3º CONGRESSO NACIONAL DE NUTRIÇÃO E SAÚDE

UNIFIP

ANAIS

Saúde da Mulher

CORPO EDITORIAL

3° CONGRESSO NACIONAL DE NUTRIÇÃO E SAÚDE - UNIFIP - 2025

REITOR

João Leuson Palmeira Gomes Alves

VICE-REITORA

Sylvania Palmeira Gomes Alves

PRÓ-REITORA DE ENSINO

Elzenir Pereira de Oliveira Almeida

PRÓ-REITORA DE PÓS-GRADUAÇÃO, PESQUISA E EXTENSÃO

Milena Nunes Alves Bezerra de Sousa

COORDENAÇÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO

Sabrina Bezerra da Silva

COMISSÃO CIENTÍFICA

Christiane Leite Cavalcante

Flávio Franklin Ferreira de Almeida

Lucas de Carvalho Siqueira

Neusa Lygia Vilarim Pereira

Sabrina Bezerra da Silva

ORGANIZADOR(ES) DOS ANAIS DO EVENTO

Lucas de Carvalho Siqueira

Sabrina Bezerra da Silva

DOI: 10.5281/zenodo.17654646

ISSN: 2966-2850 (online)

SUMÁRIO

RESUMOS

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE A GRAVIDEZ: PROMOVENDO SAÚDE PARA O BINÔMIO MÃE-FETO..... 6

INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA INFERTILIDADE..... 8

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM MULHERES ADULTAS..... 10

A RELAÇÃO ENTRE O COMPORTAMENTO ALIMENTAR E O GANHO DE PESO NO CLIMATÉRIO..... 12

ABORDAGEM NUTRICIONAL NO LIPEDEMA: DIRETRIZES E EVIDÊNCIAS PARA A PRÁTICA CLÍNICA..... 14

ALEITAMENTO MATERNO E PREVENÇÃO DE DOENÇAS GASTROINTESTINAL. 16

ALIMENTAÇÃO NA MODULAÇÃO DA RESISTÊNCIA À LEPTINA EM MULHERES COM OBESIDADE..... 19

ALIMENTOS FUNCIONAIS E PROGNÓSTICO EM PACIENTES COM CÂNCER DE MAMA..... 21

ALTERAÇÕES DO SONO E COMPORTAMENTO ALIMENTAR NA PERIMENOPAUSA: IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE DA MULHER..... 23

BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO PARA A SAÚDE DA MULHER: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA..... 25

CONSUMO ALIMENTAR E RISCO DE CÂNCER COLORRETAL: UMA ANÁLISE FOCADA NA POPULAÇÃO FEMININA..... 27

CONTROLE DA GLICEMIA COMO ESTRATÉGIA PARA PREVENÇÃO DE CANDIDÍASE RECORRENTE EM MULHERES DIABÉTICAS..... 29

DESAFIOS E AVANÇOS NA EFETIVAÇÃO DA INTEGRALIDADE DA ATENÇÃO À SAÚDE DA MULHER NA PERSPECTIVA DA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA..... 31

DO GENE AO PRATO: NUTRIÇÃO DE PRECISÃO NA SAÚDE DA MULHER COMO ESTRATÉGIA DE PREVENÇÃO PERSONALIZADA DE DOENÇAS..... 34

EFEITOS ADVERSOS DOS MEDICAMENTOS EMAGRECEDORES À BASE DE GLP-1 NA SAÚDE FEMININA E A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL DURANTE O USO..... 36

EFEITOS DA CARÊNCIA DE FERRO, ÁCIDO FÓLICO, VITAMINA B12, VITAMINA D E A SUPLEMENTAÇÃO DE CÁLCIO NO DESENVOLVIMENTO FETAL E NA SAÚDE MATERNA..... 38

EFEITOS DAS INTERVENÇÕES NUTRICIONAIS SOBRE SINTOMAS DO TRANSTORNO DISFÓRICO PRÉ-MENSTRUAL (TDPM)..... 41

ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS PARA QUALIDADE DE VIDA NO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA..... 43

EXERCÍCIO FÍSICO COMO ESTRATÉGIA TERAPÊUTICA NA SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA..... 45

IMAGEM CORPORAL E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM MULHERES: INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS..... 48

IMPACTO DA DEFICIÊNCIA DE FERRO NO DESEMPENHO FÍSICO DE MULHERES ATLETAS..... 50

IMPACTO DAS FASES DO CICLO MENSTRUAL SOBRE ASPECTOS ANTROPOMÉTRICOS, ALIMENTARES E DE CONSUMO EM MULHERES..... 52

IMPACTO DE DIETAS DE BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO E ANTI-INFLAMATÓRIA NA ATENUAÇÃO DOS SINTOMAS DA SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS..... 54

IMPACTO DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL NO CONTROLE GLICÊMICO DE GESTANTES COM DIABETES GESTACIONAL: REVISÃO INTEGRATIVA..... 56

INCIDÊNCIA DA DIABETES GESTACIONAL EM GESTANTES ATENDIDAS POR UMA UNIDADE DE SAÚDE NO SERTÃO PARAIBANO..... 58

INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NO DESENVOLVIMENTO DO RISCO DE CÂNCER DE MAMA..... 60

INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO TRATAMENTO E NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA..... 62

INFLUÊNCIA DO CICLO MENSTRUAL NA SACIEDADE, ESCOLHA ALIMENTAR E COMPORTAMENTO DE CONSUMO..... 64

INTERVENÇÕES DIETÉTICAS PARA REDUZIR DOENÇAS INFLAMATÓRIAS INTESTINAIS EM MULHERES: REVISÃO INTEGRATIVA..... 66

INTERVENÇÕES NUTRICIONAIS COMO ALIADAS NO CONTROLE DOS SINTOMAS DA ENDOMETRIOSE..... 68

INTERVENÇÕES NUTRICIONAIS NO TRATAMENTO DA ENDOMETRIOSE: EVIDÊNCIAS E DESAFIOS..... 70

LIPEDEMA: A REALIDADE QUE EXCEDE A APARÊNCIA..... 72

MANEJO NUTRICIONAL NA SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS: FOCO EM RESISTÊNCIA À INSULINA..... 75

MENOPAUSA: ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS NA ATENUAÇÃO DOS SINTOMAS..... 77

MICROBIOTA INTESTINAL E VAGINAL NA ENDOMETRIOSE: EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS E ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS..... 79

MICROBRIOTA INTESTINAL E SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE GINECOLÓGICA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA..... 81

NECESSIDADES NUTRICIONAIS E ALTERAÇÕES METABÓLICAS DE MULHERES TRANSGÊNERO EM TERAPIA HORMONAL FEMINIZANTE: REVISÃO DE LITERATURA..... 83

O IMPACTO DA CREATINA NA SAÚDE DA MULHER: FUNÇÃO MUSCULAR, ÓSSEA E COGNITIVA..... 85

O PAPEL DA NUTRIÇÃO NA RELAÇÃO ENTRE SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS (SOP) E SAÚDE MENTAL FEMININA..... 87

O PAPEL MATERNO NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES E SUA RELAÇÃO COM A OBESIDADE INFANTIL..... 89

O USO DA DIETA MEDITERRÂNEA COMO ESTRATÉGIA NUTRICIONAL NO CLIMATÉRIO..... 92

OBESIDADE FEMININA: INFLUÊNCIAS NUTRICIONAIS, PSICOLÓGICAS E EMOCIONAIS – UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA..... 94

OTIMIZAÇÃO DA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS EM MULHERES COM DIABETES MELLITUS TIPO 1: ABORDAGENS NUTRICIONAIS E DESAFIOS AO LONGO DO CICLO REPRODUTIVO..... 96

POLÍTICAS PÚBLICAS DE SAÚDE PARA MULHERES TRANS NO BRASIL: REVISÃO INTEGRATIVA..... 98

POTENCIAL DA NUTRIÇÃO NA ETIOLOGIA E TERAPIA COMPLEMENTAR DA ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA..... 100

POTENCIAL TERAPÊUTICO DA *MORUS NIGRA* NO MANEJO DOS SINTOMAS DO CLIMATÉRIO: REVISÃO INTEGRATIVA..... 103

POTENCIAL TERAPÊUTICO DAS ABORDAGENS NUTRICIONAIS NA FIBROMIALGIA: FOCO NA SAÚDE DA MULHER..... 105

PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE: RELEVÂNCIA DA NUTRIÇÃO PARA A SAÚDE ÓSSEA DA MULHER..... 107

RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO E SINTOMAS DA SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA..... 109

RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E BEM-ESTAR FEMININO NO PERÍODO PRÉ-MENSTRUAL..... 112

RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE CRÔNICO E O COMPORTAMENTO ALIMENTAR EMOCIONAL EM MULHERES..... 114

RELAÇÃO ENTRE PADRÃO ALIMENTAR E DESFECHOS OBSTÉTRICOS NO DIABETES GESTACIONAL: REVISÃO INTEGRATIVA..... 116

SAÚDE DA MULHER NA MENOPAUSA: CORPO, MENTE E ALIMENTAÇÃO..... 118

SEGURANÇA DA DOSAGEM DE ÁCIDO FÓLICO OFERTADA PELO SUS PARA GESTANTES: REVISÃO INTEGRATIVA..... 120

SUPLEMENTAÇÃO DE CÁLCIO E VITAMINA D NA PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE NAS MULHERES NA PÓS MENOPAUSA..... 122

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E TRAUMATISMOS DENTÁRIOS EM MULHERES: UMA REVISÃO DE LITERATURA (2020–2025)..... 124

VULNERABILIDADE SOCIAL E INSEGURANÇA ALIMENTAR EM MULHERES ASSISTIDAS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA..... 126

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE A GRAVIDEZ: PROMOVENDO SAÚDE PARA O BINÔMIO MÃE-FETO

Sabrina da Silva Medeiros[1], Ana Júlia Menezes de Medeiros[1], Lucineide Lopes Diniz[1], Christiane Leite Cavalcanti[1]

[1]Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

sabrinamedeiros@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: A gestação é um período de intensas mudanças fisiológicas, metabólicas e emocionais, ocorrendo um aumento das necessidades nutricionais. Desta forma, uma alimentação saudável durante este período é fundamental, sobretudo no primeiro trimestre, quando ocorre intensa divisão celular, tornando o estado nutricional pré-gestacional materno determinante para a saúde embrionária. Neste contexto, o acompanhamento nutricional visa contribuir para a o ganho de peso adequado durante a gestação, favorecer o crescimento e a formação do bebê e orientar quanto a importância da alimentação nesta fase. Sendo assim, a adoção de hábitos alimentares saudáveis também contribui para a prevenção de complicações maternas, como anemia, diabetes gestacional e hipertensão. No entanto, estudos apontam que, apesar da importância reconhecida, muitas gestantes apresentam um consumo alimentar inadequado, caracterizado por padrões alimentares pobres em frutas, verduras e micronutrientes essenciais, ao mesmo tempo em que há elevado consumo de alimentos ultraprocessados, influenciados por fatores socioeconômicos, culturais e crenças alimentares. **Objetivo:** Investigar a importância da alimentação saudável na gravidez, promovendo saúde para o binômio mãe-feto. **Material e Métodos:** Realizou-se uma revisão bibliográfica, utilizando a base de dados da Scielo, com os seguintes descritores: alimentação, nutrição, período gestacional. Foram selecionados artigos científicos publicados entre os anos de 2020 e 2025, nos idiomas português e inglês, que abordaram a temática e foram excluídos os artigos duplicados e estudos com animais. Após a aplicação destes critérios, foram selecionados 4 artigos que foram usados para a realização do presente trabalho. **Resultados e Discussão:** A relação entre alimentação adequada e gestação é fundamental, pois a gravidez representa um período do ciclo de vida com maior demanda nutricional. Esta fase envolve processos fisiológicos complexos, como intensa divisão celular e formação de novos tecidos e

órgãos, exigindo maior aporte de energia, proteínas, vitaminas e minerais, tanto para atender às necessidades maternas quanto para garantir as reservas energéticas e o desenvolvimento fetal. Durante o primeiro trimestre, a alimentação exerce papel crucial na formação e diferenciação dos órgãos do feto. Nos trimestres seguintes, a atenção nutricional volta-se principalmente para a manutenção do crescimento corporal e para a maturação do sistema nervoso, com destaque para o desenvolvimento cerebral. Neste sentido, a alimentação durante o período gestacional deve ser variada e rica em vegetais, frutas, cereais integrais, leguminosas, carnes e laticínios com baixo teor de gordura. É essencial adequar o consumo de cálcio, ferro, iodo e folato, além da oferta hídrica adequada. Desta forma, a manutenção da saúde da gestante está diretamente associada à sua saúde e à do bebê, sendo o acompanhamento do nutricionista essencial para orientar condutas que favoreçam uma gestação saudável e segura. **Conclusão:** O acompanhamento pré-natal aliado a orientações nutricionais adequadas e a uma avaliação detalhada do estado nutricional possibilita fortalecer o binômio mãe-bebê. Esta estratégia contribui para a redução de riscos relacionados à morbimortalidade materna e infantil, promove ações preventivas eficazes e favorece a melhoria da qualidade de vida, refletindo diretamente em melhores condições de saúde para o binômio mãe-feto.

