

# Ciências da Saúde

em debate

Luana Vieira Toledo  
(Organizadora)

2



# Ciências da saúde

em debate

Luana Vieira Toledo  
(Organizadora)

2



**Editora chefe**

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

**Editora executiva**

Natalia Oliveira

**Assistente editorial**

Flávia Roberta Barão

**Bibliotecária**

Janaina Ramos

**Projeto gráfico**

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Gabriel Motomu Teshima

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

**Imagens da capa**

iStock

**Edição de arte**

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 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 Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

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



Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> 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  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira  
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco  
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> 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  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> 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 Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe  
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás  
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará  
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Natiéli Piovesan – Instituto Federaci 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  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Welma Emídio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



**Diagramação:** Daphynny Pamplona  
**Correção:** Mariane Aparecida Freitas  
**Indexação:** Amanda Kelly da Costa Veiga  
**Revisão:** Os autores  
**Organizadora:** Luana Vieira Toledo

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

C569 Ciências da saúde em debate 2 / Organizadora Luana Vieira Toledo. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-944-5

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.445221602>

1. Saúde. I. Toledo, Luana Vieira (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](http://www.atenaeditora.com.br)  
[contato@atenaeditora.com.br](mailto: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 coleção “Ciências da Saúde em Debate” apresenta em dois volumes a produção científica multiprofissional que versa sobre temáticas relevantes para a compreensão do conceito ampliado de saúde.

Tendo em vista a relevância da temática, objetivou-se elencar de forma categorizada, em cada volume, os estudos produzidos pelos diferentes atores, em variadas instituições de ensino, pesquisa e assistência do país, a fim de compartilhar as evidências produzidas.

O volume 1 da obra apresenta publicações que contemplam a inovação tecnológica aplicada à área da saúde, bem como os avanços nas pesquisas científicas direcionadas à diferentes parcelas da população.

No volume 2 estão agrupadas as publicações com foco nos diferentes ciclos de vida, crianças, adolescentes, mulheres, homens e idosos. As publicações abordam os aspectos biológicos, psicológicos, emocionais e espirituais que permeiam o indivíduo durante a sua vida e o processo de morrer.

A grande variedade dos temas organizados nessa coleção permitirá aos leitores desfrutar de uma enriquecedora leitura, divulgada pela plataforma consolidada e confiável da Atena Editora. Explore os conteúdos e compartilhe-os.

Luana Vieira Toledo  
Organizadora



## SUMÁRIO

### **CAPÍTULO 1..... 1**

#### **HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS COMO MEDIDAS DE PREVENÇÃO DESENVOLVIDAS POR EQUIPE MULTIDISCIPLINAR EM CENTROCIRÚRGICO PARA A SEGURANÇA DO PACIENTE**


Simone Souza de Freitas  
Claudia Roberta Vasconcelos de Lima  
Jackeline Alcoforado Vieira  
Lourival Gomes da Silva Júnior  
Karla Cordeiro Gonçalves  
Caline Sousa Braga Ferraz  
Sandra Maria Vieira  
Cinthia Regina Albuquerque de Souza  
Shelma Feitosa dos Santos  
Mikaella Cavalcante Ferreira  
Jéssica de Oliveira Inácio  
Creuza Laíze Barboza de Souza Bezerra  
Rayssa Cavalcanti Umbelino de Albergaria  
Nataline Pontes Rodrigues Alves  
Cinthia Furtado Avelino

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4452216021>

### **CAPÍTULO 2..... 10**

#### **IMPACTOS DA PANDEMIA DA COVID-19 SOBRE A VIDA DE IDOSOS: VIVÊNCIAS E PERCEPÇÕES**


Karolyne Lima Medeiros  
Leonardo Gomes da Silva  
Fabiana Rosa Neves Smiderle  
Italla Maria Pinheiro Bezerra

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4452216022>

### **CAPÍTULO 3..... 29**

#### **AUTOESTIMA DE IDOSAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) NA CIDADE DE CRATO**

Francivaldo da Silva  
Bruna Ely Filgueira Leite  
Cícera Naiane Oliveira Pinheiro  
Francisco Mateus Almeida Oliveira  
Naerton José Xavier Isidoro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4452216023>


