

ALIMENTOS, NUTRIÇÃO E SAÚDE

2

Carla Cristina Bauermann Brasil
(Organizadora)



ALIMENTOS, NUTRIÇÃO E SAÚDE

2

Carla Cristina Bauermann Brasil
(Organizadora)



Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Assistentes editoriais

Natalia Oliveira

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Natália Sandrini de Azevedo

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

Revisão

Os autores

2021 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2021 Os autores

Copyright da Edição © 2021 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

Profª Drª Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais

Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília

Prof. Dr. Arnaldo Oliveira Souza Júnior – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Crisóstomo Lima do Nascimento – Universidade Federal Fluminense
Prof^a Dr^a Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof^a Dr^a Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá
Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros
Prof. Dr. Humberto Costa – Universidade Federal do Paraná
Prof^a Dr^a Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador
Prof. Dr. José Luis Montesillo-Cedillo – Universidad Autónoma del Estado de México
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof^a Dr^a Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros
Prof^a Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas
Prof^a Dr^a Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Miguel Rodrigues Netto – Universidade do Estado de Mato Grosso
Prof. Dr. Pablo Ricardo de Lima Falcão – Universidade de Pernambuco
Prof^a Dr^a Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^a Dr^a Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
Prof. Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^a Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof^a Dr^a Vanessa Ribeiro Simon Cavalcanti – Universidade Católica do Salvador
Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof. Dr. Arinaldo Pereira da Silva – Universidade Federal do Sul e Sudeste do Pará
Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Prof^a Dr^a Carla Cristina Bauermann Brasil – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos – Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^a Dr^a Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia
Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará
Prof^a Dr^a Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jael Soares Batista – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Jayme Augusto Peres – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof^a Dr^a Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa
Prof^a Dr^a Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof^a Dr^a Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília
Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federac do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Profª Drª Ana Grasielle Dionísio Corrêa – Universidade Presbiteriana Mackenzie
Prof. Dr. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Cleiseano Emanuel da Silva Paniagua – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás
Prof. Dr. Douglas Gonçalves da Silva – Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Profª Drª Érica de Melo Azevedo – Instituto Federal do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Profª Dra. Jéssica Verger Nardeli – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Luciana do Nascimento Mendes – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Marco Aurélio Kistemann Junior – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Priscila Tessmer Scaglioni – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Sidney Gonçalo de Lima – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Linguística, Letras e Artes

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Angeli Rose do Nascimento – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Profª Drª Carolina Fernandes da Silva Mandaji – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Profª Drª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará
Profª Drª Edna Alencar da Silva Rivera – Instituto Federal de São Paulo
Profª Drª Fernanda Tonelli – Instituto Federal de São Paulo,
Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná
Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará
Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia

Diagramação: Maria Alice Pinheiro
Correção: Giovanna Sandrini de Azevedo
Indexação: Gabriel Motomu Teshima
Revisão: Os autores
Organizadora: Carla Cristina Bauermann Brasil

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A411 Alimentos, nutrição e saúde 2 / Organizadora Carla Cristina Bauermann Brasil. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-406-8

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.068212308>

1. Nutrição. 2. Saúde. I. Brasil, Carla Cristina Bauermann (Organizadora). II. Título.

CDD 613

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, desta forma não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

APRESENTAÇÃO

A presente obra “Alimentos, Nutrição e Saúde” publicada no formato *e-book*, traduz o olhar multidisciplinar e intersetorial da Alimentação e Nutrição. Os volumes abordarão de forma categorizada e interdisciplinar trabalhos, pesquisas, relatos de casos e revisões que transitam nos diversos caminhos da Nutrição e Saúde. O principal objetivo desse *e-book* foi apresentar de forma categorizada e clara estudos desenvolvidos em diversas instituições de ensino e pesquisa do país em quatro volumes. Em todos esses trabalhos a linha condutora foi o aspecto relacionado à avaliação antropométrica da população brasileira; padrões alimentares; avaliações físico-químicas e sensoriais de alimentos e preparações, determinação e caracterização de alimentos e de compostos bioativos; desenvolvimento de novos produtos alimentícios e áreas correlatas.

Temas diversos e interessantes são, deste modo, discutidos nestes volumes com a proposta de fundamentar o conhecimento de acadêmicos, mestres e todos aqueles que de alguma forma se interessam pela área da Alimentação, Nutrição, Saúde e seus aspectos. A Nutrição é uma ciência relativamente nova, mas a dimensão de sua importância se traduz na amplitude de áreas com as quais dialoga. Portanto, possuir um material científico que demonstre com dados substanciais de regiões específicas do país é muito relevante, assim como abordar temas atuais e de interesse direto da sociedade. Deste modo a obra “Alimentos, Nutrição e Saúde” se constitui em uma interessante ferramenta para que o leitor, seja ele um profissional, acadêmico ou apenas um interessado pelo campo das ciências da nutrição, tenha acesso a um panorama do que tem sido construído na área em nosso país.

Uma ótima leitura a todos(as)!


Carla Cristina Bauermann Brasil

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

CONSUMO ALIMENTAR E DEPRESSÃO: EVIDÊNCIAS ATUAIS

Lara Onofre Ferriani

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0682123081>

CAPÍTULO 2..... 13

PERFIL DE CONSUMO ALIMENTAR DE ESCOLARES DA ZONA RURAL DO MUNICÍPIO DE RIO DAS OSTRAS, RIO DE JANEIRO

Larissa Spargolli Sardinha

Thainá Andrade Rocha Oliveira do Rozário

Ana Carolina Carvalho Rodrigues

Giovana Fonseca Machado

Eduarda Guimarães dos Santos de Santana

Cynthia Gonçalves Silva


Francisco Martins Teixeira

Marialda Moreira Chistoffel

Luiz Felipe da Cruz Rangel

Alessandra Alegre de Matos

Beatriz Gonçalves Ribeiro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0682123082>