Referências

FERREIRA, A. P. O.; FERNANDES, A. C. G.; GURGEL, C. M.; LIMA, M. L. O impacto da nutrição na saúde materno-infantil: uma revisão de literatura. **Femina**, v. 48, n. 4, p. 245-256, 2019.

GALVEIA, M. C. **Impacto da nutrição no desenvolvimento fetal: contributo para a saúde materna e infantil**. 2023. 90 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Farmacêuticas) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2023. Disponível em: https://repositorio.ulisboa.pt/bitstream/10451/57756/1/MICF_Mafalda_Galveia.pdf. Acesso em: 22 ago. 2025.

SILVA, R. S.; SANTOS, J. L. Alimentação saudável e gestação: implicações na saúde materno-fetal. **Lifestyle Journal,** v. 7, n. 1, p. 45-55, 2024.

VITOLO, M. R. **Recomendações nutricionais para gestantes**. In: VITOLO, M. R. (Eds.). Nutrição da gestação ao envelhecimento. Rio de Janeiro: Rubio, 2008b, p. 67-81.

INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA INFERTILIDADE

Ana Victória da Silva Lucena[1]; Andreza Martins de Oliveira[1]; Camilly Aessk do Rego Lima[1]; Maria Eduarda Almeida Roque[1]; Lídia Micaelle de Oliveira Lima[2]

[1]Discentes do Curso de Bacharelado em Nutrição, UNIFIP.

[2]Nutricionista/Especialista do UNIFIP Centro Universitário.

lidialima1@fiponline.edu.br

Introdução: A infertilidade é uma condição que pode atingir homens e mulheres, caracterizada pela dificuldade de alcançar uma gestação clínica após 12 meses ou mais de relações sexuais regulares sem uso de métodos contraceptivos (LAKOMA *et al*., 2023). Santos et al. (2023) assevera que diversos fatores podem interferir na fertilidade, como o peso corporal, a prática de atividade física, estresse, hábitos prejudiciais, equilíbrio hormonal, características anatômicas, fisiológicas, imunológicas e genéticas, além da idade, fatores ambientais e outros aspectos. Todavia, agentes como dieta e padrões alimentares, têm recebido crescente atenção como determinantes importantes. **Objetivo:** Avaliar a relação entre os hábitos alimentares e a infertilidade feminina, investigando como diferentes padrões de dieta, saudáveis ou não, podem influenciar a saúde reprodutiva. **Material e Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica de trabalhos publicados nos últimos quatro anos, nas bases de dados PubMed Central, Science Direct e Research, Society and Development, utilizando como descritores de busca os termos infertilidade, saúde reprodutiva e alimentação, em português e inglês. Os artigos foram eletronicamente selecionados e observados a partir da leitura dos títulos e resumos. Aqueles artigos que não adequaram ao objetivo do trabalho foram descartados, e somente os artigos coerentes ao tema e objetivos propostos foram adicionados. **Resultados e discussão:** Pesquisas recentes indicam que a dieta mediterrânea, marcada pelo consumo abundante de alimentos de origem vegetal, uso predominante de azeite, ingestão moderada de peixes e aves, e baixo consumo de carne vermelha e produtos ultraprocessados, tem sido associada a melhores desfechos em técnicas de reprodução assistida (TRA) (BAROUTIS *et al*, 2024). Paralelo a isso, Skoracka et al. (2021) apontam que carboidratos de alto índice glicêmico pode aumentar resistência à insulina, dislipidemia e estresse oxidativo, prejudicando a fertilidade e a função ovariana, enquanto dietas

ricas em gordura estão associadas a disfunções reprodutivas, alterando ciclo menstrual, hormônios e qualidade dos embriões em TRA. Ademais, Skoracka et al. (2021) ainda afirmam que o alto consumo de proteína animal está associado a maior risco de infertilidade por anovulação, enquanto a proteína vegetal pode favorecer a fertilidade, especialmente em mulheres acima de 32 anos, e auxiliar no equilíbrio carboidrato – insulina. **Conclusão:** Esse estudo evidenciou que há uma relação significativa entre o padrão alimentar e a fertilidade feminina, mostrando que dietas equilibradas, ricas em nutrientes, favorecem a saúde reprodutiva, enquanto o consumo frequente de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares simples e gorduras saturadas, pode comprometer a função reprodutiva e contribuir para a infertilidade.

Referências

SANTOS, M. L. S. *et al.* **Fatores nutricionais e a fertilidade: uma revisão de literatura.** Research, Society and Development, v. 12, n. 6, e18012642201, 2023.

ŁAKOMA, K. *et al*. A **influência dos fatores metabólicos e da dieta na fertilidade. Nutrients**. 2023 ;15(5):1180.

SKORACKA, K. *et al*. Fertilidade feminina e a abordagem nutricional: os aspectos mais essenciais. **Avanços em Nutrição**. Volume 12, Edição 6 ,Novembro de 2021, Páginas 2372-2386.

BAROUTIS, D. *et al***.** O papel da dieta mediterrânea na reprodução assistida: uma revisão da literatura. **Nutrients**. 2024 Aug 22;16(16):2807.

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM MULHERES ADULTAS

Maria Luiza Souza Araujo[1], Maria Clara Cosme Ribeiro de Souza [1] ; Rosalice Dávynne Teotônio de Sousa[1], Queila Raquel Caetano Pires[1], Fernanda Trigueiro de Almeida Araujo[1]

[1]Centro Universitário de Patos - UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

mariaaraujo4@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: A contemporaneidade evidencia um aumento significativo na busca por padrões corporais considerados inatingíveis, que afetam de maneira expressiva as mulheres. Neste contexto, as redes sociais funcionam como amplificadores de ideais estéticos irreais, criando um terreno fértil para distorções da autoimagem e graves consequências à saúde ,Isso torna as mulheres mais vulneráveis aos padrões corporais, elevando a insatisfação e o risco de transtornos. Quando a autoestima se torna refém desses padrões artificiais, o resultado é um aumento de transtornos alimentares e psicológicos, configurando um sério problema de saúde pública. **Objetivo:** Analisar como as redes sociais influenciam a percepção da imagem corporal em mulheres adultas e identificar sua relação com o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Métodos:** Realizou-se uma revisão da literatura abrangendo a análise de 7 artigos científicos, publicados em português e inglês no período de 2020 a 2025. Desses, 6 foram selecionados para a elaboração do artigo, sendo excluído 1 por não estar alinhado ao objetivo principal do estudo durante o processo de seleção. **Resultados e Discussão:** As mídias digitais frequentemente divulgam padrões estéticos irreais,como a valorização de corpos excessivamente magros, abdômenes definidos, curvas acentuadas e medidas corporais desproporcionais à realidade da maioria das mulheres, o que gera insatisfação corporal. Por serem mais vulneráveis a essas influências, mesmo aquelas com corpos saudáveis passam a buscar esses padrões, seja perdendo peso ou ganhando massa muscular. Essa comparação constante alimenta a distorção da autoimagem e pode desencadear comportamentos prejudiciais à saúde física e mental. A pesquisa de Nunes *et al*. (2022) revela que 89,63% das mulheres apresentam distorção da autoimagem devido às redes sociais, aumentando o risco de transtornos alimentares (como anorexia, bulimia e compulsão) e psicológicos (como depressão e ansiedade). A busca por padrões estéticos

idealizados também leva a práticas estéticas invasivas, como dietas restritivas, uso indiscriminado de suplementos e procedimentos estéticos de risco. As consequências vão além da saúde mental: dietas pobres em nutrientes podem causar desequilíbrios hormonais e alterações no ciclo menstrual. Em casos prolongados, a perda de peso excessiva compromete a saúde óssea, elevando o risco de osteoporose.Vale destacar que as plataformas digitais, mesmo ao promoverem discursos de bem-estar, reforçam padrões distorcidos por edições e filtros, ignorando diferenças individuais. O abismo entre o ideal propagado e a realidade não só perpetua uma padronização nociva, como também normaliza comportamentos de risco. **Conclusão:** As redes sociais têm se tornado um ambiente propício para o desenvolvimento de transtornos alimentares em mulheres, alimentados pela constante comparação com padrões corporais irreais. As dietas restritivas adotadas para alcançar esse "ideal" resultam em carências nutricionais, alterações no ciclo menstrual e riscos à saúde óssea. Assim, é fundamental o acompanhamento nutricional, no qual o profissional nutricionista orienta escolhas alimentares equilibradas, previne deficiências nutricionais, promove a reeducação alimentar e contribui para que a busca pela melhoria da imagem corporal ocorra de forma saudável e sustentável.

Referências

CANALI, P.; FIN, T. C.; HARTMANN, V.; GRIS, C.; ALVES, A. L. S. Distúrbio de imagem corporal e transtornos alimentares em universitários da área da saúde. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 15, n. 93, p. 244-250, 2021.

NUNES, L. E. A.; LACERDA, H. C.; ABREU, H. M. B. F.; TEMOTEO, L. M. A influência das redes sociais na distorção da imagem corporal. **Revista Interdisciplinar em Saúde**, v. 11, n. 1, p. 2-18, 2024.

OLIVEIRA, A. P. G.; FONSECA, I. R.; ALMADA, M. O. R. V.; ACOSTA, R. J. L. T.; SILVA, M. M.; PEREIRA, K. B. Transtornos alimentares, imagem corporal e influência da mídia em universitárias. **Revista de Enfermagem UFPE Online**, v 14, e245234, 2020.

SILVA, Aline Almeida da; QUEIROZ, Cibele de Almeida. Percepção da imagem corporal feminina: influência das mídias sociais. **Revista Contemporânea**, v. 5, n. 1, p. 530-550, 2025.

SILVA, B. L. S.; ROCHA, M. S.; SILVA, D. D.; TORRES, B. L. P. M.; SANTOS, M. D. C.; MOURA, A. C. C. et al. A influência da mídia sobre o comportamento alimentar: fazendo refletir a adoção de dietas restritivas. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 76028-76036, 2020.

SILVA, Thalita Rodrigues; CORRÊA, Giovana Carolina S.; SILVA, Flávia Carla F. da;

FERREIRA, Elizângela Maria C. A influência das redes sociais na autoestima e autoimagem corporal da mulher. **Revista FT**, n. 140, p. 13342-13357, nov. 2024.