### **CAPÍTULO 4..... 37**

#### **CUIDADOS PALIATIVOS: A PERCEPÇÃO DE FAMILIARES DE PACIENTES INTERNADOS EM UNIDADES DE TERAPIA INTENSIVA**

Giseliene Mendonça Pazotti

Marcos Antonio Nunes de Araújo

Márcia Maria de Medeiros

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4452216024>

**CAPÍTULO 5..... 51**

**ATENÇÃO A ESPIRITUALIDADE FRENTE AOS CUIDADOS PALIATIVOS EM PACIENTES TERMINAIS**

Roberta Gomes Gontijo

Camila Beatriz de Lima Ferreira

Eduarda Paula Markus Xavier

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4452216025>

**CAPÍTULO 6..... 57**

**A MORTE E O MORRER: OS ASPECTOS BIOÉTICOS**

Anelise Levay Murari


Helanio Veras Rodrigues

Jean Carlos Levay Murari

Daniel Capalonga

Murilo Barboza Fontoura

Rosangela Ferreira Rodrigues

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4452216026>

**CAPÍTULO 7..... 64**

**PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO EM SAÚDE BUCAL PARA PRÉ ESCOLARES QUE FREQUENTAM E. M. MARISA VALERIO PINTO BRAGANÇA PAULISTA - SP**

Ana Carolina Godoy Scrociato

Ana Carolina da Graça Fagundes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4452216027>

**CAPÍTULO 8..... 73**


**ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM CRIANÇAS OBESAS E SUA IMAGEM CORPORAL**

Ronaldo Rodrigues da Silva

Ludmila Ferreira dos Santos

Dalma Honoria de Arruda

Miguel Augusto Marques Santos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4452216028>

**CAPÍTULO 9..... 87**

**DESEMPENHO DE ESTUDANTES EM TESTE DE ATENÇÃO SELETIVA E CONTROLE INIBITÓRIO ANTES E APÓS ATIVIDADE FÍSICA**

Rosângela Gomes dos Santos


João Paulo Caldas Cunha

Luana Silva Sousa

Michele Miron Morais Silva

Patrícia de Sousa Moura


Leandro Araujo Carvalho

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4452216029>

**CAPÍTULO 10..... 94**

**O CUIDADO DOS ADOLESCENTES NA ESCOLA: PROJETO DE VIDA, PLANEJAMENTO FAMILIAR E CIDADANIA**


Jacqueline Rodrigues do Carmo Cavalcante  
Karoline Peres Barbosa Oliveira Couto  
Fernanda Costa Pereira  
Yolanda Rufina Condorimay Tacsí

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.44522160210>

**CAPÍTULO 11 ..... 101**

**CÂNCER DE COLO DE ÚTERO NA GRAVIDEZ**


Elizabeth Stefane Silva Rodrigues  
Thaís Campos Rodrigues  
Rayra Vitória Lopes Coimbra  
Maria Eduarda Pinto  
Tayná Tifany Pereira Sabino  
Bernadete de Lourdes Xavier Guimaraes  
Isabela Ramos Simão  
Rutiana Santos Batista  
Rafaela Barbosa Silva  
Larissa Bartles dos Santos  
Stefany Pinheiro de Moura  
Cláudia Maria Soares Barbosa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.44522160211>

**CAPÍTULO 12..... 111**

**ATENÇÃO À SAÚDE MATERNO-INFANTIL DAS SURDAS: ANÁLISE DA VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA COMUNICACIONAL**


Maria Aparecida de Almeida Araújo

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.44522160212>

**CAPÍTULO 13..... 118**

**PERFIL DO USUÁRIO MASCULINO ATENDIDO EM UMA UNIDADE BÁSICA DESAÚDE NO MUNICÍPIO DE IRANDUBA – AM**

Jean da Silva e Silva  
Antonio Marcos Cruz e Silva  
Amanda Monteiro de Oliveira  
Maria Karoline Nogueira Simões  
Silvana Nunes Figueiredo  
Maria Leila Fabar dos Santos  
Loren Rebeca Anselmo  
Leslie Bezerra Monteiro  
Andreia Silvana Silva Costa  
Ireneide Ferreira Mafra

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.44522160213>

**CAPÍTULO 14..... 127**


**ATENDIMENTO À POPULAÇÃO LGBTQIA+ PELA PERCEPÇÃO DE ACADÊMICOS DO CURSO DE MEDICINA**

Felício de Freitas Netto

Fabiana Postiglione Mansani

Bruna Heloysa Alves

Jéssica Mainardes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.44522160214>

**CAPÍTULO 15..... 132**

**CARACTERIZAÇÃO SOCIOECONÔMICA E EXPECTATIVAS PROFISSIONAIS DOS ACADÊMICOS DE MEDICINA EM INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR PÚBLICA E PRIVADA**