CAPÍTULO 3..... 26

AVALIAÇÃO DA FREQUÊNCIA DO CONSUMO ALIMENTAR DE ATLETAS UNIVERSITÁRIAS DE UM TIME DE FUTEBOL FEMININO EM SÃO LUÍS - MA

Thirza Rafaella Ribeiro França Melo

Luís Felipe Castro Araújo

Fabiana Viana Maciel Rodrigues

Matheus Caíck Santos Brandão

Kassiandra Lima Pinto


Ana Carolina Pimenta Santos

Jamylle Santos Rocha

Rebeca Izanna Lima da Silva

Raphael Furtado Marques

Marcos Roberto Campos de Macêdo

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0682123083>

CAPÍTULO 4..... 34

FATORES ASSOCIADOS AO CONSUMO ALIMENTAR DE IDOSOS RESIDENTES NA REGIÃO SUL DO BRASIL

Anny Caroline dos Santos Araujo

Bruna Senna Rodrigues

Valdeni Terezinha Zani


Rozana Ferreira Ortiz

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0682123084>

CAPÍTULO 5..... 39

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE FIBRAS ALIMENTARES EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS RESIDENTES E SUA PREVALÊNCIA COM OBSTIPAÇÃO INTESTINAL


Victória Luiza Lima da Silva
Luana Bastos dos Santos Oliveira
Ramon Silva de Oliveira
Sara Vitória da Silva Souza
Victor Novais Costa
Gabrielly Sobral Neiva
Juçara Alvarindo Brito Soledade

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0682123085>

CAPÍTULO 6..... 51

PROJETO “MASTER CHEFINHO”: CRIANÇAS APRENDEM SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL


Renata Silva Cavalcante
Daniela Neves Pereira Romaro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0682123086>

CAPÍTULO 7..... 55

CONSTRUÇÃO DE UMA CARTILHA PARA PAIS E RESPONSÁVEIS SOBRE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E O COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE CRIANÇAS AUTISTAS


Deylla Rodrigues de Oliveira
Débora Maria Nascimento Silva
Gabrielle Damasceno Costa dos Santos
Camila Caetano da Silva
Edinalva Rodrigues Alves
Saara Emanuele da Silva Flor
Mayara Regina Ferreira Costa
Eryka Vaz Zagmignan
Erika Alves da Fonseca Amorim
Rita de Cássia Mendonça de Miranda
Luís Cláudio Nascimento da Silva
Adrielle Zagmignan

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0682123087>

CAPÍTULO 8..... 63

RECUSA ALIMENTAR EM CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

Anna Luiza Cardoso Oliva
Ana Hellen Lima da Silva
Rafaela Vilaça de Quadros
Yasmim Fernandes Ferreira
Anamaria de Souza Cardoso

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0682123088>

CAPÍTULO 9..... 74

NUTRIÇÃO E VISIBILIDADE NO MUNDO DIGITAL


Luisa Fajardo Costa

Lorena Simili de Oliveira

Vanessa de Andrade Stumpf

Renato Moreira Nunes

Patrícia Cândido da Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0682123089>

CAPÍTULO 10..... 86

**INTERCORRÊNCIAS RELACIONADAS À NUTRIÇÃO ENTERAL EM NEONATOS
PREMATUROS**

Rene Ferreira da Silva Junior

Helenice Alves Fonseca

Josiane Dionísio dos Santos

Tadeu Nunes Ferreira

Manuela Gomes Campos Borel

Thamires Dias de Carvalho

Brunna Thais Costa


Ana Luiza Montalvão Seixas

Joice Fernanda Costa Quadros

Ana Paula de Oliveira Nascimento Alves

Suelen Ferreira Rocha

Cristiano Leonardo de Oliveira Dias

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230810>

CAPÍTULO 11 98

**REPERCUSSÃO DO ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO NO CRESCIMENTO DE
CRIANÇAS COM ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA**

Thalita Evangelista Bandeira

Marília Porto Oliveira Nunes

Maria Izabel Florindo Guedes

Carlos Tadeu Bandeira de Lavor

Ilana Carneiro Lisboa Magalhães

Kalil Andrade Mubarak Romcy

Carla Laíne Silva Lima

Sandra Machado Lira

Natália do Vale Canabrava

José Ytalo Gomes da Silva

Marcelo Oliveira Holanda

Rafaela Valesca Rocha Bezerra Sousa


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230811>

CAPÍTULO 12..... 108

**SUBSTITUTOS DO LEITE MATERNO E OS SEUS IMPACTOS NO ESTADO NUTRICIONAL
INFANTIL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Cassiana da Silva Coutinho

Neliane Pereira do Nascimento

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230812>

CAPÍTULO 13..... 122

FREQUÊNCIA DA IDADE MATERNA E TEMPO DE ALEITAMENTO MATERNO POR RESIDENTES DE AGLOMERADOS SUBNORMAIS EM MACEIÓ (AL)

Jessiane Rejane Lima Santos


Fernanda do Nascimento Lins

Geovânio Cadete da Silva

Mariana Silva de Freitas

Thyanne Mirella da Silva

Gabriela Rossiter Stux Veiga

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230813>


CAPÍTULO 14..... 131

TRANSTORNOS ALIMENTARES MATERNO E DIETA INFANTIL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Caroline de Maman Oldra

Angela Khetly Lazarotto

Adriano de Maman Oldra

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230814>

CAPÍTULO 15..... 144

OS IMPACTOS DE TRABALHAR ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM OS ADOLESCENTES NAS ESCOLAS: UMA ANÁLISE DAS PESQUISAS BRASILEIRAS DE 2009 A 2019


Maria Cristina Rocha Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230815>

CAPÍTULO 16..... 156

AS INFLUÊNCIAS IMPOSTAS PELAS MÍDIAS SOBRE A IMAGEM CORPORAL: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Lucas Gimaque da Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230816>

CAPÍTULO 17..... 168

ESTUDO DA DISTORÇÃO DE IMAGEM E O FEEDBACK SOCIAL VIVENCIADO PELO INDIVÍDUO COM A OPÇÃO PELA CIRURGIA BARIÁTRICA

Márcia Daniele Soares da Silva Barbosa

Gisele dos Santos Pacheco


Ainá Innocencio da Silva Gomes

Ana Paula Menna Barreto

Celia Cristina Diogo Ferreira

Roberta Soares Casaes


Lismeia Raimundo Soares

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230817>

CAPÍTULO 18..... 178

CULINÁRIA AFETIVA COMO FERRAMENTA TERAPÊUTICA PARA O CUIDADO EM SAÚDE MENTAL


Helicínia Giordana Espíndola Peixoto
Luhana Karolyna Roque da Silva
Larissa Oliveira da Silva
Renata Cristina da Silva
Yasmim Rodrigues Cabral

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230818>

CAPÍTULO 19..... 189

EFEITOS DA DESNUTRIÇÃO NO DESENVOLVIMENTO NEUROPSICOMOTOR DA PRIMEIRA INFÂNCIA


Isabella Knorr Velho
Gabriela Teixeira Gelb
Mariana Martins Dantas Santos
Talia Guimarães dos Santos
Bartira Ercília Pinheiro da Costa
Miriam Viviane Baron