A RELAÇÃO ENTRE O COMPORTAMENTO ALIMENTAR E O GANHO DE PESO NO CLIMATÉRIO

Igor Cauê Leandro Martins Teixeira[1;] Thiago Silva Lustosa[1]; Rosemaria Rogério Martins[1;] Maria Vitória Soares de Oliveira [1]; Fernanda Trigueiro de Almeida Araujo[1]

[1]Centro Universitário de Patos - UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

igorteixeira@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: O climatério é uma transição biológica natural na vida da mulher, geralmente entre 40 e 60 anos, marcada por grandes alterações hormonais, em especial a diminuição dos níveis de estrogênio e progesterona. Essas mudanças impactam o metabolismo, a distribuição de gordura corporal e a saúde psicológica. De acordo com estudos, este período está associado a uma alta prevalência de sobrepeso e obesidade, visto que o ganho de peso eleva o risco de comorbidades como diabetes e doenças cardiovasculares. **Objetivo:** Analisar a relação entre o ganho de peso e a mudança no comportamento alimentar em mulheres no climatério. **Materiais e Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura, baseada na análise de artigos publicados de 2021 a 2025, em bases de dados como SciELO, PubMed e outras revistas científicas. Os estudos selecionados utilizaram metodologias como a avaliação do estado nutricional por meio de medidas antropométricas (IMC e circunferência da cintura), além de questionários para avaliar o comportamento alimentar, a qualidade de vida, os sintomas do período climatérico e a presença de transtornos de humor. **Resultados e Discussão:** O ganho de peso é uma queixa comum no climatério, com o aumento da gordura corporal, especialmente a adiposidade central, sendo um achado frequente. Estudos mostram que as mulheres tendem a ganhar, em média, entre 2 a 3 quilos de peso durante a transição para a menopausa, embora haja certamente muita variação entre indivíduos. Os resultados indicam que o comportamento alimentar inadequado é um mediador fundamental nesse processo. Além disso, a presença de sintomas do climatério, como ondas de calor, alterações no humor e fatores psicológicos, como ansiedade e estresse, foi diretamente associada a comportamentos alimentares

disfuncionais. Intervenções frequentemente combinam a educação nutricional com a terapia cognitivo-comportamental, visando modificar os padrões de pensamento e comportamento alimentar, associados com a prática regular de atividade física para otimizar o metabolismo e a saúde mental. **Conclusão:** O ganho de peso no climatério é um fenômeno relacionado à interação entre as alterações hormonais, um comportamento alimentar desregulado e fatores psicossociais. Portanto, o controle do peso nessa fase requer uma intervenção multidisciplinar, promovendo não apenas mudanças alimentares, mas também a melhora da saúde mental e do estilo de vida da mulher. Nesse cenário, o nutricionista desempenha um papel fundamental ao fornecer o conhecimento necessário para que a mulher possa modificar seus padrões alimentares. Isso inclui orientações para a adoção de uma dieta equilibrada, o controle de porções e a realização de escolhas alimentares mais saudáveis.

Referências

ALENCAR, S. S.; ROCHA, G. A.; SILVA, F. M. Prevalência de sobrepeso e obesidade e fatores associados em mulheres na pós-menopausa. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 76, n. 4, e20220188, 2023.

BAZAN, V.; PEREIRA, R. S.; LOPES, A. V. Fatores associados ao estado nutricional de mulheres no climatério. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 7, e00155220, 2021.

LIMA, R. C. V. S.; CAVALCANTE, I. G.; MENDES, M. Relação entre comportamento alimentar, estado nutricional e qualidade de vida em mulheres no climatério. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 4, e17312438692, 2023.

OLIVEIRA, D.; SOUZA, A. F.; FREITAS, J. A. Alimentação emocional e a relação com o ganho de peso em mulheres na pós-menopausa: uma revisão integrativa. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, v. 20, n. 2, p. 111-118, 2022.

SANTOS, E. F.; MOREIRA, F. C.; ALVES, P. P. Influência do comportamento alimentar no ganho de peso de mulheres climatéricas: uma revisão sistemática. **Revista de Nutrição**, v. 34, n. 1, e190102, 2021.

ABORDAGEM NUTRICIONAL NO LIPEDEMA: DIRETRIZES E EVIDÊNCIAS PARA A PRÁTICA CLÍNICA

Thiago Silva Lustosa[1], Igor Cauê Leandro Martins Teixeira[1]; Rosemaria Rogério Martins[1], Maria Vitória Soares de Oliveira[1]; Fernanda Trigueiro de Almeida Araujo[1]

[1]Centro Universitário de Patos - UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

thiagolustosa@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: O lipedema é uma doença crônica pouco reconhecida que afeta em maior escala população feminina, e em casos raros os homens. Caracterizada por um aumento simétrico e bilateral do tecido adiposo subcutâneo nas pernas e braços, normalmente poupando as mãos e os pés, causando dor, sensibilidade e limitação de movimento. A ausência de consenso clínico e diretrizes claras amplia os casos de diagnostico errôneos e estigma do quadro, frequentemente sendo confundido com obesidade e linfedema. Simultaneamente, abordagens nutricionais surgem como alternativas conservadoras importantes, principalmente dietas específicas como a cetogênica, com potencial de modularem respostas metabólicas associadas ao lipedema. **Objetivo:** Destacar evidências científicas atuais, sobre a conduta do nutricionista no tratamento do lipedema. **Material e Métodos:** Realizou-se uma revisão bibliográfica, analisando artigos em idiomas inglês e português publicados entre 2020 e 2025, disponível em bases de dados indexadas (PubMed, SciELO e ScienceDirect), a fim de identificar as principais evidências relacionadas à abordagem nutricional no manejo do lipedema, com ênfase no uso da dieta cetogênica e nas recomendações atuais de consensos. **Resultados e Discussão:** No concesso Delphi, a maior parte das afirmações alcançaram um alto grau de concordância, onde foi destacado que o tratamento conservador deve ser preferencial no manejo do lipedema, além da necessidade de abordagem multidisciplinar para resultados mais satisfatórios. O uso da dieta cetogênica como opção no tratamento do lipedema apresentou melhoras em alguns sintomas como dor, edema e sensibilidade, além de potenciais melhorias metabólicas. Porém, as evidências sobre sua eficácia e segurança são atualmente limitadas, e mais pesquisas são necessárias para estabelecer sua eficácia. **Conclusão:** O lipedema é uma condição não totalmente compreendida, possuindo uma alta complexidade e a necessidade de uma abordagem multidisciplinar para o tratamento. O nutricionista pode atuar no manejo do lipedema visando reduzir o quadro inflamatório **e** acompanhar a evolução do paciente, podendo

utilizar estratégias como a dieta cetogênica para potencializar esses efeitos. Em casos de lipedema associado à obesidade, recomenda-se a redução do peso corporal de forma individualizada. É importante destacar que essas recomendações são baseadas principalmente em opinião de especialistas, experiências clínicas e relatos anedóticos, pois ainda não existem estudos clínicos robustos específicos em pacientes com lipedema. Além disso, o profissional deve orientar sobre hábitos de vida saudáveis**,** incluindo alimentação equilibrada, hidratação e prática regular de atividade física, integrando-se ao tratamento multiprofissional e promovendo melhora dos sintomas e da qualidade de vida. É importante destacar que essas recomendações são baseadas principalmente em opinião de especialistas, experiências clínicas e relatos anedóticos, pois ainda não existem estudos clínicos robustos específicos em pacientes com lipedema.

Referências

BERGER, B. A. *et al*. Ketogenic diet: A nutritional therapeutic tool for lipedema? **Frontiers in Nutrition**, v. 10, p. 1130989, 2023.

CANNATARO, R.; CENTOFANTI, D.; D'ANDREA, F. *et al*. Management of lipedema with ketogenic diet: 22-month follow-up. **Life (Basel),** v. 11, n. 12, p. 1402, 2021.

KEITH, L.; SEO, C. A.; ROWSEMITT, C. *et al*. Ketogenic diet as a potential intervention for lipedema**. Medical Hypotheses**, v. 146, p. 110435, 2021.

PEREIRA DE GODOY, J. M. *et al*. Brazilian consensus on lipedema: Current challenges in diagnosis and treatment. **Jornal Vascular Brasileiro**, v. 21, e20220030, 2022.

VYAS, A.; ADNAN, G. Lipedema. **StatPearls**. 2023 jan.

ALEITAMENTO MATERNO E PREVENÇÃO DE DOENÇAS GASTROINTESTINAL

Maria Clara Cosme Ribeiro de Souza[1]; Amanda Marques Barbosa[1], Audelândia Brasileiro de Araújo[1], Rayssa Almeida dos Santos[1], Jessyellen Pereira de Lima[2]

[1] Discentes do Centro Universitário de Patos - UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

[2] Docente do Centro Universitário de Patos - UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

jessyellenlima@fiponline.edu.br

Introdução: O aleitamento materno, recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como exclusivo até seis meses de vida, é uma estratégia essencial para a promoção da saúde infantil e materna. Além de fornecer nutrientes e compostos bioativos que favorecem a maturação dos sistemas imunológico e gastrointestinal, atua na prevenção de doenças gastrointestinais e na manutenção da lactase, enzima responsável pela digestão da lactose. Os recém-nascidos apresentam imaturidade do epitélio intestinal, menor acidez gástrica e baixa atividade enzimática, aumentando a vulnerabilidade a infecções e distúrbios digestivos. Estudos evidenciam que a amamentação promove a colonização intestinal por microbiota benéfica, desempenhando papel chave na proteção do trato gastrointestinal e na modulação da resposta imunológica. **Objetivo**: Correlacionar evidências científicas sobre os benefícios do aleitamento materno na prevenção e no controle de doenças gastrointestinais em lactentes, com foco na microbiota intestinal. **Metodologia**: Revisão integrativa da literatura realizada nas bases PubMed e Google Acadêmico, utilizando os descritores “aleitamento materno” e “doenças gastrointestinais”. Foram incluídos artigos dos últimos 10 anos, em português e inglês, resultando na seleção de 8 estudos, analisados e sintetizados de forma narrativa. **Resultados e Discussão:** O aleitamento materno exclusivo exerce papel central na proteção do lactente contra doenças gastrointestinais, sendo fundamental para o crescimento saudável e fortalecimento do sistema imunológico. A introdução precoce de alimentos complementares compromete a absorção de nutrientes e não fornece fatores que estimulam a maturação da mucosa intestinal, aumentando a vulnerabilidade a infecções, já o leite materno apresenta complexidade biológica e propriedades imunomoduladoras, contribuindo para a sobrevivência, crescimento e desenvolvimento infantil, especialmente em contextos nos quais as

doenças gastrintestinais representam grave problema de saúde pública. Entre seus componentes destacam-se imunoglobulinas (IgA, IgM, IgD e IgE), lisozimas, lactobacilos e células do sistema imunológico, que atuam de forma integrada para proteger o trato digestório do lactente. A IgA, predominante no colostro, impede a adesão de vírus e bactérias à mucosa intestinal e neutraliza toxinas, reduzindo a incidência de diarreias. Verifica-se que carboidratos como a lactose, promovem o crescimento de bactérias benéficas, fortalecendo a microbiota intestinal e criando um pH desfavorável a patógenos e que fatores bioativos como lactoferrina e lisozima, reforçam a imunidade intestinal do bebê. Ainda, observa-se que o prolongamento do aleitamento materno estimula o desenvolvimento da mucosa intestinal e da atividade da lactase, reduzindo a ocorrência de diarreias mesmo após o primeiro ano de vida. Assim, a formação de uma microbiota saudável atua como barreira protetora contra microrganismos nocivos, contribuindo para a prevenção de doenças gastrointestinais e outras condições relacionadas. **Conclusão**: O aleitamento materno exclusivo é uma estratégia eficaz de proteção contra doenças gastrointestinais em lactentes, fornecendo bioativos que modulam a resposta imunológica, inibem microrganismos nocivos e favorecem o desenvolvimento da mucosa intestinal. A promoção de uma microbiota intestinal saudável evidencia o papel preventivo do leite materno na redução de infecções e na manutenção do crescimento saudável do bebê.