Cecília Faria de Oliveira

Alana Dias de Oliveira

Alisson Matheus Batista Pereira

Severino Correa do Prado Neto

Leana Ferreira Crispim

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.44522160215>

**CAPÍTULO 16..... 145**

**CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS POR ESTUDANTES DE MEDICINA EM RIO VERDE - GO**

Caio Vieira Pereira

Luciana Arantes Dantas

Jacqueline da Silva Guimarães

Manoel Aguiar Neto Filho

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.44522160216>

**CAPÍTULO 17..... 162**

**REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA SOBRE ASPECTOS PSICOEMOCIONAIS DE DISCENTES DE ENFERMAGEM**

Daniele do Nascimento Ferreira

Alex Guimarães de Oliveira

Hanna de Oliveira Monteiro

Kayla Manoella Albuquerque Monteiro

Marcia de Souza Rodrigues


Silvana Nunes Figueiredo

Loren Rebeca Anselmo

Leslie Bezerra Monteiro

Andreia Silvana Silva Costa


Hanna Lorena Moraes Gomes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.44522160217>

**CAPÍTULO 18..... 172**

**DIABETES E SAÚDE MENTAL: INTERFACES EM PSICOLOGIA DA SAÚDE**

Matheus Vicente Gambarra Nitão Milane

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.44522160218>

**CAPÍTULO 19..... 188**


**EXPANSÃO RÁPIDA DA MAXILA: REVISÃO DE LITERATURA**

Selma Maria de Souza

Bárbara Soares Machado

Alexandre Rodrigues da Ponte

Ricardo Romulo Batista Marinho


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.44522160219>

**CAPÍTULO 20..... 202**

**CULTURA POMERANA E OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE: VENCENDO BARREIRAS E CONSTRUINDO PONTES**

Camila Lampier Lutzke

Maria Helena Monteiro de Barros Miotto

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.44522160220>

**CAPÍTULO 21..... 209**

**MEDITERÂNEO KM0**

Maria Clara Betti Perassi

Alessandro Del’Duca

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.44522160221>

**CAPÍTULO 22..... 216**

**PROMOVENDO A SAÚDE E A SEGURANÇA DO TRABALHADOR RURAL FRENTE AO USO DE AGROTÓXICOS EM UM MUNICÍPIO DO INTERIOR DO RIO GRANDE DO SUL**

Gustavo Kasperbauer

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.44522160222>

**CAPÍTULO 23..... 221**

**AVALIAÇÃO DO GRAU DE SATISFAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO DO PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA “PALESTRAS E DEMONSTRAÇÕES PRÁTICAS SOBRE ANATOMIA HUMANA”**

Ticiania Sidorenko de Oliveira Capote


Marcela de Almeida Gonçalves

Gabriely Ferreira

Luis Eduardo Genaro

Marcelo Brito Conte

Paulo Domingos André Bolini

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.44522160223>

**SOBRE A ORGANIZADORA..... 230**

**ÍNDICE REMISSIVO..... 231**

# CAPÍTULO 21

## MEDITERÂNEO KMO

*Data de aceite: 01/02/2022*

*Data da submissão: 19/11/2021*

### **Maria Clara Betti Perassi**

Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais –  
Campus Juiz de Fora  
Juiz de Fora - Minas Gerais  
<http://lattes.cnpq.br/0139166858504594>

### **Alessandro Del’Duca**

Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais –  
Campus Juiz de Fora  
Juiz de Fora - Minas Gerais  
<http://lattes.cnpq.br/0202292165260696>

**RESUMO:** A obesidade é um dos principais problemas de saúde. Nas últimas décadas, passamos por mudanças rápidas e bruscas na nossa forma de comer, beber e movimentar. O consumo em excesso de alimentos industrializados, processados com alto teor de açúcar, sódio e gorduras tem sido um dos principais fatores motivacionais para o aumento da obesidade. Neste contexto, a “dieta mediterrânea” tem sido discutida como possibilidade de amenizar o quadro de excessos aos quais vivemos, adaptando sua culinária a nossa realidade regional e preservando suas técnicas dietéticas. Aqui, colocamos algumas ideias e possibilidades de substituir alimentos comuns da “dieta mediterrânea” por alimentos produzidos na região de Juiz de Fora, Minas Gerais. Para isso, foi feito levantamento bibliográfico sobre os principais alimentos

da “dieta mediterrânea” e levantamento de alimentos produzidos na Zona da Mata Mineira, que pudessem ser nutricionalmente comparáveis com a “dieta mediterrânea”. Adequando em nossa realidade, a ideia do uso desta dieta, serve como modelo na culinária brasileira de alimentos regionais com a composição semelhante, ou que desempenhem mesmas funções na tentativa de opções alimentares saudáveis. Vale lembrar de um aspecto interessante da “dieta mediterrânea” que é a predileção aleatória a alimentos funcionais, que desempenham funções de prevenção e até mesmo combate a patologias em geral.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dieta do Mediterrâneo. Nutrição. Qualidade Nutricional.