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230819>

CAPÍTULO 20..... 201

RELATO DE EXPERIÊNCIA: CONSCIENTIZAÇÃO INFANTIL ACERCA DA PRESENÇA DE SÓDIO CONTIDO NOS ALIMENTOS


Ana Clara Riguetto Lisboa de Domênicis
Ana Laura da Silva Paladino
Claudiele Maria Mariano Costa
Conrado Busseli Filho
Debora Aparecida Zanette
Fabio Bonadio Gonçalves
Karla Beatriz Croco
Lorena Correia da Cruz
Maria José Caetano Ferreira Damaceno
Mariana Scarmeloto Pardo
Paula Fernandes Chadi
Taynara Novaes Faria




 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230820>

CAPÍTULO 21..... 211

HÁBITOS ALIMENTARES E FATORES RELACIONADOS À SAÚDE DE UMA AMOSTRA DE ADOLESCENTES DE CAMPO GRANDE (MATO GROSSO DO SUL)

Thais Alievi Ponciano da Silva
Raíssa de Oliveira Rodrigues
Giovana Eliza Pegolo

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230821>

CAPÍTULO 22.....	225
EXPERIÊNCIAS DE AÇÕES DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM UMA ESCOLA ESTADUAL NO INTERIOR DE RONDÔNIA	
Julia Souza Amaral	
Heloísa Helena Pessoa Portela de Sá	
Carolina Maria Novais Caires Tacconi	
Heliane Formagio Silva	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230822	
CAPÍTULO 23.....	232
CRIAÇÃO DE UM ÁLBUM DE REGISTRO FOTOGRÁFICO PARA INQUÉRITOS DIETÉTICOS	
Lucineide Rodrigues Gomes	
Hanna Nicole Teixeira Lopes de Lima	
Yana Luise Falcão Lins	
Alysson dos Santos Bomfim	
Andréa Marques Sotero	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230823	
CAPÍTULO 24.....	240
UM OLHAR SOBRE A EXPERIÊNCIA INTERCAMBISTA EM CUBA: EXISTE SAÚDE INTEGRAL QUANDO O DIREITO À ALIMENTAÇÃO SOBERANA É NEGADO?	
Rejane Viana dos Santos	
Márcio Costa de Souza	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.06821230824	
SOBRE A ORGANIZADORA.....	245
ÍNDICE REMISSIVO.....	246

CULINÁRIA AFETIVA COMO FERRAMENTA TERAPÊUTICA PARA O CUIDADO EM SAÚDE MENTAL

Data de aceite: 01/08/2021

Helicinia Giordana Espíndola Peixoto

Nutricionista do Hospital São Vicente de Paulo – SES/DF, Vice-coordenadora de COREMU/ESCS/FEPECS; Preceptora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental do Adulto - ESCS/SES-DF
Brasília – DF
<http://lattes.cnpq.br/9880116704717920>

Luhana Karolyna Roque da Silva

Nutricionista Especialista em Saúde Mental do Adulto pela Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde – FEPECS
Brasília – DF
<http://lattes.cnpq.br/1913174801548466>

Larissa Oliveira da Silva

Nutricionista residente do Programa Multiprofissional em Saúde mental do Adulto pela Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde – FEPECS
Brasília – DF
<http://lattes.cnpq.br/6291090996314733>

Renata Cristina da Silva

Nutricionista residente do Programa Multiprofissional em Saúde mental do Adulto pela Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde – FEPECS
Brasília – DF
<http://lattes.cnpq.br/5016346289128186>

Yasmim Rodrigues Cabral

Nutricionista Especialista em Saúde Mental do Adulto pela Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde – FEPECS
<http://lattes.cnpq.br/84288579817354>

RESUMO: A atuação em saúde mental vai muito além do biológico, é importante que o nutricionista tenha uma visão biopsicossocial do sujeito em sofrimento, e aprenda a fazer uma escuta qualificada, acolhimento, tratamento humanizado e um olhar integral do usuário para que ele tenha sucesso no tratamento. A partir desse aspecto e entendendo que a nutrição interfere direta e indiretamente na qualidade de vida e na melhora do tratamento em saúde mental, esse capítulo tem foco na experiência de oficina de culinária em um hospital psiquiátrico, que além dos aspectos nutricionais, proporciona um espaço de grupo terapêutico, servindo como um espaço de escuta e acolhimento. O processo de internação leva ao afastamento de vínculos afetivos e atividades que podem ser prazerosas e importantes para o sujeito, portanto, garantir um espaço que possa amenizar tais efeitos, é promover o cuidado em saúde mental. Portanto, reforça-se a importância de ações de educação alimentar e nutricional aplicadas à saúde mental e grupos que fomentem o auto cuidado direcionado para esse público, espaços de convivência, além de se observar o vínculo afetivo através do contato com os alimentos e as preparações. Para atingir uma melhora da qualidade de vida de forma global, é necessário um cuidado integral e multiprofissional.

PALAVRAS - CHAVE: Saúde mental, qualidade de vida, culinária, tratamento humanizado, auto-cuidado.

ABSTRACT: The practice in the mental health areas transcends the biological nature. It is important for nutritionists to have understandings

of individuals as a biopsychosocial model - someone who suffers -, to be able to listen with quality, to welcome someone with humanized treatments, and to look at the patient as a whole to be successful. It is essential to look from this aspect and from the understanding that nutrition interferes directly and indirectly with the quality of life of human beings and in the betterment of treatments related to mental health. This chapter focuses on the experiences of a culinary workshop in a psychiatric hospital promoting greater quality of life, forming a therapeutic group in a space that listens to participants, and welcomes everyone. We know that the hospitalization process is extremely difficult and many times it can cause pain. Therefore, providing a space that soothes those effects is to promote care in mental health. It is important to strengthen dietary and nutritional habits investing in mental health and to promote groups that encourage self-care helping that population directly, with living areas, and emotional connections with health, food, and food preparation. The better the quality of life of the participants is proof that there is a need for treatment looking at the whole person, and that there is a need for a multi-professional way of caring for others.

KEYWORDS: mental health, quality of life, culinary, humanized treatment, self-care.