Referências

CAMPOS, D. N. M.; ARAÚJO, N. H.; SILVA, T. B.; MACHADO, A. S. R.; SOARES, L. A. Aleitamento materno na prevenção contra infecções gastroentéricas. **Saber Científico**, Porto Velho, v. 7, n. 2, p. 68-75, 2018.

LIMA, D. A.; SPERIDIÃO, P. G. L. Papel do aleitamento materno na doença inflamatória intestinal em pediatria: um estudo de revisão do estado da arte. **Journal of Health Science Institute**, São Paulo, v. 39, n. 1, p. 47-53, 2021.

OLIVEIRA, L. V. *et al*. Aleitamento materno e microbiota intestinal como fatores de proteção contra o desenvolvimento de alergias em crianças. **Ciências Biológicas e de Saúde Unit**, Aracaju, v. 6, n. 3, p. 149-166, 2021.

PASSANHA, A.; CERVATO-MANCUSO, A. M.; SILVA, M. E. M. P. Elementos protetores do leite materno na prevenção de doenças gastrintestinais e respiratórias. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 351-360, 2010.

SANTOS, K. O.; RIBEIRO, D. F. S. Aleitamento materno: desmame precoce e suas consequências. **Revista Educação em Saúde**, Salvador, v. 12, n. 1, p. 26-36, 2024.

SANTOS, K. L; BENTES, C. M. L.; DIAS, J. S. A prevenção de enterocolite necrosante através da promoção do aleitamento materno. **Revista Foco**, v. 18, n. 6, e8830, p. 1-20, 2025.

SILVA, R. S. et al. Análise da influência do aleitamento materno na prevenção de doenças em lactentes. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação,** v. 9, n.7, 2022.

VASQUES, C. L. Importância da amamentação e seu potencial terapêutico contra SARS-CoV-2. **Relatórios Fisiológicos**, 2021.

ALIMENTAÇÃO NA MODULAÇÃO DA RESISTÊNCIA À LEPTINA EM MULHERES COM OBESIDADE

Queila Raquel Caetano Pires[1]; Rosemaria Rogério Martins[1], Maria Luiza Souza de Araujo[1], Rosalice Dávynne Teotônio de Sousa[1], Walnara Arnaud Moura Formiga[1]

[1]Centro Universitário de Patos - UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

queilaraquel654@gmail.com

Introdução: A obesidade constitui um problema de saúde pública mundial, com alta prevalência entre mulheres. A leptina, hormônio produzido principalmente pelo tecido adiposo, desempenha papel fundamental na regulação do apetite e do gasto energético. Entretanto, em indivíduos com obesidade, especialmente mulheres, observa-se a resistência à leptina (RL), condição caracterizada pela redução da resposta do organismo à sua ação. Essa resistência contribui para aumento da ingestão alimentar, redução do gasto energético e agravamento de distúrbios metabólicos. Compreender a RL é essencial para desenvolver estratégias terapêuticas mais eficazes e prevenir complicações associadas. **Objetivo:** Evidenciar a influência da alimentação na resistência à leptina e saúde metabólica de mulheres com obesidade. **Material e Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura baseada em diretrizes e métodos propostos pela Colaboração Cochrane. Os artigos foram identificados por meio de buscas nas bases de dados SCIELO, PUBMED e LILACS, utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): obesidade, resistência a leptina e alimentação, sendo selecionados 13 artigos. Os critérios de elegibilidade incluíram publicações em língua inglesa e portuguesa entre os anos 2020 e 2025, ensaios clínicos, meta análise e estudos transversais. **Resultados e Discussão:** A leptina, secretada principalmente pelo tecido adiposo, informa ao sistema nervoso central sobre a suficiência energética, promovendo saciedade e aumento do gasto energético. A resistência à leptina (RL), comum na obesidade, associa-se ao aumento do apetite, menor consumo de energia, acúmulo de gordura abdominal e maior risco de resistência à insulina, dislipidemias, hipertensão e disfunções endoteliais. Embora os níveis séricos de leptina se elevem, sua sinalização encontra-se comprometida. Nas mulheres, a RL apresenta impacto acentuado devido às variações hormonais do ciclo menstrual, aumentando a vulnerabilidade a alterações metabólicas. A nutrição exerce papel central na modulação desse

quadro. Dietas anti inflamatórias, como a mediterrânea e a DASH, reduzem inflamação e estresse oxidativo, favorecendo a sensibilidade à leptina. A ingestão adequada de fibras solúveis regula a microbiota intestinal e estimula a produção de ácidos graxos de cadeia curta. Nutrientes como ômega-3, antioxidantes, magnésio, zinco e vitaminas do complexo B auxiliam no equilíbrio hormonal. Além disso, o controle do índice glicêmico, a distribuição adequada de macronutrientes e a sincronia com o ritmo circadiano são estratégias eficazes na prevenção e redução da RL. A associação dessas intervenções nutricionais com atividade física e melhora do sono potencializa resultados e benefícios duradouros. **Conclusão:** A resistência à leptina em mulheres com obesidade pode ser atenuada por estratégias nutricionais específicas. Dietas anti-inflamatórias, nutrientes reguladores e controle glicêmico demonstram eficácia na restauração da sensibilidade à leptina e na melhora do metabolismo energético. Dessa forma, a nutrição, integrada a mudanças no estilo de vida, configura-se como ferramenta essencial para reduzir riscos metabólicos e contribuir para avanços no tratamento da obesidade feminina. A continuidade dos investimentos em pesquisa é fundamental para melhorar o tratamento da obesidade e a qualidade de vida das pessoas afetadas.

Referência:

GUIMARÃES, D. E. S. et al. Maternal obesity and ovarian failure: is leptin the culprit?. **Archives of Gynecology and Obstetrics**, v. 303, p. 651–662, 2021.

KLAR, Anna S. et al. Leptin in leanness and obesity: JACC state-of-the-art review. **Journal of the American College of Cardiology**, v. 78, n. 15, p. 1504-1517, 2021.

MUSI, Nicholas et al. The leptin system and diet: A mini review of the current evidence. **Frontiers in Endocrinology**, v. 12, 2021. DOI: 10.3389/fendo.2021.749050.

MACHADO, V. H. B.; FIGUEIREDO, V. C.; PEREIRA, L. C. Leptin and adiponectin in the female life course. **Brazilian Journal of Medical and Biological Research**, v. 54, n. 8, e11120, 2021.

MANTZOROS, Christos S.; ZHOU, Li; KIEL, Douglas P. Leptin and obesity: Role and clinical implication. **Frontiers in Endocrinology**, v. 12, 2021.

MENDES, R. C. S.; FIGUEIREDO, V. C.; MENDES, L. M. Aspectos atuais da regulação do peso corporal: ação da leptina no desequilíbrio energético. **Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas**, v. 48, n. 1, p. 1-12, 2012.

WAJCHENBERG, Bernardo Luiz et al. Nutritional modulation of leptin expression and leptin

action in obesity. **Nutrition Research Reviews**, v. 34, n. 2, p. 251-266, 2021.

ALIMENTOS FUNCIONAIS E PROGNÓSTICO EM PACIENTES COM CÂNCER DE MAMA

Lívia Maria Leite Benício Moreira[1], Lívia Maria Morais Brito e Santos[1], Mariana Nunes dos Santos[1], Larissa Nogueira da Silva[1], Fernanda Trigueiro de Almeida Araújo[1]

[1]Centro Universitário de Patos-UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

liviamoreira@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: O câncer de mama permanece como um dos maiores desafios da saúde pública mundial, tanto pela elevada incidência quanto pelas repercussões físicas, emocionais e sociais que provoca. No Brasil, figura como a neoplasia mais comum entre mulheres e está associada a significativa taxa de mortalidade. Nos últimos anos, pesquisas têm ressaltado que o estilo de vida, especialmente a alimentação, exerce influência direta na evolução clínica dessa doença. A chamada alimentação funcional, baseada em alimentos que fornecem nutrientes ao mesmo tempo em que apresentam compostos bioativos capazes de modular processos biológicos, surge como alternativa promissora na prevenção e no manejo do câncer de mama. **Objetivo:** Relacionar o padrão alimentar funcional com o prognóstico de pacientes com câncer de mama. **Materiais e Métodos:** Foi conduzida uma revisão narrativa da literatura em que foram selecionados artigos publicados entre os anos de 2020 a 2025 As buscas ocorreram nas bases PubMed, SciELO, Lilacs e Scopus, utilizando descritores relacionados a câncer de mama, prognóstico e alimentos funcionais. Foram incluídos artigos originais, revisões sistemáticas e estudos experimentais que discutissem a associação entre consumo de alimentos funcionais e evolução clínica do câncer de mama. **Resultados e Discussão:** As publicações analisadas apontam que dietas ricas em frutas, vegetais, cereais integrais e oleaginosas contribuem para melhor resposta terapêutica, maior tempo de sobrevida e menor risco de recorrência tumoral. A linhaça recebeu destaque por sua elevada concentração de lignanas, fibras e ácidos graxos poli-insaturados, compostos que podem modular a atividade hormonal, reduzir processos inflamatórios e induzir apoptose em células neoplásicas. Além dela, outros alimentos como soja, peixes marinhos e chás ricos em polifenóis apresentam potenciais efeitos protetores. Os mecanismos descritos envolvem desde a ação antioxidante até a

regulação da expressão gênica. Entretanto, ainda há divergências na literatura, em grande parte relacionadas às diferenças metodológicas e à dificuldade em isolar o efeito de cada componente alimentar. Apesar dessas limitações, o conjunto das evidências sugere que a adoção de um padrão alimentar funcional pode atuar como estratégia complementar no enfrentamento da doença. **Conclusões:** Os achados sugerem que o padrão alimentar funcional tem impacto positivo no prognóstico do câncer de mama, favorecendo maior sobrevida e contribuindo para reduzir recidivas. Ressalta-se, contudo, que tais evidências não substituem o tratamento convencional, mas reforçam a importância de estratégias dietéticas individualizadas e embasadas em acompanhamento profissional. Investigações clínicas mais longas e bem delineadas são necessárias para consolidar essas recomendações e ampliar a aplicabilidade prática dos alimentos funcionais em oncologia.

Referências

FLORES, V. R.; SANTOS, J. S. A importância da alimentação funcional e seu papel durante o tratamento do câncer de mama**. Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, e591111537409, 2022.

GONÇALVES, M. H. M.; MORAES, Y. F. B. O.; FIGUEIREDO, S. M. S.; OZÉLA, C. M. S. ARAÚJO, E. N.; CANUTO, L. S. O.. Alimentação para prevenção do câncer de mama: uma revisão integrativa da literatura**. Pará Research Medical Journal**, v. 6, e04, 2022.

LIU, H.; MA, B. Functional foods and exercise in breast cancer: epigenetic modulation, chemotherapy tolerance, and fatigue management. **Frontiers in Nutrition**, 2025.

RIBEIRO, J. R.; BARATTO, S. Z. Propriedades funcionais da linhaça e sua relação com a prevenção do câncer de mama. [S. l.]: **Instituto Federal de Santa Catarina**, 2021.