### MEDITERRANEAN KMO

**ABSTRACT:** Obesity is one of the main public health problems. In recent decades, we have gone through rapid and sudden changes in the way we eat, drink and move. Excessive consumption of processed foods and foods with a high content of sugar, sodium and fat has been one of the main motivational factors for the increase in obesity, since the disease has a multifactorial cause and mainly reflects on the population’s quality of life. In this context, the “Mediterranean diet” has been discussed as a possibility to alleviate the situation of excesses we live by, adapting its cuisine to our regional reality and preserving its dietary techniques. Here, we present some ideas and possibilities to replace common foods from the “Mediterranean diet” with foods produced in the region of Juiz de

Fora, Minas Gerais. For this, a bibliographic survey was carried out on the main foods of the “Mediterranean diet” and a survey of foods produced in the Zona da Mata Mineira, which could be nutritionally comparable with the “Mediterranean diet”. Adapting to our reality, the idea of using this diet, serves as a model in Brazilian cuisine of regional foods with similar composition, or that perform the same functions in an attempt to create healthy food options. It is worth remembering an interesting aspect of the “Mediterranean diet”, which is the random predilection for functional foods, which play a preventive role and even combat pathologies in general.

**KEYWORDS:** Mediterranean Diet. Nutrition. Nutritional Quality.

## 1 | INTRODUÇÃO

Um dos principais problemas que temos relacionados à alimentação inadequada é o excesso de calorias nas dietas. Este excesso de calorias, juntamente com o consumo exagerado de óleos, gorduras, sal e açúcar, traz problemas de sobrepeso e doenças crônicas. Pelos dados levantados pela Organização Mundial de Saúde (OMS, em inglês: *World Health Organization – WHO*) em 2005, mais de um terço dos adultos estavam acima do peso e um décimo era obeso (BUCKLAND et al., 2008). O sexto maior fator que contribuiu com o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis é o excesso de peso corporal, que é ocasionado por uma alimentação desequilibrada (ALMEIDA et al., 2009b; WHO, 2003).

Estima-se que 2,3 bilhões de adultos estarão acima do peso e destes, mais de 700 milhões serão obesos em 2025 (ABESO, 2019). No Brasil, a diabetes, a hipertensão e o excesso de peso vêm ganhando destaque negativo por estarem cada vez mais presentes na população e estão associados aos nossos hábitos alimentares e comportamentais (SCHMIDT et al., 2011).

As dietas de emagrecimento vêm sendo comumente utilizadas, demonstrando efeitos em curto prazo, porém não perduram em longo prazo, propiciando o “efeito sanfona”. Na maior parte destas, existe uma preocupação extrema à densidade calórica e não à densidade nutricional. As leis da alimentação preconizam quantidade, qualidade e harmonia (MS, 2008; MS, 2014). Portanto, dietas equilibradas para que possa ter o controle dos nutrientes ingeridos e do peso corporal são fundamentais para que se evitem essas doenças. Uma dieta equilibrada e saudável é fundamental para que o corpo tenha o equilíbrio necessário para suprir necessidades energéticas e estruturais, além de evitar consequências de algumas doenças.

Dentro desta perspectiva de dieta equilibrada, uma das mais discutidas e utilizadas como modelo é a “Dieta do Mediterrâneo”. Essa é uma das dietas que apresentam resultados interessantes para controlar o peso corporal e equilibrar quantidade e qualidade de nutrientes (ANGELIS, 2001; BUCKLAND et al., 2008). Esta dieta é caracterizada por consumo de vegetais, azeite (que é a principal fonte de lipídeos dessa dieta), frango e

peixes, e pequena quantidade de produtos lácteos e carne vermelha. Além disso, ovos e vinho devem estar presentes na dieta, mas moderadamente (ALMEIDA et al., 2009a). Ainda sugere que o consumo de carnes vermelhas, produtos industrializados, gorduras de origem animal e doces devem ser feitos em menor frequência do que ocorre normalmente em outros países, como aqui no Brasil. Os resultados obtidos com este tipo de dieta estão de acordo com diretrizes e recomendações para dietas completas e saudáveis (SOFI et al., 2008). No entanto, a definição da dieta mediterrânea é complexa. Seria um erro limitá-la apenas a priorização de certos grupos de alimentos. Ela vai além, abordando toda uma questão cultural abrangendo desde seu cultivo, técnicas de preparo, até a sua apresentação nos pratos.