INTRODUÇÃO

Falar de saúde mental para nutricionistas não é uma tarefa fácil. Na graduação não temos nenhuma disciplina sobre o assunto, no máximo estudamos sobre os transtornos alimentares (anorexia, bulimia, TCAP – Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica, etc). A atuação do nutricionista é pautada na prescrição de alimentos ou nutrientes para determinada patologia, e não ao sujeito como um todo.

Neste capítulo, abordaremos um pouco da nossa experiência como nutricionistas em saúde mental, bem como, a importância do cuidado interdisciplinar à esse público visando a promoção da saúde mental. Além de hospital psiquiátrico, as autoras já estiveram em Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) Geral, para usuários de Álcool e outras drogas (CAPS-AD) e Unidades Básicas de Saúde (UBS), trabalhando com pacientes em sofrimento mental, seja como residentes ou como Coordenadora de um Programa de Residência Multiprofissional de Saúde Mental do Adulto.

A atuação em saúde mental vai muito além do biológico e da consulta típica de nutricionista, que estudamos na faculdade. Aprendemos a ter uma visão biopsicossocial do sujeito em sofrimento, a fazer escuta qualificada, acolhimento, tratamento humanizado e um olhar integral do usuário para que ele tenha sucesso no tratamento.

O acolhimento é um dispositivo de saúde mental para a formação de vínculo e a prática de cuidado entre o profissional e o usuário. Em uma primeira conversa, por meio do acolhimento, a equipe da unidade de Saúde já pode oferecer um espaço de escuta a usuários e a famílias. Já a escuta qualificada é a primeira ferramenta a ser utilizada pelo profissional de Saúde para que o paciente possa contar e ouvir o seu sofrimento de outra perspectiva, por intermédio de um interlocutor que apresenta sua disponibilidade e atenção para ouvir o que ele tem a dizer, por meio de uma escuta com atenção, sem preconceitos,

juízos, validando sua fala (BRASIL, 2013).

A partir desse aspecto e entendendo que a nutrição interfere direta e indiretamente na qualidade de vida e na melhora do tratamento em saúde mental, iniciamos uma Oficina de culinária afetiva em um Hospital Psiquiátrico público em Brasília (Hospital São Vicente de Paulo - HSVP), a fim de resgatar memórias afetivas, propiciar autonomia aos usuários (na escolha do cardápio, na preparação da sua refeição, no aprendizado de receitas nutritivas e com propriedades funcionais). Essa oficina foi inicialmente pensada para pacientes em atendimento ambulatorial, como um curso de culinária voltado para saúde mental, além de poder ser uma fonte de geração de renda para esses pacientes, porém com a pandemia essa oficina foi readaptada para os pacientes internados, com receitas que eles sugeriam de acordo com memórias afetivas.

A relação com a alimentação vai desde que nascemos, sendo geralmente o seio materno o primeiro contato que possuímos com o alimento. Por meio da amamentação também acontecem trocas e construção de relações com o outro e com a comida, pois requer contato físico, atenção, cuidado, proteção, e, dessa maneira, a amamentação tende a ser um dos primeiros momentos capazes de agregar afeto à alimentação (ROMANELLI, 2006). Com o crescimento, outras pessoas, aspectos financeiros e culturais também são agregados às relações com as refeições.

As singularidades e diversidades entre indivíduos e coletividades em relação à alimentação precisa ser levada em consideração em pessoas em sofrimento mental. Indivíduos com transtornos mentais apresentam maiores riscos e quadros de obesidade ou sobrepeso frente a população geral, tendo em vista que fatores como estilo de vida sedentário, escolhas dietéticas inadequadas e efeitos colaterais das medicações psicoativas fomentam o ganho de peso nessa população (PEIXOTO, HGE, 2006; LEITÃO-AZEVEDO et al, 2007 e SIMON et al, 2006). Isso reafirma a necessidade de um cuidado integral com esses indivíduos com base na construção de um tratamento com suporte multiprofissional, associando os transtornos mentais com os distúrbios físicos.

Além disso, o hospital psiquiátrico, por si só, é um espaço que retira a individualidade do sujeito, reduz o sujeito apenas a uma doença, muitas vezes relacionada à periculosidade. As refeições desses locais também perpassa por esse modelo, já que o paciente não pode escolher o seu cardápio, tampouco usar garfo ou faca (é dado colher para todos os pacientes, independente se possuem dentes ou se apresentam algum risco para si ou para os outros).

Felizmente, o modelo hospitalocêntrico e asilar, no qual foi baseado o tratamento psiquiátrico por décadas, tem passado por transformações. Desde a década de 1970, devido ao movimento da Reforma Psiquiátrica, inspirado na Reforma Sanitária, as formas de cuidado ao paciente psiquiátrico têm tentado se reestruturar a um tratamento baseado numa visão integral do sujeito, com o resgate de vínculos sociais, comunitários e por meio de serviços substitutivos de saúde mental, de base territorial, os CAPS (Centros de Atenção

Psicossocial), em vez do cuidado centrado no modelo hospitalar.

Neste contexto, destaca-se a criação da Lei n.o 10.216, de abril de 2001, que dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais, bem como redireciona o modelo assistencial em saúde mental e a constituição de uma Política Nacional de Saúde Mental, resultado da luta de movimentos sociais, propondo uma nova organização de cuidado e uma rearticulação das práticas de saúde no que diz respeito à saúde mental, tendo como princípio norteador a desinstitucionalização do doente mental. Nesse sentido, destacam-se os CAPS, que deveriam funcionar como substitutos aos hospitais psiquiátricos.

Amarante (2007) defende que o objetivo maior desse processo não era a transformação do modelo assistencial, mas do lugar social da loucura e da diferença. O sujeito tido como “louco”, antes excluído do mundo, sem voz, torna-se sujeito de sua própria experiência, deixando de assumir o papel de objeto, com escolhas e responsabilização na tomada de decisões e na reconstrução da própria vida. Essas ações não se limitam ao espaço físico de uma instituição, podendo, sobretudo, ocorrer nos espaços que a vida oferece, de circulação e socialização.

Nesse contexto, que a oficina de culinária, dentro de um hospital psiquiátrico, é pensada, como forma de produzir autonomia, resgatar memórias afetivas, ser um dispositivo de convivência e cotidiano. O processo de internação leva ao afastamento de vínculos afetivos e atividades que podem ser prazerosas e importantes para o sujeito, portanto, garantir um espaço que possa amenizar tais efeitos, é promover o cuidado em saúde mental, a fim de que esse tratamento humanizado possa contribuir para a melhora do seu prognóstico.

