

INSTRUMENTO IMAGÉTICO DE CAMAFEU DE NOZES

Data de aceite: 03/06/2024

Arthur Fernando Brito do Espirito Santo

Felipe Saran

Giovana Aparecida Silva Nogueira

Julia Barretto

Julia Isabelle Ridolfi

RESUMO: O Camafeu de Nozes é uma receita de doce muito saborosa, que chegou ao Brasil através dos portugueses na década de 1860, na cidade de Pelotas, onde era servido em eventos teatrais. Ainda que tenha um sabor muito agradável ao paladar, o Camafeu de Nozes é um alimento bastante rico em carboidrato e lipídios, o que pode contribuir fortemente para o surgimento ou agravamento de doenças tanto de natureza física como psicológica. Ainda que a ciência tenha despertado a atenção de boa parte da população mundial sobre a importância de uma boa alimentação, a grande maioria das pessoas não reconhece os benefícios de se alimentar de maneira saudável, e por isso um grande número de casos de doenças relacionadas a uma dieta inapropriada continua a crescer, e alimentos como o Camafeu de Nozes estão sempre

sendo consumidos em excesso. O Camafeu de Nozes, por ser um alimento rico em lipídios e carboidratos, se consumido de maneira desregulada, pode causar ou agravar doenças no organismo humano, onde podemos citar a diabetes, obesidade, hipertensão, doenças odontológicas, falhas na memória e déficits de aprendizagem. Neste contexto, a presente pesquisa, reúne e organiza informações de um número variado de fontes, bem como um instrumento imagético do Camafeu de Nozes, para apresentar um conteúdo sobre os malefícios que sua ingestão descontrolada pode causar à saúde. O objetivo principal é fornecer ao público alvo, desde profissionais e estudantes até pessoas curiosas no assunto, informações que sejam úteis em seu trabalho, pesquisas, bem como em sua dieta.

PALAVRAS-CHAVE: camafeu, doenças, saúde

INTRODUÇÃO

Vivemos em um mundo onde boa parcela da população insiste em não dar a devida importância para o reflexo positivo que uma boa alimentação tem na saúde,

e por isso, as doenças causadas pelo consumo excessivo de alimentos com alto teor de açúcar, como o Camafeu de Nozes por exemplo, possuem alto índice de ocorrência, e as pessoas cada vez mais incluem alimentos açucarados em sua dieta, o que faz com que apareçam dúvidas e perplexidades. Sendo o Camafeu de Nozes muito prazeroso em seu consumo, porém muito rico em carboidratos e lipídios, seria possível, através de técnicas dietéticas, desenvolver uma receita funcional desse alimento que seja capaz de mantê-lo saboroso porém menos prejudicial à saúde?

A presente pesquisa, visando responder à pergunta que inspirou sua criação, tem o objetivo de fazer apontamentos sobre a importância de uma mudança no preparo e consumo do Camafeu de Nozes, através de uma análise dos prejuízos que pode causar, se consumido em excesso, tanto em aspectos físicos como psicológicos do corpo humano.

METODOLOGIA E JUSTIFICATIVA

A presente pesquisa teve dois objetivos, o primeiro, fazendo uso de revisão bibliográfica, foi apresentar alguns prejuízos à saúde que o consumo em excesso do Camafeu de Nozes pode causar tanto em aspectos físicos como psicológicos do corpo humano. O segundo, foi apresentar um instrumento imagético com tabelas nutricionais, figuras de duas receitas de Camafeu de Nozes, sendo uma tradicional e outra funcional, que foi obtida por meio de experimento, e também fazer uma comparação entre as duas receitas para informar em quais aspectos o Camafeu de Nozes funcional seria melhor para a saúde.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

O Camafeu de Nozes, é uma deliciosa receita de doce feita de chocolate e do fruto popularmente conhecido como noz (*Juglans regia*) (FRANÇA, 2010), e sua origem veio com o objetivo de inovar as sobremesas da nobreza entre os séculos XV e XIX. O formato do Camafeu é inspirado em um objeto semelhante a um broche feito com pedras preciosas, que enfeitavam as vestimentas de damas e cavalheiros da época, tanto que seu nome vem do latim *cammaeus*, que significa pedra esculpida. O Camafeu de Nozes chegou ao Brasil através dos portugueses, na década de 1860, em Pelotas, cidade do Rio Grande do Sul. Ocorriam eventos teatrais na cidade, onde muitos doces, entre eles o Camafeu, eram servidos nos intervalos das apresentações (PANTUCCI PANIFICADORA, 2019).

TABELA NUTRICIONAL DO CAMAFEU DE NOZES (22g)

Calorias (Valor Energético)	84,7 Kcal
Carboidrato	13,6488 g
Proteínas	1,0736 g
Gorduras totais	3,2494 g
Gorduras saturadas	0,54692 g
Fibra alimentar	0,286 g
Sódio	23,1 mg

PREJUÍZOS CAUSADOS PELO CONSUMO EXCESSIVO

Alimentos que possuem grande concentração de açúcar, como o Camafeu de Nozes, quando tem seu consumo exagerado unido à uma vida sedentária, podem acarretar em sérios problemas (PARANÁ, 2017) de natureza física e psicológica.