O objetivo deste trabalho foi fazer um levantamento de dados sobre os principais alimentos que são utilizados na Dieta do Mediterrâneo, para comparar com os alimentos que são encontrados normalmente no município de Juiz de Fora, Minas Gerais. Assim, posteriormente, foi feita a sugestão de uma forma de preparo para melhor aproveitar todos os nutrientes dos produtos a serem utilizados em um prato.

## 2 | MATERIAL E MÉTODOS

Para que possamos obter os dados sobre os alimentos comumente utilizados na “Dieta do Mediterrâneo”, foi realizada pesquisa bibliográfica sobre estes produtos e como são geralmente preparados. Para essa revisão dos dados publicados, foram selecionados artigos e resumos científicos, bem como livros sobre esta temática, além da consulta a sites oficiais de instituições.

Além disso, foram levantados dados de alguns produtos alimentícios produzidos e/ou encontrados na região da Zona da Mata Mineira, principalmente próximos ao município de Juiz de Fora, Minas Gerais, com distância preferencialmente não superior a 100 km (ARAGAY, 2013) para privilegiar a ideia do conceito “km 0” (quilômetro zero). Estes dados foram obtidos através de dados oficiais da Secretária de Abastecimento da Prefeitura de Juiz de Fora, Unidades Regionais de Juiz de Fora da Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Estado de Minas Gerais (EMATER-MG) e Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais (EPAMIG), além de pesquisa de campo em feiras livres e mercados locais. Posteriormente, foi feita a proposta de alternativas para consumo equilibrado de alimentos da forma levantada na pesquisa.

## 3 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

Analisando o que foi pesquisado nos livros, artigos e sites, pudemos verificar que a dieta equilibrada e baseada nos alimentos diversos é fundamental para uma boa saúde, sendo realmente a “Dieta do Mediterrâneo” uma das principais que visam melhorar o bem-estar global das pessoas que a seguem.



Esse tipo de dieta é uma das que mais levam a uma redução do peso corporal, sendo importante por não apresentar perda da qualidade nutricional (ALMEIDA et al., 2009b). Além disso, esta dieta mostrou que a ingestão moderada de gorduras, o que leva a benefícios cardiovasculares, diminuição da taxa de câncer, da incidência das doenças de Parkinson e de Alzheimer, diabetes, hipertensão e colesterol em pessoas que a seguem (CERQUEIRA et al., 2007; SÁNCHEZ-TAÍNTA et al., 2008; SOFI et al., 2008). Acrescentado a isso, pode-se destacar o aumento considerável na sobrevivência de pessoas com mais de 60 anos que aderiram a esta dieta mesmo que de forma tardia, com efeitos melhores quando associados a exercícios físicos regulares (FERNANDES, 2007).

A principal explicação para o sucesso desta dieta está na variedade e composição dos alimentos que são utilizados. Seguindo esta dieta, observamos que os as pessoas ingerem uma quantidade menor de calorias e de lipídeos, maior de vitaminas e fibras, e uma grande quantidade de alimentos funcionais, o que pode estar relacionado a menor incidência de doenças cardiovasculares nos países do Mediterrâneo (FERRARI; TORRES, 2001). Com certeza, esses dados são relevantes para propostas de saúde pública e uma proposta para políticas para a prevenção contra doenças crônicas.

A preferência pela dieta mediterrânea é justificada por seu contexto cultural focando nas sensações que o alimento pode oferecer suas bases nutricionais, que além de priorizar os alimentos e não calorias oferecem diversos benefícios, entre eles a diminuição dos índices das doenças cardiovasculares, doenças crônicas não transmissíveis e ainda em análise à longevidade.

É evidente que os exercícios físicos aliados às dietas são igualmente importantes para que tenhamos uma maior vitalidade dos consumidores. Mesmo reconhecendo que esta dieta promove uma melhor saúde às pessoas que a seguem, diferenças econômicas e climáticas poderiam inviabilizar seguir esses cardápios no Brasil. No entanto, considerando a diversidade de produtos alimentícios que são produzidos no Brasil, muitos alimentos equivalentes a esses da “Dieta do Mediterrâneo” provavelmente podem ser encontrados em nosso território. Portanto, conhecer a composição de alimentos nas diferentes regiões do Brasil auxilia nas orientações nutricionais baseando-se em princípios de desenvolvimento local e diversificação da alimentação (NEPA, 2011).