Portanto, o objetivo deste capítulo é falar sobre nutrição e saúde mental, com foco na experiência de oficina de culinária em um hospital psiquiátrico, que ensina receitas funcionais aplicadas a promoção da saúde mental, ajudando o paciente a reduzir alguns sintomas da sua patologia ou os efeitos colaterais dos psicotrópicos, promovendo maior qualidade de vida, além de formar um grupo terapêutico que sirva como um espaço de escuta e acolhimento.

Alterações metabólicas de pacientes psiquiátricos

Os transtornos psiquiátricos, em suas formas mais graves, podem levar os pacientes a dificuldades no autocuidado, alimentação em excesso ou diminuída, falta de atividade física, sedentarismo. Somam-se a esses fatores, os efeitos colaterais da medicação psicotrópica, que aliados a hereditariedade, tabagismo, dificuldade de trabalhar, pouca participação de atividades sociais e o estilo de vida, podem tornar esses pacientes mais susceptíveis ao aparecimento e agravamento de Doenças Crônicas não Transmissíveis - DCNT (FRANÇA et al, 2021, PEIXOTO, H.G.E., 2006).

Outro fator agravante é que os serviços psiquiátricos demonstram dificuldade em lidar com os pacientes que apresentam comorbidades clínicas. Conforme evidenciado

pelo estudo de Prado, Sá e Miranda (PRADO et al, 2015), tanto nos serviços da saúde voltados para transtornos psiquiátricos, quanto nos outros serviços de saúde em geral, há um estereótipo negativo desses pacientes, que criam barreiras para o atendimento em saúde de qualidade.

Considerando esses pontos, é fundamental a atenção integral aos pacientes psiquiátricos nos serviços de saúde, no sentido tanto da promoção da saúde como prevenção e tratamento das DCNT e seus agravos.

Nos transtornos mentais, as funções de alguns neurotransmissores, como dopamina e serotonina, estão comumente comprometidas por menor produção ou menor efetividade. Sabe-se que a alimentação pobre em aminoácidos que são fontes na produção desses neurotransmissores, junto a um alto consumo de alimentos que favorecem o ambiente inflamatório, pode afetar ainda mais negativamente o estado desses pacientes (MORITZ, B.; MANOSSO, L. M. 2013).

Hormônios como a leptina, reconhecidos por regular o apetite, também atuam de forma expressiva em pacientes da saúde mental. Esse hormônio pode interferir no sistema de recompensa alimentar, através de atuação em neurônios dopaminérgicos. Além disso, pode reduzir a sinalização de dopamina. Esses efeitos podem resultar em aumento do consumo de alimentos mais palatáveis, como carboidratos e gorduras (REZENDE, F. A.C.; PENAFORTE, F. R. O.; MARTINS, P. C. 2020).

O estresse também é capaz de reduzir os níveis de leptina. Levando-se em consideração que a internação causa um estresse expressivo e agudo, é válido ponderar que colocar esses indivíduos em dietas restritivas nesse momento aumenta ainda mais a intensidade desse evento e pode causar maior nível de estresse, alimentando esse ciclo sobre os efeitos resultantes dessa modulação da leptina.

Alimentação afetiva e estratégias nutricionais envolvidas

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN), no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), pode ser compreendida como um campo de conhecimento e de prática que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Sendo assim, a prática de EAN inclui abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar (BRASIL, 2012).

Além disso, por meio de uma educação nutricional efetiva é possível melhorar os hábitos alimentares disfuncionais que contribuem para o ganho de peso, substituindo ou diminuindo o consumo de refeições e/ou alimentos ricos em açúcar, gordura e sódio por alimentos mais saudáveis e com propriedades capazes de melhorar o prognóstico do usuário.

A nutrição comportamental é uma abordagem que se preocupa não apenas com o alimento e nutrientes ingeridos, mas também como e o porquê o indivíduo se alimenta. Esse conceito implica em uma visão biopsicossocial que amplia a relação da nutrição dos nutrientes para o indivíduo como um todo, relacionando costumes, cultura e gostos pessoais (ALVARENGA et al, 2019).

Dessa forma, a alimentação vai muito além do tradicional, mostrando que o ato de comer está envolvido com crenças pessoais, preferências, memórias afetivas, relações com imagem corporal e muitas outras questões frequentemente ignoradas por muitos profissionais da saúde e pela própria sociedade.

Existem diversas estratégias nutricionais envolvidas na prevenção e tratamento de pessoas em sofrimento psíquico. Entre elas, a psicoeducação nutricional é uma importante ferramenta que auxilia o paciente na melhor compreensão de sua própria relação com a comida. A abordagem afetiva envolvida durante o preparo da própria refeição, o ambiente que o alimento é preparado e consumido, também pode ser utilizada como um exercício terapêutico para esses usuários, considerando que a aprendizagem desenvolvida na oficina de culinária trabalha para além do comer afetivo, mas também funções cognitivas e de construção social, podendo tornar-se uma fonte de renda posterior que auxiliará a inserção desses indivíduos na sociedade de forma econômica.

O entendimento do alimento não só como fonte biológica de nutrientes e energia, mas também como objeto de construção de afetos nas relações sociais, facilita maior chance de modificação de hábitos e comportamento alimentar, em geral. Além disso, esse entendimento, pode ajudar a minimizar os efeitos deletérios de sentimentos negativos relacionados ao comer, que são advindos de uma relação problemática entre a visão dos corpos pela sociedade – com imposição de padrões irreais e impossíveis de serem alcançados – e a pressão estética que circula nas mídias e círculos sociais.

Outro elemento que se soma ao papel da nutrição na construção de uma visão biopsicossocial do sujeito, é a atuação multiprofissional, que permite um olhar cuidadoso e integral, realizado por uma equipe especializada e com diversas competências para uma intervenção bem sucedida (CORDÁS, T. A.; KACHANI, A.T. 2010).

MÉTODOS

A experiência foi desenvolvida no Hospital São Vicente de Paulo (HSVP), Hospital Psiquiátrico da Secretaria de Saúde do Distrito Federal (SES/DF), em encontros semanais na Cantina Café com Afeto, uma cozinha com equipamentos industriais existentes no serviço.