ALTERAÇÕES DO SONO E COMPORTAMENTO ALIMENTAR NA PERIMENOPAUSA: IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE DA MULHER

Rosemaria Rogério Martins[1], Igor Cauê Leandro Martins Teixeira[1], Thiago Silva Lustosa[1], Maroa Vitória Soares de Oliveira[1], Fernanda Trigueiro de Almeida Araújo[1]

[1]Centro Universitário de Patos-UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

rosemariamartins@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: A perimenopausa envolve mudanças hormonais que afetam o sono e a alimentação. Distúrbios como insônia e sono fragmentado alteram o apetite, favorecendo maior ingestão e ganho de peso, o que prejudica a saúde física e emocional. Entender essa relação é essencial para criar estratégias que melhorem o sono, a alimentação e o bem-estar nessa fase. **Objetivo:** Apresentar as principais conexões entre problemas de sono e mudanças no comportamento alimentar em mulheres que estão na perimenopausa, enfatizando como essas relações afetam a saúde física e emocional, além da relevância de abordagens integradas para melhorar a qualidade de vida nesses momentos. **Material e Métodos:** Compõe-se de uma busca literária, com base em 11 artigos em idiomas inglês e português, publicados no período de 2020 a 2025, nas bases de dados Scielo, PubMed e Periódicos Capes, dos quais foram selecionados 5 para a elaboração do resumo. **Resultados e Discussão:** Os distúrbios do sono são frequentes durante a perimenopausa, período marcado por alterações hormonais capazes de afetar o ritmo circadiano, a produção de melatonina e a arquitetura do sono. Entre os mais comuns, destacam-se a insônia, a dificuldade para iniciar ou manter o sono, despertares frequentes, sono fragmentado, apneia do sono e episódios repentinos de calor intenso, acompanhados de sudorese, podendo atrapalhar o sono. Essas alterações repercutem no comportamento alimentar, podendo aumentar a busca por alimentos mais calóricos, ricos em açúcares e gorduras, além de favorecer episódios de ingestão alimentar noturna, o que contribui para desequilíbrios metabólicos. A adoção de padrões alimentares equilibrados, por outro lado, pode atuar como fator de proteção. Dietas com maior consumo de frutas, vegetais, laticínios e alimentos ricos em triptofano associam-se a melhor qualidade de sono e menor tempo para adormecer. Já padrões alimentares do tipo ocidental, caracterizados por elevado consumo de carnes processadas, bebidas açucaradas e gorduras

saturadas, tendem a aumentar a ocorrência de despertares noturnos e a necessidade de uso de medicamentos para dormir. A ingestão regular de alimentos fontes de triptofano, vitaminas B6 e B12, magnésio e compostos antioxidantes contribui para um sono mais reparador, enquanto o consumo frequente de ultraprocessados prejudica a estrutura do sono. Essas evidências reforçam a importância de estratégias integradas, que considerem tanto a higiene do sono quanto o planejamento alimentar, para promover a saúde e o bem-estar de mulheres na perimenopausa. **Conclusão:** Os distúrbios do sono durante a perimenopausa exercem um impacto significativo sobre os hábitos alimentares das mulheres, podendo contribuir para o aumento do apetite e alterações nos padrões de consumo alimentar. Essas modificações, associadas às mudanças hormonais características dessa fase, elevam o risco de ganho de peso e possíveis complicações metabólicas. Portanto, estratégias de manejo do sono e da alimentação são fundamentais para promover a saúde integral e melhorar a qualidade de vida dessas mulheres, destacando a necessidade de abordagens multidisciplinares e pesquisas futuras que aprofundem essa relação.

Referências

FABLICIA, I.; FRANÇA, K.; TELÉSFORO, O.; LOBO, J. Nutrição no climatério: quais os benefícios? **Revisão integrativa. Revista Ciência Plural**, [S. l.], v. 9, n. 3, p. 1-19, 2023.

HARTLEY, L. et al. Healthier dietary patterns are associated with better sleep quality among midlife Mexican women. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, [S. l.], v. 16, n. 8, p. 1351 1359, 15 ago. 2020.

JANSEN, E. C.; STERN, D.; MONGE, A.; O'BRIEN, L. M.; LAJOUS, M.; PETERSON, K. E.; LÓPEZ-RIDAURA, R. Padrões alimentares mais saudáveis estão associados a melhor qualidade de sono entre mulheres mexicanas de meia-idade. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, [S. l.], v. 16, n. 8, p. 1321-1330, 15 ago. 2020.

TROÌA, L.; GARASSINO, M.; VOLPICELLI, A. I.; FORNARA, A.; LIBRETTI, A.; SURICO, D.; REMORGIDA, V. Distúrbios do sono e perimenopausa: uma revisão narrativa. **Journal of Clinical Medicine**, [S. l.], v. 14, n. 5, p. 1479, 23 fev. 2025.

ZHU, B.; GRANDNER, M. A.; JACKSON, N. J.; PIEN, G. W.; SRIMORAGOT, M.; KNUTSON, K. L.; IZCI-BALSERAK, B. Associations between diet and sleep duration in different menopausal stages. **Western Journal of Nursing Research**, v. 43, n. 10, p. 984 994, out. 2021.

BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO PARA A SAÚDE DA MULHER: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Nicolly Alves Leite[1]; Ana Julya Gouveia da Silva[1]; Annielle Ferreira Costa[1]; Emilly Pereira Dias de Medeiros[1]; Jessyellen Pereira de Lima[2]

[1]Discentes do Centro Universitário de Patos - UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

[2]Docente do Centro Universitário de Patos - UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

nicollyleite@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: A amamentação é uma prática antiga, reconhecida por seu benefício nutricional, imunológico, cognitivo, econômico e social. Tais benefícios são aproveitados em sua plenitude quando a amamentação é praticada por pelo menos dois anos e de forma exclusiva, até o sexto mês de vida. No que tange a saúde da puérpera, evidências científicas apontam que o aleitamento materno pode estar relacionado com a saúde física e emocional durante o período de lactação e demais fases futuras. **Objetivo:** Evidenciar e analisar os principais benefícios e vantagens do aleitamento materno para a saúde da mulher. **Materiais e métodos:** Esse estudo trata-se de uma revisão bibliográfica de literatura, realizada nas bases de dados SCIELO, BVS, LILACS e PubMed. Perante os 142 estudos encontrados, foram selecionados para a realização desta revisão, 4 artigos disponíveis na íntegra, publicados entre os anos de 2021 e 2025, nos idiomas português e inglês. Em contrapartida, excluiu-se artigos incompletos, duplicados e que não abordassem relação com a temática desejada. **Resultados e discussão:** Durante o período de lactação, a sucção realizada pelo bebê no mamilo materno estimula a liberação de ocitocina, hormônio que desempenha papel central no processo de involução uterina. A ocitocina promove contrações do útero, favorecendo seu retorno ao tamanho e posição anteriores à gestação, além de atuar na prevenção de complicações como hemorragia e anemia pós-parto. Notavelmente, quando em altas concentrações no sangue materno, esse hormônio pode elevar o limiar de dor, aliviando o desconforto comum nos primeiros dias do puerpério, facilitando a recuperação física da mulher, e contribuindo para o seu bem-estar emocional. Além disso, destacam-se a prevenção da síndrome metabólica e da depressão pós-parto, protegendo também contra condições como artrite reumatoide, diabetes mellitus, síndrome do ovário policístico (SOP) e câncer de mama. Estima-se

que o risco de desenvolvimento dessa neoplasia possa ser reduzido em mais de 4% entre mulheres que amamentam. Isso se deve, à redução dos níveis circulantes de estrogênio durante a amamentação, o que resulta em menor proliferação celular e menores chances de mutações nos tecidos mamários. A longo prazo, esse fator pode representar uma estratégia preventiva importante na saúde feminina. A evidência acumulada demonstra que a prática da amamentação está associada a uma série de benefícios, abrangendo desde aspectos físicos até psicológicos e metabólicos. Sua prática contínua pode contribuir para a manutenção da saúde materna a longo prazo, fornecendo uma camada adicional de proteção contra todas essas condições. **Conclusão:** Diante disso, conclui-se que o aleitamento materno é uma importante estratégia para a saúde da mulher e deve ser incentivada e apoiada como estratégias das políticas públicas de saúde, assegurando que as mulheres recebam informações adequadas e acompanhamento profissional para manter essa prática pelo período recomendado. Assim, promover o aleitamento materno é também investir na saúde, no bem-estar e na qualidade de vida da mulher a curto, médio e longo prazo.

Referências

PULCINELLI, V. T. S. R., *et al.* Benefícios Imunológicos da Amamentação para a Saúde Materno-Infantil. **Nursing Edição Brasileira**, v. 29, n. 323, p. 10680–10693, 2025.

RIBEIRO, J., M.; PEREIRA, S., E. Benefícios a longo prazo na saúde da mulher promovidos pelo aleitamento materno: uma revisão narrativa. **Trabalho de Conclusão de Curso- Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Goiânia,** 2021. Disponível em: https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/1774. Acesso em: 09 ago. 2025.

SOUSA, F., L., L., *et al.* Benefits of breastfeeding for women and newborns. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, p. e12710211208, 2021.

VIEIRA, B. R. C., *et al.* O impacto da amamentação na promoção do bem-estar físico e emocional materno. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 25, n. 5, p. e19453, 2025.

CONSUMO ALIMENTAR E RISCO DE CÂNCER COLORRETAL: UMA ANÁLISE FOCADA NA POPULAÇÃO FEMININA

Rayssa Almeida dos Santos [1], Maria Clara Cosme Ribeiro de Souza[1]; Amanda Marques Barbosa [1] , Audelâdia Brasileiro de Araújo [1]; Lídia Micaelle de Oliveira Lima[2]

[1]Discentes do Centro Universitário de Patos - UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

[2]Docente do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

lidialima1@gmail.com

Introdução: Câncer colorretal (CCR) é uma das neoplasias gastrointestinais mais prevalentes, com alta morbimortalidade em mulheres, especialmente em países desenvolvidos e em transição econômica. No Brasil, é o segundo tipo de câncer mais comum entre homens e mulheres, excluindo os de pele não melanoma, com estimativa de aproximadamente 45 mil novos casos anuais entre 2023 e 2025. As regiões Sul e Sudeste apresentam maiores taxas de incidência, possivelmente devido a melhores recursos diagnósticos e hábitos alimentares distintos. Sua ocorrência está fortemente associada a fatores ambientais e dietéticos, que podem atuar como protetores ou promotores da carcinogênese. **Objetivo:** Analisar a relação entre o consumo alimentar e o risco de desenvolvimento de câncer colorretal na população feminina. **Metodologia**: Foi realizada uma revisão narrativa de artigos publicados entre 2008 e 2021 nas bases PUBMED, LILACS, SCIELO, MEDLINE e periódicos CAPES. Foram incluídos estudos que abordassem o consumo alimentar e o risco de câncer colorretal em mulheres, com preferência por artigos em português e inglês. Foram excluídos trabalhos sem foco no tema ou população feminina. A seleção considerou títulos, resumos e textos completos para garantir relevância. **Resultados e Discussão:** Os resultados evidenciam que padrões alimentares de perfil ocidental, caracterizados pelo elevado consumo de carnes vermelhas e processadas, gorduras saturadas e baixo teor de fibras, estão associados a um aumento significativo no risco de câncer colorretal (CCR). Alimentos processados e ultraprocessados, ricos em conservantes, nitritos, nitratos e compostos formados em altas temperaturas, apresentam potencial carcinogênico, favorecendo a formação de substâncias mutagênicas que contribuem para a iniciação e progressão tumoral. A exposição prolongada a esses agentes, somada a fatores como tabagismo, consumo excessivo de álcool e sobrepeso,

potencializa o risco dessa neoplasia. Por outro lado, padrões alimentares ricos em frutas, verduras, legumes e grãos integrais fornecem fibras, vitaminas antioxidantes (A, C, E), carotenoides, folato e selênio, nutrientes que auxiliam na proteção do DNA celular, na modulação da microbiota intestinal e na regulação do trânsito intestinal. As fibras alimentares, em especial, desempenham papel protetor ao acelerar o trânsito intestinal, diluir substâncias carcinogênicas e favorecer a produção de ácidos graxos de cadeia curta, que reduzem o pH colônico e inibem a formação de compostos nocivos. Evidências provenientes de grandes estudos de coorte, como o *Nurses' Health Study*, demonstram que mulheres com maior consumo de vegetais apresentam menor prevalência de adenomas colorretais, considerados lesões precursoras do CCR, reforçando o papel da dieta saudável na prevenção dessa neoplasia. **Conclusão:** Conclui-se que, entre mulheres, a adoção de padrões alimentares saudáveis, caracterizados pela redução do consumo de alimentos processados e ultraprocessados e pelo aumento da ingestão de fibras e micronutrientes com ação antioxidante, desempenha papel central na prevenção do câncer colorretal. Estratégias nutricionais específicas para esse público, que considerem suas particularidades fisiológicas e hábitos de vida, mostram-se essenciais para reduzir a incidência e a mortalidade associadas a essa neoplasia.