De todo modo, é importante destacar que há diferenças sociais e econômicas relevantes entre a população brasileira e a população dos países em que esta dieta é comum. Além disso, diferenças climáticas fazem com que esses produtos alimentícios característicos da “Dieta do Mediterrâneo” e seus valores no mercado sejam bem diferentes aqui do que aqueles praticados nos países de origem. Portanto, isto poderia ser uma dificuldade para inseri-la completamente aqui no Brasil. No entanto, se entendermos quais são os principais nutrientes e as quantidades que são oferecidos em média nesta dieta, poderemos adequar cardápios com produtos genuinamente ou bem adaptados ao nosso clima e, conseqüentemente, aos nossos anseios econômicos e nutritivos.

Outro ponto importante a ser discutido é o grande desperdício de alimentos que são produzidos que observamos. Isto é um contrassenso, já que ainda temos um grave problema de má distribuição de alimentos em nosso país. Esse desperdício ocorre desde a colheita/abate, até o ato de jogar fora após o não consumo. Nesse caminho do produto da colheita até a mesa, problemas de armazenamento, transporte, manipulação e cocção são observados, o que aumenta o desperdício. É justamente no início desta cadeia de produção, na correta forma de se produzir, colher ou abater, armazenar e transportar que muitos produtos já perdem propriedades nutritivas e visuais, o que leva a sua imediata rejeição. Assim, conhecer o produtor e sua forma de trabalho e escolher produtores próximos ao seu estabelecimento encurtando o caminho do transporte são alternativas que podem evitar danos aos produtos *in natura*. Desta forma, maior parte dos alimentos será aproveitada. Ainda sim, conhecendo o local onde se produz garante conhecer a procedência do produto, aumentar os laços entre produtor e consumidor, estimular o bom fornecimento e a economia local, dentre outras consequências.

BALZARETTI e colaboradores (2009) chamam atenção para a necessidade de equilibrar custo, qualidade, impacto ambiental, variedade gastronômica, segurança alimentar e consistência de oferta dos produtos. Dentro desta perspectiva, outro mote foi trazer o conceito do “km 0”. A principal ideia deste conceito é privilegiar a utilização produtos da própria região de onde serão produzidos os alimentos da dieta. Isto faz com que se tenham sempre alimentos frescos diminuindo os custos em relação a transporte, além de aumentar a produção local. Pode-se evidenciar, assim, uma redução de perdas e, conseqüentemente, um menor impacto negativo ao ambiente. Portanto, há um estímulo de uma alimentação mais saudável, mas também argumentos para restauração do comércio local, do pensamento coletivo de desenvolvimento regional e menor desperdício por danos aos produtos (ARAGAY, 2013; BALZARETTI et al., 2009). Podemos perceber uma variedade de alimentos de origem vegetal produzidos na região da Zona da Mata Mineira na tabela 1, além de diversificados produtos de origem animal (produção bovina, suína, avicultura e produtos lácteos) e fungos comestíveis.

<b>Verduras e temperos</b>	<b>Legumes</b>	<b>Frutas</b>
Acelga	Abóbora	Abacaxi
Alecrim	Abobrinha	Banana
Alface	Açafrão	Laranja
Alho poró	Batata doce	Mamão
Almeirão	Batata inglesa	Manga
Azedinha	Berinjela	Maracujá
Brócolis	Beterraba	Melancia
Cebolinha	Cebola	Mexerica

Coentro	Cenoura	Morango
Couve	Chuchu	
Couve-flor	Inhame	
Escarola	Jiló	
Espinafre	Mandioca	
Hortelã	Milho	
Manjeriçã	Pepino	
Mostarda	Pimentão	
Ora-pro-nóbis	Tomate	
Peixinho da horta	Vagem	
Repolho		
Rúcula		
Salsa		
Salsão		
Tomilho		

Tabela 1. Principais alimentos de origem vegetal encontrados na região da Zona da Mata Mineira (próximo a Juiz de Fora, MG) que podem ser utilizados na substituição de produtos da Dieta do Mediterrâneo.

Por fim, foi importante a produção de um prato como uma proposta bastante nutritiva, equilibrada e atraente do ponto de vista visual e gustativo. O prato consiste em um filé de tilápia grelhada, com farofa de castanhas, nhoque de batata baroa e pesto de manjeriçã.