A oficina de culinária foi criada desde 2015, inicialmente na forma de Curso para pacientes do ambulatório do HSVP, com a finalidade de ensinar receitas funcionais (com alimentos que tenham propriedades terapêuticas) e voltadas para a saúde mental. O curso

estava estruturado em duas etapas, com uma parte teórica e outra prática, nas quais em cada semana era abordado um tema, relacionado a algum transtorno mental (depressão, ansiedade, compulsão alimentar, insônia) ou uma doença crônica ou sintomatologia comum em pacientes psiquiátricos (diabetes, hipertensão, constipação intestinal, intolerâncias alimentares). O tema do dia era sempre relacionado com os alimentos que ajudam a melhorar essas patologias e após a roda de conversa, os participantes eram direcionados para a cozinha para fazer receitas especialmente criadas com esses alimentos.

O público-alvo são pacientes em sofrimento psíquico grave e persistente, atendidos no ambulatório do HSVP e servidores da Instituição que desejam melhorar os hábitos alimentares. Em 2020, não houve essa oficina devido a pandemia por COVID-19, sendo retomada em 2021, porém em outro formato e voltada para os pacientes internados nesse hospital.

O curso era executado uma vez por semana, com uma média de 10 pessoas em cada encontro. Com a pandemia essa média foi reduzida para 6 a 8 pacientes por encontro.

Até 2019, quando o Curso de culinária era oferecido para os pacientes ambulatoriais, no início e final de cada curso, os participantes realizavam uma avaliação nutricional e entrevista psicológica.

Os encontros inicialmente aconteciam semanalmente, em duas etapas, com aulas teóricas e práticas, com duração média de 4 horas/dia. Em cada encontro entregavam-se as apostilas com as receitas funcionais a serem trabalhadas nas aulas práticas e ao final, as preparações eram degustadas e discutidas suas propriedades nutricionais, relacionando-as com as patologias psiquiátricas ou com os efeitos colaterais dos psicotrópicos abordados na aula teórica.

Dentre as etapas das preparações, mostrava-se como higienizar corretamente os alimentos, minimizar as fontes de contaminação alimentar na cozinha doméstica, diferentes tipos de corte, pontos de cozimento dos alimentos e como melhor aproveitar as propriedades funcionais dos alimentos.

Ao chegar no final do projeto, os participantes eram convidados a executar uma preparação saudável e funcional explicando suas propriedades de acordo com o ensinado nos encontros do curso e levar para degustação de todos.

Em 2021, quando os grupos terapêuticos puderam ser retomados, a oficina de culinária retomou seus trabalhos, porém adaptada aos pacientes em internação no hospital, com uma preparação culinária saudável, que geralmente era escolhida pelos pacientes, visando trabalhar a autonomia, auto-estima e independência, fortalecendo durante as atividades desenvolvidas no grupo, a importância da manutenção da capacidade de realizar as Atividades de Vida Diária (AVDs) fora da internação, que fazem parte de seu cotidiano.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Moritz e Manosso (2013) reforçam que por meio de uma alimentação balanceada, podemos reduzir os fatores de risco e promover melhora da qualidade de vida, além de fomentar, de forma positiva, o prognóstico dos usuários, bem como, reduzir os efeitos colaterais de alguns fármacos.

Com a realização da oficina culinária, com os pacientes ambulatoriais, observou-se relatos de perda de peso e redução nas medidas das circunferências abdominal e da cintura. Em relação aos hábitos alimentares, ocorreu redução no consumo de refrigerantes e sucos industrializados, doces e açúcares, frituras e gorduras, além do aumento na frequência do consumo de frutas, verduras e legumes.

Os integrantes também relataram melhora nos quadros de constipação, inapetência, compulsão alimentar e excesso de apetite. Além das mudanças comportamentais e físicas, os usuários referiram que agora dedicam mais tempo para cuidar de si, se sentem menos ansiosos e conseguem controlar melhor a ansiedade, podendo-se, então, inferir que o curso de culinária proporcionou um espaço não só para a saúde física, mas mental dos indivíduos.

Com os pacientes internados, foi relatado que eles se sentiam felizes, acolhidos e ouvidos, por poderem preparar uma refeição, aprenderem receitas novas, poderem conversar sobre suas angústias, resgataram a vida fora do hospital, enquanto comiam algo diferente da comida hospitalar. Algumas vezes, as próprias pacientes que ensinavam alguma receita que sabiam para os demais participantes.

Quando os participantes da oficina sugeriam alguns alimentos, era proposto adaptações ou criação de novas receitas para incluir ingredientes funcionais, e discutidas as propriedades nutricionais (no caso de uma pizza, que foi feita com farinha de aveia). Os pacientes demonstraram interesse no aprendizado, muitas vezes compartilhando preparações saudáveis que também faziam em casa, ou demonstrando surpresa ao comer uma preparação saudável, porém gostosa.

Esses resultados corroboram a literatura (SIMON et al, 2006), reforçando que por meio de uma alimentação balanceada, podemos reduzir os fatores de risco e promover melhora da qualidade de vida, além de fomentar de forma positiva o prognóstico dos usuários, bem como, reduzir os efeitos colaterais de alguns fármacos, por meio de fitoterápicos, alimentos funcionais como os ricos em triptofano, ômega 3, vitaminas do complexo B, zinco, entre outros que atuam como neuroprotetores e neuroregeneradores (MORITZ e MANOSSO, 2013).

Além disso, a oficina de culinária é uma tentativa de trabalhar a partir de uma perspectiva desinstitucionalizante, por meio dos dispositivos de convivência e cotidiano. A convivência é um modo de *estar com*, cuja função não é passar tempo, mas sim criar ligações entre as pessoas, lugares e fazeres (RESENDE, 2015). Já o cotidiano, é um

dispositivo que não pode ser confundido com rotina, mas como um espaço existencial e individual, feito pela heterogeneidade de atividades, modulados pela especificidade dos interesses dos seus protagonistas (LEAL e DELGADO, 2007).

O alimentar-se, além do fator nutricional, como proposto nas oficinas, pode proporcionar uma melhor relação do indivíduo com o alimento e corpo, tendo em vista que se considera o aspecto afetivo do comer. Assim, essa relação funcional, isto é, que considera a pessoa em seus diversos âmbitos como socioeconômico, afetivo, cultural, entre outros, além da necessidade biológica é uma motivação para o seu cuidado integral (SANTOS, 2005) (REZENDE; PENAFORTE e MARTINS, 2020).