No caso de problemas de natureza física, existe uma série de doenças graves que o consumo excessivo de Camafeu de Nozes pode causar, como diabetes, obesidade, hipertensão e doenças odontológicas (TEIXEIRA, 2019). No caso de problemas de natureza psicológica, a ingestão excessiva e desordenada do Camafeu de Nozes, pode acarretar em um declínio cognitivo através da alteração funcional e anatômica do Sistema Nervoso Central e seus anexos, o que resulta em falhas na memória e déficits de aprendizagem (RAMOS; MENESES, 2021). Também é importante dizer que algumas doenças psicológicas, como depressão e ansiedade, podem resultar de doenças físicas causadas por excesso de açúcar, como a obesidade, por exemplo. (CUNHA et al., 2020).

MATERIAL E MÉTODO

Além do uso de sites e artigos científicos utilizados na revisão bibliográfica, para se realizar o experimento, foram aproveitados os seguintes materiais:

- 1 faca de pão
- 1 garfo
- 1 colher de sopa
- 2 pratos pequenos e um médio
- 1 balança volumétrica
- 3 bananas prata (*Musa acuminata Cavendish*)
- 1 caixa de leite em pó desnatado instantâneo + Nutri (Itambé)
- 1 caixa de chocolate de cacau (*Theobroma cacao*) 70% - Dr. Oetker
- 1 caixa de nozes (*Juglans regia*)

O experimento consistiu em testar quais quantidades dos ingredientes seriam necessárias para conseguir um Camafeu de Nozes funcional com tamanho, textura, consistência e sabor ideais para uma agradável degustação. Primeiramente, com uma faca de pão, cortava-se um pequeno pedaço da banana prata (*Musa acuminata Cavendish*), depois, em um prato médio, amassava-se bastante o mesmo com um garfo, e então pesava-se em uma balança volumétrica para anotar a quantidade em gramas. Em seguida, eram pesados o leite em pó em um prato pequeno e o chocolate de cacau (*Theobroma cacao*) 70% em outro, e suas quantidades em gramas também eram anotadas. Posteriormente os ingredientes foram colocados todos no prato médio contendo a banana amassada, que por ser maior, evitava que pequenas quantidades dos ingredientes caíssem pela borda do prato durante a mistura, que foi feita por meio da colher de sopa, até que fosse alcançada a consistência ideal. Assim que a mistura ficava pronta, o camafeu era montado com as próprias mãos, em seguida era cravada a metade de uma noz (*Juglans regia*) na parte superior, logo após ele era pesado, e finalmente era feita a degustação para avaliar o sabor. As tabelas nutricionais mostradas ao longo da presente pesquisa, foram desenvolvidas por meio de regra de 3.

RESULTADOS

Ao término do experimento, o Camafeu de Nozes funcional estava com 22 g, e seu tamanho, textura, consistência e sabor, garantiram plena satisfação no ato da degustação, e a quantidade ideal de cada ingrediente para se conseguir um produto final adequado foram:

- 10 g de banana prata (*Musa acuminata Cavendish*)
- 10 g de leite em pó desnatado instantâneo + Nutri - Itambé
- 3 gramas de chocolate de cacau (*Theobroma cacao*) 70% - Dr. Oetker
- Metade de uma noz

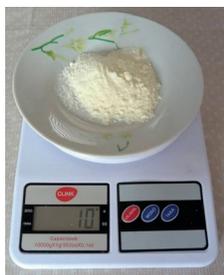




TABELA NUTRICIONAL DA BANANA PRATA (10g)

Calorias (Valor Energético)	9,90 Kcal
Carboidrato	2,58 g
Proteínas	0,13 g
Gorduras totais	0,03 g
Gorduras saturadas	0 g
Fibra alimentar	0,20 g
Sódio	0 g

LEITE EM PÓ DESNATADO INSTANTÂNEO + NUTRI - ITAMBÉ (10g)

Calorias (Valor Energético)	35,5 Kcal
Carboidrato	5,5 g
Proteínas	3,35 g
Gorduras totais	0 g
Gorduras saturadas	0 g
Fibra alimentar	0 g
Sódio	38 g

TABELA NUTRICIONAL DO CHOCOLATE 70% CACAU (3g)

Calorias (Valor Energético)	9,15 Kcal
Carboidrato	1,305 g
Proteínas	0,465 g
Gorduras totais	0,24 g
Gorduras saturadas	0,15 g
Fibra alimentar	0,675 g
Sódio	7,8 mg

TABELA NUTRICIONAL DA NOZ (2,5g)	
Calorias (Valor Energético)	16,33 Kcal
Carboidrato	5,5 g
Proteínas	0,365 g
Gorduras totais	1,615 g
Gorduras saturadas	0,15 g
Fibra alimentar	0,165 g
Sódio	0 mg

Assim que a somatória da quantidade dos nutrientes de cada ingrediente foi feita, a tabela nutricional do Camafeu de nozes funcional possuía os seguintes valores:

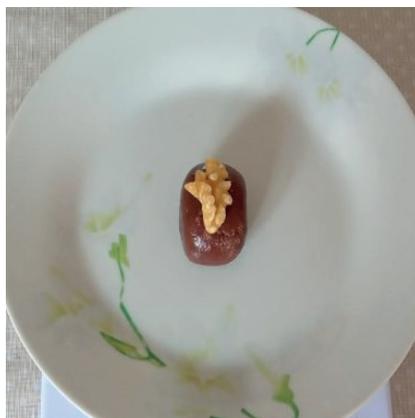
TABELA NUTRICIONAL DO CAMAFEU DE NOZES FUNCIONAL (22g)	
Calorias (Valor Energético)	70,88 Kcal
Carboidrato	9,715 g
Proteínas	4,31 g
Gorduras totais	1,885 g
Gorduras saturadas	0,3 g
Fibra alimentar	1,04 g
Sódio	45,8 mg

DISCUSSÃO

Ao fazer a comparação entre as duas receitas, foi possível perceber que todos os componentes prejudiciais do doce tradicional citados na pesquisa, estavam com valores reduzidos na receita funcional que foi criada.



TRADICIONAL



FUNCIONAL

TABELA NUTRICIONAL DO CAMAFEU DE NOZES TRADICIONAL (22g)		TABELA NUTRICIONAL DO CAMAFEU DE NOZES FUNCIONAL (22g)	
Calorias (Valor Energético)	84,7 Kcal	Calorias (Valor Energético)	70,88 Kcal
Carboidrato	13,6488 g	Carboidrato	9,715 g
Proteínas	1,0736 g	Proteínas	4,31 g
Gorduras totais	3,2494 g	Gorduras totais	1,885 g
Gorduras saturadas	0,54692 g	Gorduras saturadas	0,3 g
Fibra alimentar	0,286 g	Fibra alimentar	1,04 g
Sódio	23,1 mg	Sódio	45,8 mg

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Camafeu de Nozes, ainda que seja um alimento muito saboroso e agradável ao paladar, por se tratar de uma receita com alto teor de carboidratos e lipídios, quando consumido em excesso, pode contribuir fortemente para o surgimento e agravamento de doenças físicas como diabetes e obesidade, bem como de doenças psicológicas como déficit de aprendizagem e perda da memória.

Ao entender e fazer apontamentos sobre todos os prejuízos que o consumo excessivo do Camafeu de Nozes pode causar para a população, a resposta que foi encontrada para a pergunta inspiradora da presente pesquisa foi “sim”, de fato é possível a elaboração de uma receita funcional do Camafeu de Nozes que o mantenha saboroso, porém mais saudável. A mistura da banana prata, do leite em pó e do chocolate utilizados no preparo, e da noz, ainda que torne o gosto bom como o da receita tradicional, abaixa os os níveis de açúcar e gordura, o que oferece menos riscos para quem sofre de doenças relacionadas a estes componentes ou tem tendência à elas, e também é importante comentar que o alimento pode ser consumido em uma maior quantidade, o que proporciona, além de saúde, maior saciedade após o consumo.

REFERÊNCIAS

CUNHA, D. S.; PRADO, D. S. V.; CAPUTO, L. R. G.; RABELO, E. M. Relação da obesidade com a depressão em adultos. **Revista Científica Online**. v.12, n.2, 19p.

Fatsecret Brasil. **Calorias em Camafeu**. 2020. Disponível em: <<https://www.fatsecret.com.br/calorias-nutri%C3%A7%C3%A3o/gen%C3%A9ric/o/camafeu?portionid=6398514&portionamount=100,000>> Acesso em: 10 de setembro de 2022.

FRANÇA, L. P. **Camafeu de nozes com chocolate**. Cyber Cook, 2010. Disponível em: <<https://cybercook.com.br/receitas/doces/receita-de-camafeu-de-nozes-com-chocola-te-96237>>. Acesso em: 10 de setembro de 2022.

MORAES, F. P.; COLLA, L. M. Alimentos funcionais e nutracêuticos: definições, legislação e benefícios à saúde. **Revista Eletrônica de Farmácia**. v. 3(2), p. 109-122.

PANTUCCI PANIFICADORA. **Origem do camafeu**. 2019. Disponível em: <<http://pantuccipanificadora.com.br/origem-do-camafeu-3/>>. Acesso em: 10 de setembro de 2022.

PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. Superintendência de Educação. **Os Desafios da Escola Pública Paranaense na Perspectiva do Professor PDE**. Curitiba, 2017.

RAMOS, V. P.; MENESES, C. O. R. Efeitos do consumo excessivo de açúcar sobre o desempenho cognitivo: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**. v.4, n.6, p. 24931-24951.

TEIXEIRA, A. M. F. **Associação entre consumo excessivo de açúcar e problemas de saúde: Percepções de peritos versus não-peritos**. 2019. 58p. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Departamento de Psicologia Social e das Organizações, Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa, 2019.