Referências

AVERBACH, M.; TEBET, E. N.; MOURA, E. G. H. Câncer colorretal: perspectivas globais e brasileiras, prevenção e o impacto da campanha Março Azul. **Arquivos de Gastroenterologia**, v.62, 2025.

DIONISIO, L. M.; CUNHA, C. F.; MUNIZ, A. M. S.; LOPES, T. S.; SOUZA, L. A.; BATISTA, I. P. Fatores de risco dietéticos e câncer colorretal: revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v.15, n.12, p.e11663, 2023.

FRIEDRICH, R. R. **A influência da alimentação no câncer colorretal**. Porto Alegre, RS, 2008. Monografia (Especialização em Saúde Pública) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

SANTIAGO, L. B.; PAIVA, A. C. C. Relação da alimentação com a prevenção do câncer colorretal. **Brazilian Journal of Health Review**, v.4, n.6, p.25368-25382, 2021.

SILVA, J. P.; OLIVEIRA, L. C. Alimentação e câncer colorretal: revisão narrativa. **Revista de Nutrição e Saúde**, v.13, n.1, p.45-58, 2021.

CONTROLE DA GLICEMIA COMO ESTRATÉGIA PARA PREVENÇÃO DE CANDIDÍASE RECORRENTE EM MULHERES DIABÉTICAS

Maria Eduarda Almeida Roque[1]; Camilly Aessk do Rego Lima[1]; Andreza Martins de Oliveira[1]; Ana Victória da Silva Lucena[1]; Lidia Micaelle de Oliveira Lima [2]

[1]Discentes do Curso de Bacharelado em Nutrição, UNIFIP.

[2]Nutricionista/Especialista do UNIFIP Centro Universitário

Introdução: O diabetes mellitus (DM) é uma condição metabólica caracterizada pela hiperglicemia persistente, decorrente de defeitos na secreção ou na ação da insulina. Além das complicações crônicas, indivíduos com DM apresentam maior suscetibilidade a infecções oportunistas, especialmente quando o controle glicêmico é inadequado. Entre essas infecções, destaca-se a candidíase vulvovaginal recorrente, frequentemente associada ao fungo *Candida albicans*. Em mulheres com DM, o risco de recorrência é aumentado, uma vez que a hiperglicemia favorece o crescimento fúngico e prejudica a resposta imunológica. Nesse contexto, o controle glicêmico adequado representa uma estratégia essencial para reduzir a frequência e a gravidade dos episódios, promovendo melhor saúde íntima e qualidade de vida. **Objetivo:** Compreender, a partir de evidências científicas, a importância do controle glicêmico em mulheres com diabetes mellitus como estratégia para a redução e o manejo dos sintomas da candidíase recorrente. **Materiais e Métodos:** rata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada por meio de busca nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico, contemplando publicações entre 2010 e 2025. Foram incluídos estudos originais, revisões sistemáticas e meta-análises que abordassem a relação entre controle glicêmico e candidíase recorrente em mulheres diabéticas. Excluíram-se artigos duplicados, estudos em homens, relatos de caso e publicações sem acesso ao texto completo. Ao final, foram selecionados artigos para análise crítica. **Resultados e Discussão:** A análise dos estudos revisados mostra que a incidência de candidíase vaginal, tanto em episódios iniciais quanto recorrentes, tem sido amplamente registrada em mulheres portadoras de diabetes. A hiperglicemia, seja aguda ou crônica, compromete a atividade dos neutrófilos, reduzindo sua eficiência na fagocitose e na eliminação dos microrganismos do gênero *Candida*. Além disso, a

elevação da glicose favorece a virulência desses patógenos, pois o excesso de glicose excretada na urina serve como fonte de nutrientes, facilitando sua colonização. Com o controle glicêmico adequado, por meio de alimentação balanceada, uso de medicamentos e/ou insulina, a quantidade de glicose circulante e presente nos fluidos corporais diminui, reduzindo a disponibilidade energética para o crescimento da *Candida*. Esse processo contribui para a recuperação parcial da resposta imunológica, favorecendo a ação de neutrófilos e macrófagos, além de manter o pH vaginal mais estável, dificultando a fixação e o desenvolvimento do fungo. **Conclusão:** Conclui-se que o controle adequado da glicemia é fundamental para prevenir e reduzir os episódios de candidíase recorrente em mulheres diabéticas. Intervenções que englobam alimentação saudável, prática de atividade física, adesão ao tratamento medicamentoso e acompanhamento médico regular são essenciais para a diminuição da frequência dos sintomas e para a promoção da saúde íntima feminina.

Referências

MORAES, I. W. *et al*. Relação entre alimentação e crescimento de *Candida* para desenvolvimento da candidíase vulvovaginal recorrente. **Revista Artigos.Com,** v. 35, e11369, 20 dez. 2022.

NERY, C. V. S. Relação entre a ocorrência de candidíase vulvovaginal e o diabetes mellitus. 2010. **Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Biomedicina) – Universidade Católica de Brasília**, Brasília, 2010.

NYIRJESY, P.; SOBEL, J. D. Genital mycotic infections in patients with diabetes. **Postgraduate Medicine,** v. 125, n. 3, p. 33–46, maio 2013.

O'LAUGHLIN, D. J.; McCOY, R. G. Diabetes and vulvovaginal conditions**. Clinical Diabetes,** v. 41, n. 3, p. 458–464, jul. 2023.

DESAFIOS E AVANÇOS NA EFETIVAÇÃO DA INTEGRALIDADE DA ATENÇÃO À SAÚDE DA MULHER NA PERSPECTIVA DA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA

Emmilly Nikelavia Bezerra Gomes dos Santos[1]; Luana Jannine de Araujo Medeiros[2]; Mahalla Hanne Santos Vieira[3]

[1]Universidade Federal de Campina Grande, Campina Grande, Paraíba, Brasil.

[2, 3]Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

emmillynikelavya@gmail.com

Introdução: A atenção à saúde da mulher no Brasil tem avançado por meio de políticas públicas como o Política Nacional de Atenção Integral à Saúde das Mulheres (PAISM), no entanto, a efetivação da integralidade na Estratégia Saúde da Família (ESF) confronta desafios persistentes. Nesse sentido, surgem barreiras, como as disparidades regionais e as limitações estruturais, a fim de avaliar a qualidade e a resolutividade dos serviços de cuidado. **Objetivo:** Analisar os desafios e os avanços na efetivação da atenção integral à saúde da mulher, explorando as práticas de cuidado e as limitações estruturais que impactam a qualidade e a resolutividade dos serviços na perspectiva da ESF. **Material e Métodos:** Tratou-se de uma revisão de literatura cujo objetivo foi buscar artigos de forma sistematizada e virtual no Portal de Periódicos da Capes, sem que houvesse restrição temporal. Nesse sentido, a seleção dos estudos foi efetuada a partir de critérios de inclusão, artigos de pesquisa originais que se adequavam ao tema proposto, enquanto os critérios de exclusão foram aplicados para descartar estudos duplicados, incompletos ou que não atendiam aos objetivos da pesquisa. **Resultados e Discussão:** A relevância da atenção à saúde da mulher na ESF é inegável, especialmente quando consideramos os avanços e desafios das políticas públicas no Brasil. A principal vantagem da ESF reside na sua capacidade de oferecer uma atenção integral, que vai além do tratamento de doenças e abarca o bem-estar da mulher em sua totalidade. Essa integralidade é promovida por meio do acolhimento e da escuta sensível, que são ferramentas essenciais para identificar e abordar as complexas necessidades psicossociais das mulheres, muitas vezes negligenciadas em outros modelos de atendimento. No entanto, a plena efetivação dessa integralidade ainda

enfrenta obstáculos significativos. A desarticulação do serviço é uma das deficiências mais críticas, onde a falta de comunicação entre os diferentes níveis de atenção (da atenção primária à especializada) impede a continuidade do cuidado. Outro desafio é a falta de resolutividade, que se manifesta quando a ESF não consegue resolver problemas de saúde mais complexos, levando à frustração das mulheres e à sobrecarga de outros serviços. Por fim, a persistência de obstáculos estruturais, como a escassez de recursos financeiros e humanos, a falta de infraestrutura adequada e a dificuldade de acesso a exames e tratamentos especializados, compromete a qualidade e a eficácia da atenção. Assim, apesar dos avanços teóricos e políticos, a prática diária na ESF ainda enfrenta desafios que impedem que uma atenção integral à saúde da mulher seja de fato alcançada. **Conclusão:** Apesar dos avanços promovidos pelas políticas públicas, a atenção integral à saúde da mulher na Estratégia Saúde da Família permanece incompleta. Obstáculos estruturais, limitações na resolutividade e lacunas nas práticas profissionais comprometem a qualidade do cuidado, evidenciando a necessidade de estratégias que fortaleçam a articulação entre os níveis de atenção e aprimorem a capacidade de resposta da ESF às necessidades complexas das mulheres.

Referências

ANDRADE, L. O. M.; MARTINS JÚNIOR, T. Saúde da Família: construindo um novo modelo — a experiência de Sobral. **Revista Sobralense de Políticas Públicas**, v. 1, n. 1, p. 7-17, out/dez.

BEZERRA, M.S. et al. Avanços e Desafios das Políticas Públicas relacionados à Saúde da Mulher no Brasil. **Revista Brasileira de Implantologia e Ciências da Saúde** , v.6, n.5, p.106- 123, 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: princípios e diretrizes.** Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nac_atencao_mulher.pdf. Acesso em: 14 ago. 2025.

SANTANA, T. D. B.; SOUZA, L. P.; MOURA, E. S. Avanços e desafios da concretização da política nacional da saúde da mulher: reflexão teórica. **Revista de Atenção à Saúde,** v. 17, n. 61, p. 1-12, 2019.

SOUSA, L. M.; CUNHA, M. F. Atenção integral à saúde da mulher: desafios para implementação na prática assistencial. **ResearchGate,** 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/304255622_Atencao_integral_a_saude_da_mulher_

desafios_para_implementacao_na_pratica_assistencial.

PINTO, R. S.; OLIVEIRA, A. C. Integralidade do cuidado à saúde da mulher: limites da prática profissional. **Revista Brasileira de Enfermagem,** v. 70, n. 4, p. 800-808, 2017.

MENDES, A. A.; LIMA, J. F.; CARVALHO, M. Qualidade da atenção primária à saúde no Brasil: avanços, problemas e propostas. **Saúde e Debate, v**. 43, n. 118, p. 25-40, 2019.

OLIVEIRA, N. D. J. **Atenção à saúde da mulher na estratégia saúde da família e limites da integralidade**. Salvador, BA, 2016, 99f. Tese Pós-Graduação (Enfermagem) Universidade Federal da Bahia.