Algumas dificuldades encontradas nessa oficina, é o custo dos ingredientes e utensílios, que é arcado pelos servidores e profissionais residentes multiprofissionais, pois na instituição em questão não havia verba destinada a oficinas terapêuticas. Além disso, a falta de manutenção dos equipamentos, como forno, geladeira, fogão, também dificulta a preparação de algumas receitas.

CONCLUSÃO

A nutrição é uma grande aliada na saúde mental, considerando-se que há uma gama de alimentos e fitoterápicos que possuem funções neuroprotetoras e atuam direta ou indiretamente na melhora dos sinais e sintomas dos transtornos psiquiátricos e das comorbidades associadas, logo, ter um nutricionista nas redes de serviço de saúde mental é um dispositivo essencial considerando a prevenção e terapêutica dos indivíduos em sofrimento psíquico grave.

Porém, o nutricionista precisa ter esse olhar da saúde mental, para que não olhe o momento da refeição ou o papel do nutricionista, de modo reducionista, a mero prescritor de dieta, tecnicista, e sim, tenha um olhar integral e capaz de utilizar a refeição como dispositivo promotor de saúde mental. Não que para isso ele precise excluir o biológico, mas sim, entender que são complementares, que o sujeito é um ser biopsicossocial.

A oficina de culinária, além de promover o desenvolvimento de preparações saudáveis e funcionais, com o intuito de aliviar os sintomas provocados devido ao sofrimento psíquico, bem como efeitos colaterais dos psicotrópicos, também proporcionou um espaço de convivência, escuta e acolhimento. O processo de internação leva ao afastamento de vínculos afetivos e atividades que podem ser prazerosas e importantes para o sujeito, portanto, garantir um espaço que possa amenizar tais efeitos, é promover o cuidado em saúde mental.

Portanto, reforça-se a importância de ações de educação alimentar e nutricional aplicadas a saúde mental e grupos que fomentem o auto cuidado direcionado para esse público, que reorientem a modelagem da atenção a saúde para sistemas integrados, que articulem promoção, preservação e recuperação da saúde, a partir de uma concepção

ampliada do processo saúde-doença, colocando-se em foco os resultados que agregam valor à saúde das pessoas, ao invés da produção de atendimentos, a fim de efetivar a implementação da Política Nacional de Saúde Mental.

Assim, todos os impactos já alcançados dentro dos grupos enaltecem os executantes do projeto, fazendo com que os mesmos busquem mais informações para que continuem contribuindo com a melhora da qualidade de vida desses pacientes, assim como, contribui para que eles não desistam de continuarem a execução do projeto com foco em uma causa maior.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, LA., et al. A nau dos insanos: as dificuldades do diálogo entre os campos da nutrição e da saúde mental. In: PRADO, SD., et al. orgs. **Estudos socioculturais em alimentação e saúde: saberes em rede**. [online]. Rio de Janeiro: EDUERJ, 2016. Sabor metrópole series, vol. 5, pp. 297-313.

ALVARENGA, M.; FIGUEIREDO, M.; TIMERMAN, F.; ANTONACCIO, C. **Nutrição Comportamental**. 2ª ed. Barueri, SP. Manole, 2019.

AMARANTE, Paulo. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Lei n. 10.216: “Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental”**. Brasília, 2001.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde mental / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – 176 p.. **Cadernos de Atenção Básica, n. 34**. Brasília : Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e combate à fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: MDS, 2012. 68 p.

CORDÁS, T. A.; KACHANI, A.T. **Nutrição em Psiquiatria**. Porto Alegre, RS. Artmed, 2010.

FRANÇA, JON et al. **Prevalência de comorbidades clínicas em portadores de transtornos mentais acompanhados no Centro de Atenção Psicossocial**. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v.4, n.1, p.1325-1342 Jan/Feb. 2021.

LEITÃO-AZEVEDO, CL; GUIMARÃES, LR; LOBATO, MI; BELMONTE-DE- ABREU, P. **Ganho de peso e alterações metabólicas em esquizofrenia**. Rev. Psiq. Clín. 2007. 34 (supl 2): 184-188.

MELCA, IA; FORTES, S. **Obesidade e transtornos mentais: construindo um cuidado efetivo**. Revista HUPE. 2014. 13(1):18-25.

MORITZ, B.; MANOSSO, L. M. **Nutrição Clínica Funcional: Neurologia**. 1ª ed. São Paulo, SP. Valéria Paschoal Editora, 2013.

OLIVEIRA, JM et al. **Gestão de Programas de Residências em Saúde no SUS: Aperfeiçoamento com ênfases em residências médica e residência em área profissional da saúde** – Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa. Ministério da Saúde. 2017. 74p.

LEAL, E; DELGADO, P. **Clínica e Cotidiano: o CAPS como dispositivo de desinstitucionalização**. In: Pinheiro, P (org). Desinstitucionalização da saúde mental: contribuições para estudos avaliativos. Rio de Janeiro: CEPESC/ABRASCO, p 137 - 154, 2007.

SANTOS, LAS. **Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis**. Revista de Nutrição [online]. 2005, v. 18, n. 5 [Acessado 6 Julho 2021] , pp. 681-692. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-52732005000500011>>. Epub 05 Dez 2005. ISSN 1678-9865. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732005000500011>.

PEIXOTO, HGE. **Estado Nutricional e seus fatores interferentes em pacientes com transtorno depressivo**. Dissertação (Mestrado em Nutrição Humana). Universidade de Brasília - UnB, Brasília, 2006.

PRADO, MF; SÁ, MC; MIRANDA, L. **O paciente com transtorno mental grave no hospital geral: uma revisão bibliográfica**. Saúde em debate, 2015. 39 (spe): 320–337.

RESENDE, TIM. **Eis-me aqui: a convivência como dispositivo de cuidado no campo da saúde mental**. 423 fl. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica e Cultura). Universidade de Brasília - UnB, Brasília, 2015.

REZENDE, FAC; PENAFORTE, FRO; MARTINS, PC. **Comida, corpo e comportamento humano**. São Paulo, SP. IACI Editora, 2020.