#### 4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível e fundamental aliar uma alimentação saudável com exercícios físicos para que vários problemas de saúde possam ser sanados. Além disso, pudemos verificar a possibilidade de se basear em uma dieta tradicionalmente importante (Dieta do Mediterrâneo), mas utilizando alimentos de origem próxima à nossa cidade.

#### FINANCIAMENTO DA PESQUISA

M.C.B.P. foi bolsista de Iniciação Científica do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e do IF Sudeste MG – *Campus* Juiz de Fora.

#### REFERÊNCIAS

Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. ABESO. **Mapa da obesidade**. São Paulo: ABESO, 2019.

ALMEIDA, J.; MELLO, V.; CANANI, L.; GROSS, J.; AZEVEDO, M. Papel dos lipídeos da dieta na nefropatia diabética. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 53, n. 5, p. 634-645, 2009a.

ALMEIDA, J.; RODRIGUES, T.; SILVA, F.; AZEVEDO, M. Revisão sistemática de dietas de emagrecimento: papel dos componentes dietéticos. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 53, n. 5, p. 673-687, 2009b.

ANGELIS, R. Novos conceitos em nutrição. Reflexão a respeito do elo dieta e saúde. **Arquivos de Gastroenterologia**, v. 38, n. 4, p. 269-271, 2001.

ARAGAY, M. **Sobirania alimentària, gastronomia i alimentació a Catalunya, un model sostenible?** Barcelona: Universidade Politècnica de Catalunya, 2013, 103 p.

BALZARETTI, C.; MARZANO, M.; D'ANNA, G. Sustainability of short food supply chains: analysis of raw material supply in Milan public school catering. **A.I.V.I.**, n. 5, p. 7-10, 2009.

BUCKLAND, G.; BACH, A.; SERRA-MAJEM, L. Obesity and the Mediterranean diet: a systematic review of observation and intervention studies. **Obesity**, v. 9, p. 582-593, 2008.

CERQUEIRA, F.; MEDEIROS, M.; AUGUSTO, O. Antioxidantes dietéticos: controvérsias e perspectivas. **Química Nova**, v. 30, n. 2, p. 441-449, 2007.

FERNANDES, A. Determinantes da mortalidade e da longevidade: Portugal numa perspectiva europeia (UE15, 1991-2001). **Análise Social**, v. 42, n. 183, p. 419-443, 2007.

FERRARI, C.; TORRES, E. Alimentos funcionais: quando a boa nutrição melhora a nossa saúde. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, v. 20, n. 2, p. 31-34, 2001.

MS (MINISTÉRIO DA SAÚDE). **Guia alimentar para a população brasileira – Promovendo a alimentação saudável**, Brasília, 2008, 218 p.

MS (MINISTÉRIO DA SAÚDE). **Estratégia para o cuidado da pessoa com doença crônica – Obesidade**, Cadernos de Atenção Básica nº 38, Brasília, 2014, 211 p.

NEPA (NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO). **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO)**. Campinas: NEPA-UNICAMP, 4ª edição, 2011, 161 p.

SÁNCHEZ-TAÍNTA, A.; ESTRUCH, R.; BULLÓ, M.; CORELLA, D.; GÓMEZ-GARCIA, E.; FIOL, M.; ALGORTA, J.; COVAS, M.-I.; LAPETRA, J.; ZAZPE, I.; RUIZ-GUTIÉRREZ, V.; ROS, E.; MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, M. Adherence to a Mediterranean-type diet and reduced prevalence of clustered cardiovascular risk factor in a cohort of 3204 high-risk patients. **European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation**, v. 15, n. 5, p. 589-593, 2008.

SCHMIDT, M.; DUNCAN, B.; SILVA, G.; MENEZES, A.; MONTEIRO, C.; BARRETO, S.; CHOR, D.; MENEZES, P. Chronic non-communicable diseases in Brazil: burden and current challenges. **Lancet**, v. 377, p. 1949-1961.

SOFI, F.; CESARI, F.; ABBATE, R.; GENSINI, G.; CASINI, A. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. **BMJ**, v. 20, p. 673-675, 2008.

WHO (WORLD HEALTH ORGANIZATION). **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**. Geneva: WHO/FAO, 2003, 149 p.