DO GENE AO PRATO: NUTRIÇÃO DE PRECISÃO NA SAÚDE DA MULHER COMO ESTRATÉGIA DE PREVENÇÃO PERSONALIZADA DE DOENÇAS

Nicolly Alves Leite[1]; Mônica Morgana Lopes dos Santos Salustiano[1]; Amanda Patrícia Farias da Costa Oliveira[1]; Thaianny Maria Marcelino Campos[1]; Jessyellen Pereira de Lima[2]

[1]Discentes do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

[2] Docente do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

nicollyleite@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: A epigenética nutricional investiga como a alimentação influencia a expressão gênica sem alterar a sequência do DNA, impactando diretamente a saúde e o desenvolvimento de doenças. A adoção de hábitos saudáveis é fundamental na redução de riscos e prejuízos adversos a saúde, contribuindo na redução de problemas e agravos no que se refere a obesidade, nutrição no processo de emagrecimento, contribuindo para a manutenção da saúde e a qualidade de vida da mulher. A nutrição personalizada é um conceito que busca atender as necessidades específicas de cada indivíduo com base em suas características genéticas, metas de saúde específicas, condições médicas, preferências alimentares, níveis de atividade física, restrições dietéticas e intolerâncias alimentares. **Objetivo:** Analisar a aplicação da nutrição de precisão na saúde da mulher como estratégia personalizada de prevenção de doenças. **Materiais e métodos:** O estudo trata-se de uma revisão bibliográfica da literatura, utilizando as bases de dados SCIELO, BVS, LILACS e PubMed. Como critérios de inclusão: artigos íntegros publicados entre 2021 e 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol. Foram descartados artigos duplicados e que não tivessem relação com o tema do estudo. Após a aplicação dos critérios, foram descartados 98 e utilizados 4 para realização deste trabalho. **Resultados e discussão:** A adoção de hábitos saudáveis e a compreensão da importância dos cuidados nutricionais são variáveis que podem interferir em aspectos epidemiológicos, sociais e metabólicos que podem influenciar em desfechos na saúde da mulher. A nutrição personalizada pode ser uma abordagem eficaz para alcançar metas de saúde específicas e promover um estilo de vida saudável e equilibrado, podendo trazer diversos benefícios como: perca de peso, ganho de massa muscular, melhor desempenho e disposição,

controle de doenças crônicas, melhora na saúde mental, digestiva e estética. Devido a essas variações, o manejo dietético deve ser individualizado, promovendo uma abordagem que considera as interações entre dieta, genética e saúde, já que a genética de cada pessoa interfere na metabolização e absorção dos nutrientes, o que, por sua vez, pode impactar o surgimento de doenças. **Conclusão:** Diante disso, conclui-se que a nutrição de precisão é uma estratégia eficaz e inovadora para prevenção personalizada de doenças na saúde da mulher. Considerando fatores genéticos, bioquímicos, e os hábitos de vida, é possível propor intervenções assertivas, reforçando as abordagens individualizadas na prática clínica e assim, impactando diretamente na promoção de saúde.

Referências

ARAUJO, G., B., *et al*. The theme “Women’s Health” in the Brazilian Journal of Obesity, Nutrition and Weight Loss: Analysis of a decade (2010-2020). **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. e561101019097, 2021.

FERREIRA, K., C., S; SANTOS, M., S., N. Nutrigenética e nutrigenôma como atuantes na prevenção de doenças crônicas. **Trabalho de Conclusão de Curso-Centro Universitário União das Américas–UniAmérica Descomplica, São José dos Pinhais-PR**, 2024.

FRADE, R., E. Nutrição Personalizada: Como a individualização da dieta pode melhorar os resultados de saúde?. **Nutrição Brasil**, v. 23, n. 3, p. 922–923, 2024.

MANÇANO, L. F, *et al*. Epigenética nutricional e sua relação com a expressão gênica. **Observatório de la economia LatinoAmericana**, v. 23, n. 3, p. e9256, 2025.

EFEITOS ADVERSOS DOS MEDICAMENTOS EMAGRECEDORES À BASE DE GLP-1 NA SAÚDE FEMININA E A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL DURANTE O USO

Mayara Daiane dos Santos Diniz[1]; Thaís Gomes de Souza[2]; Thaynara Salles de Sousa[3]

Sabrina Bezerra da Silva[4]

Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

daianediniz157@gmail.com

Introdução: A utilização de medicamentos agonistas do GLP-1, como semaglutida e tirzepatida, tem se tornado cada vez mais comum entre mulheres que buscam uma perda de peso rápida, frequentemente sem a supervisão adequada de profissionais de saúde. **Objetivo:** Analisar, a partir da literatura científica, os efeitos adversos dos medicamentos à base de GLP-1 e discutir a importância do acompanhamento nutricional durante o uso na saúde feminina. **Material e Métodos**: Foi conduzida uma revisão da literatura utilizando a base de dados PubMed, empregando as palavras-chave: "caloric restriction", "GLP-1 agonists", "female health", "muscle loss" e "menstrual dysfunction, combinadas com o operador booleano AND. Seis artigos publicados entre 2020 e 2025, em língua inglesa, que atenderam aos critérios estabelecidos para o objetivo da pesquisa, foram selecionados para este estudo. **Resultados e discussões:** Os fármacos agonistas do GLP-1, como semaglutida e tirzepatida, atuam promovendo aumento da saciedade, redução do apetite e retardamento do esvaziamento gástrico, o que pode resultar em restrição calórica excessiva e longos períodos sem ingestão alimentar na ausência de acompanhamento nutricional adequado. Estudos demonstram que uma restrição calórica de 22–42% em relação ao fornecimento energético basal (aproximadamente 470–810 kcal/dia) é suficiente para provocar alterações significativas na saúde feminina, incluindo distúrbios no ciclo menstrual. Além disso, períodos prolongados sem ingestão de alimentos impactam os níveis hormonais de LH, estrogênio e T3, comprometendo a saúde reprodutiva e óssea. Adicionalmente, a redução acentuada e rápida na ingestão calórica pode resultar em deficiências de vitaminas e minerais essenciais, como ferro, cálcio, vitamina D e B12, levando a sintomas como fadiga, queda de cabelo e fraqueza muscular. Isso ressalta a importância do monitoramento contínuo da dieta para assegurar uma adequada

ingestão de nutrientes, mesmo em regimes de restrição calórica. Além disso, pesquisas indicam que o uso de agonistas do GLP-1 está associado à perda significativa de massa magra, incluindo musculatura esquelética. Essa perda é exacerbada pela rápida redução de peso, baixa ingestão proteica, ausência de exercícios de resistência e restrição energética. Portanto, é fundamental implementar estratégias nutricionais adequadas e programas de treinamento de resistência para mitigar a perda muscular e reduzir os impactos negativos no metabolismo. **Conclusão**: O uso inadequado de medicamentos agonistas do GLP-1 pode provocar efeitos adversos significativos, além da redução da massa gorda. À luz dos achados disponíveis, é fundamental ressaltar que o acompanhamento nutricional, por meio da implementação de estratégias dietéticas adequadas, é essencial para mitigar os efeitos colaterais associados ao uso desses fármacos. Esse acompanhamento permite a adequação da ingestão calórica e de nutrientes às necessidades individuais, minimizando riscos à saúde e promovendo a preservação da saúde feminina a longo prazo. Ademais, a colaboração entre médicos e nutricionistas é crucial para garantir que o tratamento seja seguro, eficaz e sustentável.

Referências

ALMANDOZ, J. P.; WADDEN, T. A.; TEWKSBURY, C.; APOVIAN, C. M.; FITCH, A.; ARD, J. D.; LI, Z.; RICHARDS, J.; BUTSCH, W. S.; JOURAVSKAYA, I.; VANDERMAN, K. S.; NEFF, L. M. Nutritional considerations with antiobesity medications. **Obesity**, v.32, n.9, p.1613-1631, 2024.

CHRISTOFFERSEN, B. O.; SANCHEZ-DELGADO, G.; JOHN, L. M.; RYAN, D. H.; RAUN, K.; RAVUSSIN, E. Beyond appetite regulation: Targeting energy expenditure, fat oxidation, and lean mass preservation for sustainable weight loss. **Obesity**, v.30, n.4, p.841-857, 2022.

DOBRANOWSKA, K.; PLINSKA, S.; DOBOSZ, A. Dietary and Lifestyle Management of Functional Hypothalamic Amenorrhea: A Comprehensive Review. **Nutrients**, v.16, n.2967, 2024.

MOIZ, A.; FILION, K. B.; TSOUKAS, M. A.; YU, O. H.; PETERS, T. M.; EISENBERG, M. J. Mechanisms of GLP-1 Receptor Agonist-Induced Weight Loss: A Review of Central and Peripheral Pathways in Appetite and Energy Regulation. **The American Journal of Medicine**, v.138, p.934-940, 2025.

NEELAND, I. J.; LINGE, J.; BIRKENFELD, A. L. Changes in lean body mass with glucagon-like peptide-1-based therapies and mitigation strategies. **Diabetes, Obesity and Metabolism**, v.26, p.16-27, 2024.

RYAN, D. H. New drugs for the treatment of obesity: do we need approaches to preserve muscle

mass? **Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders**, p.1-9, 2025.

EFEITOS DA CARÊNCIA DE FERRO, ÁCIDO FÓLICO, VITAMINA B12, VITAMINA D E A SUPLEMENTAÇÃO DE CÁLCIO NO DESENVOLVIMENTO FETAL E NA SAÚDE MATERNA

Gabrielly Rodrigues Felix[1]; Brenda Rafaela de Lima Siqueira[1]; Gabriel da Silva Pereira[1]; Giovanna Oliveira Feitosa[1]; Joislane Kamanda Ramalho Araújo; Emeline Trindade de Araújo Vasconcelos Aires[2]

[1]Discentes do Curso de Bacharelado em Nutrição, UNIFIP.

[2]Docente/Mestra do UNIFIP Centro Universitário

gabriellyfelix@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: A gestação é marcada por intensas mudanças fisiológicas e aumento da demanda nutricional, sendo essenciais consumo e suplementação de micronutrientes. A deficiência desses nutrientes está associada a desfechos adversos maternos e fetais. A anemia ferropriva aumenta o risco de parto prematuro, baixo peso ao nascer e mortalidade materno-infantil, enquanto a anemia megaloblástica, causada pela carência de ácido fólico e vitamina B12, é a segunda forma mais frequente de anemia em gestantes. A insuficiência de vitamina D está associada a complicações como diabetes gestacional e baixo peso ao nascer. Além disso, o Ministério da Saúde recomenda a suplementação universal de cálcio (1000 mg/dia) a partir da 12ª semana de gestação como estratégia para prevenir pré- eclâmpsia e reduzir a mortalidade materna. **Objetivo:** Analisar os principais impactos das deficiências de micronutrientes durante a gestação, discutindo suas repercussões materno-fetais e medidas preventivas, além de abordar as recomendações atuais sobre a suplementação de cálcio como estratégia para a prevenção da pré-eclâmpsia e demais complicações hipertensivas. **Materiais e Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica que elencou artigos publicados entre 2020 e 2024, com buscas nas bases de dados SciELO, PubMed e Diretório google acadêmico. Utilizaram-se os descritores em português: “Deficiência de ferro”, “Anemia gestacional”, “Vitamina D”, “Vitamina B9”. Inglês: “Iron deficiency”, “vitamin deficiency during pregnancy”, “Calcium supplementation”. Foram incluídos na pesquisa artigos

originais, revisões sistemáticas e meta-análises que abordassem a relação entre deficiências nutricionais e gestação. O estudo analisou o total de 7 artigos. **Resultados e Discussão:** A análise demonstrou que a gestação é um fator predisponente para a anemia ferropriva, devido às alterações fisiológicas do organismo materno. A deficiência de vitamina D é prevalente e relaciona-se a complicações como pré-eclâmpsia, parto prematuro e baixa massa óssea neonatal, sendo a suplementação eficaz para reduzir esses riscos. O folato é essencial na prevenção de defeitos do tubo neural, justificando a fortificação de alimentos e a suplementação pré-concepção. Já a deficiência de vitamina B12, crescente em populações com dietas restritivas em produtos de origem animal, pode causar anemia megaloblástica. Estudos evidenciaram que a suplementação de cálcio reduziu a incidência de pré- eclâmpsia e complicações hipertensivas, melhorando os desfechos maternos e perinatais, além de sugerir benefícios a longo prazo para a saúde. **Conclusão:** A deficiência de ferro, vitaminas D, B9 e B12 durante a gestação representam riscos importantes para a mãe, como anemia, fadiga, alterações imunológicas e complicações no parto, além de aumentar o risco de parto prematuro, defeitos do tubo neural e prejuízos no desenvolvimento neurológico do feto. Assim, o acompanhamento nutricional e a suplementação são essenciais para manter reservas adequadas. De forma complementar, a suplementação de cálcio, recomendada pelo Ministério da Saúde, mostra eficácia na prevenção da pré-eclâmpsia, reforçando a necessidade de estratégias preventivas que assegurem saúde e bem-estar maternos.