SIMON, GE et al. **Association between obesity and psychiatric disorders in the US adult population**. Arch Gen Psychiatry. 2006. 63 (7): 824-830.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Adolescentes 88, 127, 129, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 160, 163, 166, 167, 210, 211, 212, 213, 214, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 226, 243

Aleitamento Materno 98, 104, 110, 114, 119, 120, 121

Alergia Alimentar 98, 99, 100, 105, 106

Algoritmo 74, 75, 80, 82, 83

Alimentação Saudável 43, 51, 54, 120, 144, 151, 155

Amamentação 102, 110, 111, 113, 117, 119, 122, 123, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 138, 139, 180, 193, 196, 197

Antropometria 14, 193, 197

Autismo 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 70, 72

C

Carência nutricional 63

Cirurgia Bariátrica 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177

Comportamento Alimentar 4, 22, 23, 55, 56, 58, 59, 60, 62, 63, 65, 66, 68, 69, 71, 131, 141, 145, 149, 156, 157, 158, 159, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 182, 183

Comportamento Materno 131

Consumo alimentar 1, 8, 13, 14, 15, 16, 23, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 49, 50, 111, 113, 114, 116, 121, 129, 133, 136, 138, 221, 223, 232, 233, 234, 237, 238, 239, 244

Consumo de alimentos 8, 13, 15, 18, 20, 22, 24, 27, 34, 36, 37, 43, 51, 52, 60, 116, 129, 159, 164, 182, 202, 208, 211, 214, 216, 218, 220, 226, 227, 230, 232, 233

Criança 56, 57, 58, 59, 60, 64, 65, 100, 104, 108, 109, 110, 111, 112, 114, 115, 116, 117, 118, 124, 125, 126, 127, 129, 136, 139, 140, 145, 154, 190, 192, 194, 195, 198, 204, 208, 223

Crianças 6, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25, 40, 51, 52, 53, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 84, 88, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 128, 129, 132, 133, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 145, 155, 189, 190, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 202, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 213, 218, 226, 228, 229, 230, 243

D

Depressão 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 138, 160, 170, 174, 184

Dieta 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 18, 19, 22, 33, 34, 36, 37, 38, 41, 42, 49, 56, 57, 58, 78, 88, 91,

93, 95, 96, 104, 122, 131, 133, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 144, 145, 151, 152, 153, 160, 186, 202, 230, 233, 234, 236

Digital Influencers 75, 83

E

Educação Nutricional 55, 56, 58, 60, 125, 225, 230

Engajamento 74, 75, 78, 80, 82, 83, 190, 198

Escola 16, 24, 70, 86, 96, 129, 144, 145, 146, 148, 149, 150, 152, 153, 154, 155, 189, 204, 205, 206, 207, 209, 213, 216, 217, 222, 223, 225, 226, 227, 231, 238, 241, 242

Escolares 13

Estado Nutricional 33, 38, 71, 108, 119, 120, 121, 188, 211, 217

F

Fibras 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 68, 218, 227

Futebol 26, 27, 28, 31, 32, 33

I

Idosos 6, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50

Imagem Corporal 156, 157, 159, 160, 162, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 173, 174, 176, 177, 183

Impactos 61, 108, 109, 115, 117, 118, 144, 146, 148, 149, 152, 153, 156, 157, 160, 161, 170, 173, 174, 187

Infância 14, 15, 56, 57, 65, 104, 122, 124, 127, 135, 136, 145, 148, 155, 189, 190, 191, 192, 194, 195, 196, 197, 198, 204, 208, 223, 229, 230

Ingestão de Alimentos 131

Instagram 74, 75, 76, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85

M

Mídias Sociais 74, 75, 76, 77, 78, 79, 82, 160

Mulheres 6, 27, 28, 32, 34, 37, 46, 67, 77, 81, 88, 122, 127, 131, 132, 133, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 163, 165, 167, 170, 172, 174, 176

N

Networking 75, 83, 84

Neurociências 63

Nutrição 2, 9, 1, 2, 3, 4, 13, 24, 26, 33, 37, 42, 49, 50, 54, 55, 56, 58, 61, 63, 67, 74, 76, 77, 78, 79, 80, 84, 86, 87, 88, 89, 93, 94, 95, 96, 105, 106, 110, 111, 113, 114, 117, 120, 121, 127, 130, 131, 138, 145, 152, 155, 156, 161, 162, 164, 166, 167, 168, 178, 180, 181, 183, 186, 187, 188, 190, 191, 195, 197, 220, 223, 226, 227, 230, 238, 239, 240, 242, 244, 245

Nutrição da Criança 131

Nutrição enteral 42, 86, 87, 89, 93, 94, 95, 96

Nutrição infantil 63

Nutrientes 1, 2, 3, 6, 24, 28, 29, 36, 38, 88, 108, 109, 110, 118, 139, 145, 150, 163, 179, 183, 190, 227, 228

O

Obesidade 2, 4, 15, 49, 60, 68, 108, 117, 118, 124, 138, 145, 151, 161, 164, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 180, 187, 191, 199, 203, 214, 217, 219, 220, 221, 222, 223, 226, 227, 230

Obstipação 39, 40, 41, 44

P

Padrões de dieta 1, 3, 135

Pobreza 122, 192, 195, 199

Propagar 156

R

Recém-Nascido Prematuro 87, 88, 93, 96

S

Saúde 2, 9, 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 15, 16, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 47, 49, 50, 52, 53, 54, 55, 58, 60, 61, 62, 65, 68, 70, 71, 74, 75, 77, 78, 79, 84, 86, 88, 89, 94, 95, 96, 99, 100, 101, 107, 109, 110, 111, 113, 114, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 127, 128, 129, 130, 132, 133, 136, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 158, 160, 161, 162, 164, 166, 168, 170, 171, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 192, 194, 195, 199, 201, 202, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244

Seletividade Alimentar 56, 58, 59, 60, 62, 66, 67, 70, 72

T

Trabalhar 52, 53, 117, 144, 145, 146, 148, 152, 153, 154, 181, 184, 185, 227, 228

Transformação 76, 156

Transtorno do Espectro Autista 62, 63, 64, 65, 67, 71, 72

Transtornos da Alimentação 131

Transtornos mentais 1, 2, 9, 70, 180, 181, 182, 187

U

Unidade de Terapia Intensiva Neonatal 87, 88, 89, 95, 96

V





Vaidade 156

Z

Zona Rural 13, 14, 15, 20, 22, 23, 50

ALIMENTOS, NUTRIÇÃO E SAÚDE

2

-  www.atenaeditora.com.br
-  contato@atenaeditora.com.br
-  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
-  www.facebook.com/atenaeditora.com.br

ALIMENTOS, NUTRIÇÃO E SAÚDE

2

-  www.atenaeditora.com.br
-  contato@atenaeditora.com.br
-  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
-  www.facebook.com/atenaeditora.com.br