## ÍNDICE REMISSIVO

### A

Adolescência 77, 82, 85, 86, 94, 95, 97, 98, 99, 100, 183

Anatomia 7, 95, 101, 104, 201, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 229

Aparelhos disjuntores 188

Atenção primária 21, 25, 27, 64, 66, 105, 119, 121, 125, 141, 142, 186

Atenção seletiva 4, 87, 88, 89, 92

Atendimento 6, 21, 39, 62, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 120, 121, 127, 128, 130, 186, 202, 204

Atividade física 4, 29, 30, 31, 34, 36, 73, 75, 76, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 87, 89, 91, 92, 93

Atresia maxilar 188, 189, 192, 199

Autocuidado 16, 20, 26, 97, 118, 119, 120, 123, 125

Autoestima 3, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 77, 78, 168

### B

Bebidas energéticas 6, 145, 146, 147, 152, 153, 155, 156, 158, 159, 160, 161

### C

Cafeína 145, 146, 147, 150, 151, 152, 153, 156, 159, 160, 161

Câncer de colo de útero 5, 101, 102, 104, 106, 109, 110

Centro cirúrgico 3, 1, 2, 4, 5, 7, 8

Controle inibitório 4, 87, 88, 89, 92, 93

Corpo humano 100, 152, 175, 221, 223, 225

COVID-19 3, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 56, 142, 153

Cuidados paliativos 3, 4, 37, 39, 40, 41, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 60, 62, 63, 105

Cultura 7, 42, 52, 96, 97, 118, 119, 120, 173, 202, 203, 204, 206, 207, 208

### D

Demandas 24, 51, 52, 55, 127, 128, 130, 173, 174, 177, 184, 185

Diabetes 6, 10, 11, 12, 15, 26, 124, 172, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 182, 183, 186, 187, 210, 212

Dieta do mediterrâneo 209, 210, 211, 212, 214

## **E**

Educação em saúde 4, 20, 21, 64, 94, 95, 98, 115, 133, 216, 219

Enfermagem 6, 1, 2, 9, 10, 23, 24, 25, 26, 27, 41, 49, 55, 56, 85, 94, 95, 99, 101, 102, 103, 104, 105, 107, 108, 109, 110, 111, 113, 114, 115, 117, 118, 154, 160, 162, 163, 164, 165, 167, 168, 169, 170, 171, 187, 208, 223, 230

Equipe de assistência ao paciente 2, 4

Escolha profissional 132, 140, 141

Espiritualidade 4, 51, 52, 53, 54, 55, 56

Estimulantes 145, 147, 155, 160

Estratégia saúde da família 10, 11, 12, 13, 15, 66, 126

Estudantes de medicina 6, 132, 136, 140, 143, 144, 145, 158

Eutanásia 57, 58, 60, 61, 63

Exercício físico 3, 29, 31, 34, 35, 81, 89, 91, 92, 93, 147

## **G**

Gravidez 5, 97, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 107, 108, 109, 110, 113

## **H**

Higiene bucal 64, 67

Higiene das mãos 2, 4, 5, 8, 9

## **I**

Idosos 2, 3, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 29, 30, 33, 34, 35, 36, 49, 125, 205

Imagem corporal 4, 35, 73, 74, 75, 77, 78, 80, 81, 82, 83, 84, 86

## **M**

Médicos 38, 44, 60, 132, 133, 137, 138, 141, 142, 184

Morte 4, 20, 37, 38, 39, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 54, 55, 57, 58, 59, 61, 62, 76, 111, 120

## **N**

Nutrição 161, 209, 215

## **O**

Obesidade infantil 73, 75, 76, 83, 84, 85

## **P**

Pandemias 11, 23, 27

Percepção de equidade 127

Pessoas LGBTQIA+ 127

População rural 202

Pré-escolares 64, 66, 67, 68, 69, 93

Promoção da saúde 18, 64, 66, 82, 85, 95, 98, 107, 114, 119

## S

Satisfação 7, 34, 35, 75, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 98, 164, 221, 222, 223, 227, 228, 229

Saúde do homem 119, 120, 125

Saúde mental 6, 13, 17, 18, 19, 21, 22, 27, 29, 101, 104, 111, 126, 143, 162, 163, 164, 165, 167, 168, 169, 172, 173, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 183, 185, 186, 187, 206, 219, 220

Sufrimento 11, 37, 39, 45, 47, 52, 53, 54, 55, 59, 60, 61, 62, 112, 167, 168, 170, 175, 176, 177, 178, 181, 183, 185

Suicídio assistido 57, 58, 60, 61

## T

Terminalidade da vida 51, 54, 57, 58, 60

# Ciências da Saúde

em debate

2

- 🌐 [www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)
- ✉ [contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br)
- 📷 @atenaeditora
- 📘 [www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br)





# Ciências da Saúde

em debate

# 2

- 🌐 [www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)
- ✉ [contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br)
- 📷 @atenaeditora
- 📘 [www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br)

