum com pancetta, ragout de quiabo, alho confit, creme de pimentão

Com mais de 120 anos de experiência no ensino da Gastronomia, o Le Cordon Bleu é líder mundial com sua rede de Institutos de Ensino da Arte Culinária e Administração da Hospitalidade.

Oferecendo uma ampla gama de cursos de grande prestígio como: Cuisine, Pâtisserie, Boulangerie e diversos cursos de curta duração disponíveis nas unidades de São Paulo e Rio de Janeiro. A rede de 35 escolas em 20 países gradua mais de 20 mil estudantes por ano.

O Le Cordon Bleu também se orgulha das suas instalações de última geração e da sua dedicação em manter seus cursos sempre atualizados com a mais recentes tecnologias, viabilizando a colocação dos seus alunos no Mercado.

Estamos felizes em compartilhar nossas receitas utilizando as técnicas clássicas e modernas ensinadas nas nossas escolas.

..... Ingredientes

300 g de atum filet
100 g de pancetta defumada laminada
Sal, pimenta

Ragout de Quiabo

25 g de cebola hachée
2 dentes de alho

100 g de quiabo
2 tomates maduros
25 ml de fundo de frango
Azeite
Sal, pimenta

Alho Confit

2 dentes de alho
100 ml de azeite

Creme de Pimentão

1 pimentão vermelho
Alho Confit
25 ml de caldo de frango
20 g manteiga
Sal, pimenta

..... Progressão da Receita.....

1. Embrulhar o pimentão em um papel alumínio, salpicar sal grosso e levar ao forno por aproximadamente 30 minutos a 160°C.
2. Confitar 4 dentes de alho imersos em azeite, em forno por aproximadamente 20 minutos a 80°C.
3. Retirar as partes fibrosas do atum e aparar deixando-o em formato cilíndrico. Temperar com sal e pimenta do reino, envolver o atum com as fatias de pancetta.

Amarrar sem apertar, apenas para garantir que a pancetta fique em contato com o atum. Reservar.

4. Higienizar os quiabos, cortar em rodela. Picar finamente a cebola e o alho. Retirar a pele e as sementes do tomate e cortar em cubos.

5. Aquecer uma frigideira com azeite, suar a cebola e o alho, acrescentar o quiabo em rodela e regar com o caldo de frango para que o quiabo cozinhe. Adicionar o tomate em cubos, ajustar sal e pimenta e deixar cozinhando em fogo baixo até que o Ragout esteja úmido e o quiabo cozido.

6. Retirar a pele do pimentão vermelho e processar a polpa com o alho confitado e um pouco do azeite do preparo. Leve o creme para secar o excesso de líquido em fogo baixo e tempere com sal e pimenta.

7. Aquecer uma frigideira com um fio de azeite e selar rapidamente todo o atum envolto na pancetta. Finalizar o preparo em forno a 180° por aproximadamente 5-6 minutos.

8. Retire o barbante do atum e corte em rodela

para servir.

9. Finalizar com brotos de rabanete (opcional)

.....

Sobre o autor

Chef Patrick Martin - Executive & Technical Director Le Cordon Bleu Anima

.....

PALAVRAS-CHAVE - Atum. Azeite. Quiabo

KEYWORDS - Tuna. Olive Oil. Okra

.....

RECEBIDO: 10/3/2023 – APROVADO: 10/4/2023

.....

REFERÊNCIAS

“L’École de la Pâtisserie” - Le Cordon Bleu® institute - Larousse.





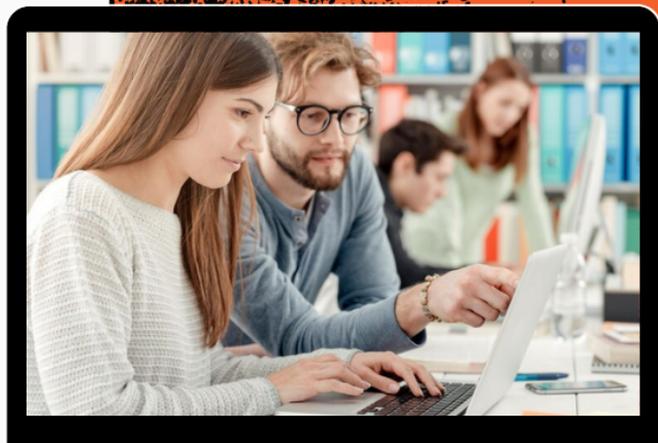
MEGAEVENTO NUTRIÇÃO 2023

Online

17 a 19/ago/2023

**100 horas de
palestras, mesas
redondas,
simpósios,
apresentações
gastronômicas,
temas livres e
pôsteres.**

**Todas as
videoaulas estarão
disponíveis a
partir do primeiro
dia do evento,
durante 3 meses.**



Com

**American
Academy of
Nutrition**

**The Nutrition
Society**

Le Cordon Bleu

**Inscrições em
www.nutricaoempauta.com.br**