Referências

BENSON, A. E. The incidence, complications, and treatment of iron deficiency in pregnancy. **European Journal of Haematology**, v. 109, n. 6, p. 633-642, 2022.

FERREIRA, T. B. et al. Carência de vitamina B9 e B12 na gravidez: anemia megaloblástica. **VI Seminário Científico do UNIFACIG; V Jornada de Iniciação Científica do UNIFACIG**, Manhuaçu, 2020.

GALDINO, R. G. S. L. G; SILVA, J. D. Anemia ferropriva na gestação: uma revisão da literatura. **Revista Multidisciplinar do Sertão**, v. 5, n. 1, p. 64-72, 2023.

KORHONEN, P. et al. Calcium supplementation during pregnancy and long- term offspring outcome: a systematic literature review and meta-analysis**. Annals of the New York Academy of Sciences**, v. 1510, p. 36-51, 2022

MACEDO, T. S. G. **Prevalência de deficiências das vitaminas do complexo B em mulheres em idade fértil, gestantes e lactantes no Brasil**: Revisão Sistemática e Metanálise. 2021. 119 f. Dissertação (Mestrado em Alimentação, Nutrição e Saúde) - Instituto de Nutrição, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2021.

MANSUR, J. L. et al. Vitamin D: before, during and after pregnancy: effect on neonates and children. **Nutrients**, v. 14, n. 9, p. 1900, 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Nota Técnica Conjunta nº 251/2024 – Suplementação de cálcio durante a gestação**. Brasília: MS, 2024.

ZAMBA, M. A. S. A. et al. Suplementação de cálcio na prevenção da pré- eclâmpsia: uma revisão integrativa de evidências clínicas e impactos na saúde materna**. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 9, p. 1831-1846, 2024.

.

EFEITOS DAS INTERVENÇÕES NUTRICIONAIS SOBRE SINTOMAS DO TRANSTORNO DISFÓRICO PRÉ-MENSTRUAL (TDPM)

Iara Cardoso Dantas[1]; José Rômulo Brito de Medeiros Guedes[1]; Thaianny Maria Marcelino Campos[1]; Mahalla Hanne dos Santos Vieira[2]

[1] Discente do Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

[2] Nutricionista pelo Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

iaracardoso.dc@gmail.com

Introdução: O Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM) é a forma mais grave da Tensão pré-menstrual (TPM). A TDPM afeta uma parte da população feminina, entre 3% a 8%, em idade reprodutiva e se caracteriza por sintomas físicos e emocionais, que antecedem à menstruação, tendo início 1 a 2 semanas antes do primeiro dia de menstruação, reduzindo quando o fluxo menstrual se inicia. Os sintomas clínicos manifestados são irritabilidade, ansiedade, depressão, fadiga, dores de cabeça, inchaço e dor mamária. Os fatores nutricionais desempenhem um papel significativo em sua manifestação. Os sintomas pré-menstruais também podem alterar o comportamento alimentar dessa população, ocasionando alterações no apetite, no tamanho das refeições e na compulsão por determinados alimentos, como por alimentos com alto teor de calorias e por desejos associados a doces. Além disso, mulheres diagnosticadas com TDPM apresentam sensibilidades aumentada para os hormônios e possuem uma maior sensibilidade às variações fisiológicas **Objetivo:** Analisar os potenciais efeitos das intervenções nutricionais na redução dos sintomas físicos e emocionais associados ao Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM), considerando o bem estar e qualidade de vida. **Material e Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada em agosto de 2025, nas bases de dados BVS, LILACS, PubMed e Scielo, utilizando os descritores “Transtorno Disfórico Pré-Menstrual”, “Nutrição” e “Saúde da mulher”. Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2025, excluindo-se duplicados, incompletos ou que não abordassem a temática, que resultou na seleção de 6 artigos. **Resultados e Discussão:** Evidenciou-se que o desejo pelo consumo de alimentos doces em momentos de

estresse está associado ao aumento do transporte de triptofano para o cérebro, favorecendo a síntese de serotonina e promovendo sensação de relaxamento e bem-estar. Intervenções nutricionais demonstraram papel importante no manejo dos sintomas do TDPM, principalmente a suplementação com ácidos graxos poli-insaturados (ômega-3), em especial o ácido eicosapentaenoico (EPA) e o ácido docosahexaenoico (DHA), os quais estão relacionados à redução significativa da intensidade de sintomas físicos e emocionais. Além disso, o consumo de frutas mostrou-se benéfico pela oferta de micronutrientes como cálcio, magnésio, potássio, zinco, triptofano e vitamina B6, que auxiliam na modulação hormonal e no equilíbrio do humor. A ingestão de fibras alimentares também apresentou efeito positivo, especialmente na melhora da função intestinal, o que contribui indiretamente para a redução do desconforto físico associado ao período pré-menstrual. **Conclusão:** O TDPM compromete a qualidade de vida das mulheres, mas intervenções nutricionais baseadas em ácidos graxos ômega-3, micronutrientes e fibras mostram-se eficazes na redução de sintomas físicos e emocionais. Assim, a adoção de uma alimentação equilibrada representa uma estratégia complementar no manejo do TDPM.

Referências

CAVALCANTE, M.A.B.; AGUIAR, M.M.L.S.do A. O impacto do consumo de ácidos graxos ômega-3 na redução da irritabilidade e ansiedade em mulheres com síndrome pré-menstrual: mecanismos bioquímicos e estratégias nutricionais. **Nutrição Brasil**, v. 24, n. 2, p. 1490-1501, 2025

COSTA, M. F.; SILVA, S. O.; COSTA, K. S.; LIMA, V. L. C.; LEITE, T. S. A. Transtorno disfórico pré-menstrual: entendendo um adoecimento exclusivamente feminino. **Revista Humanidades e Inovação**, v. 7, n. 4, p. 362-370, 2020.

GONÇALVES, G.Ri; VIEIRA, R. de F.F.A. Intervenções nutricionais no manejo dos sintomas da síndrome pré-menstrual: uma revisão científica. **Revista Voos Polidisciplinar**, v. 21, n. 1, p. 1-16, 2025.

OLIVEIRA, E.N. **Influência dos sintomas pré-menstruais na ansiedade e comportamento alimentar de mulheres jovens.** 2023. 27 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, Santa Cruz, 2023.

SILVA, F.K. da C, *et al.;* Nutrição e tensão pré-menstrual: preferências alimentares e aspectos fisiológicos. **Research, Society and Development,** v. 10, n. 17, p. 1-11, 2021.

VASCONCELOS FILHO, J. C.; ROCHA, J. O.; CURTO, H. N.; BARBOSA, M. H. D.; MIRANDA, T. S. (orgs.). **Aspectos clínicos e diagnósticos em saúde mental**. Belém: RFB Editora, 2023. 282 p. ISBN 978-65-5889-544-2.

ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS PARA QUALIDADE DE VIDA NO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA

Iara Cardoso Dantas[1]; Thaianny Maria Marcelino Campos[1]; Mahalla Hanne dos Santos Vieira[2]

[1] Discente do Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

[2]Nutricionista pelo Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

iaracardoso.dc@gmail.com

Introdução: O climatério e a menopausa representam fases naturais, mas desafiadoras, na vida da mulher, caracterizadas pela diminuição dos níveis de estrogênio e por alterações físicas, biológicas, psicológicas e sociais. Essas mudanças aumentam o risco para doenças cardiovasculares, osteoporose, diabetes, hipertensão arterial, constipação, perda de apetite, desidratação, demência e declínio cognitivo, impactando negativamente a qualidade de vida. Entre os sintomas mais comuns, destacam-se as ondas de calor e a redução hormonal. A nutrição desempenha papel fundamental nesse período, sendo capaz de prevenir ou atenuar sintomas e complicações por meio de estratégias alimentares adequadas. **Objetivo:** Analisar estratégias nutricionais na promoção da qualidade de vida de mulheres no climatério e na menopausa. **Material e Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada em agosto de 2025, nas bases de dados BVS, LILACS e PubMed, utilizando os descritores "Nutrição", "Menopausa" e "Climatério". Foram incluídos artigos publicados entre 2021 e 2024, excluindo-se os duplicados, incompletos ou que não abordassem a temática, que resultou na seleção de 7 artigos. **Resultados e Discussão:** Observou-se que dietas ricas em gorduras saturadas e hábitos inadequados, como consumo excessivo de calorias, álcool, tabagismo, sedentarismo e estresse crônico, estão associados ao agravamento dos sintomas da menopausa e ao aumento do risco de doenças metabólicas. Em contrapartida, estratégias nutricionais com foco em alimentação balanceada — incluindo cálcio para prevenção da osteoporose, alimentos integrais, frutas, verduras, legumes e fibras — mostraram efeitos

protetores. O consumo de alimentos ricos em fitoestrógenos foi associado à atenuação dos sintomas decorrentes da redução hormonal, funcionando como alternativa natural de reposição. Estudos também evidenciam que intervenções nutricionais promovem perda de peso, melhora da saúde cardiovascular, redução do índice de massa corporal, alívio de sintomas depressivos e melhora da qualidade de vida. Destaca-se ainda a importância da atuação profissional para orientar escolhas alimentares adequadas e potencializar os benefícios dessas intervenções. **Conclusão:** A nutrição exerce papel essencial no manejo do climatério e da menopausa, sendo capaz de prevenir e reduzir sintomas físicos, metabólicos e emocionais. Estratégias alimentares direcionadas podem atenuar alterações como resistência à insulina, perda de massa muscular e risco cardiovascular, favorecendo envelhecimento saudável e melhor qualidade de vida.

Referências

CARVALHO, A. L. G.; OLIVEIRA, A. F.; DE SOUSA, F. A. L.; SILVA, H. M**. Análise do consumo alimentar de mulheres no climatério e menopausa.** Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico em Nutrição e Dietética) – Escola Técnica Estadual Mandaqui, São Paulo, 2024.

LOPES, M. S.; GUEDES, S. V. M. The importance of nutritional therapy for the health and quality of life of women during menopause. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, p. 1-12, 2022.

PANCIERI, A. P. C. O. **Contribuição da nutrição e atividade física em mulheres na menopausa**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Universidade de Vila Velha, Vila Velha, ES, 2024.

RAPHAELLI, C. O.; PEREIRA, E. S.; BAMPI, S. R. Importância da alimentação e da nutrição no climatério. **Epitaya E-books,** v. 1, n. 2, p. 47-57, 2021.

SANTOS, F.L. da S; SANTOS, J. de A. **Nutrição no climatério: quais os benefícios?** 2023. Trabalho de Conclusão de Curso Bacharelado em Nutrição – Faculdade Anhanguera de Brasília, Brasília, DF, 2023.

SOARES, C.; SOUZA, D. C.; DOS SANTOS, M. S.; FREITAS, F. M. N. O.; FERREIRA, J. C. S. Food and nutrition in the climacteric period: literature review. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 6, p. 1-13, 2022.

SOUZA, D. B. de; VIEIRALVES, G. F.; BENAION, M. C. da S.; FREITAS, F. M. N. de O.; LOBO, R. H. A importância da nutrição como fator modulador das alterações causadas no climatério e na menopausa**. Caderno Pedagógico**, v. 21, n. 10, p. e9482, 2024.

EXERCÍCIO FÍSICO COMO ESTRATÉGIA TERAPÊUTICA NA SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Kamilly Wanessa Mota Martins[1]; Ana Beatriz Braga de Almeida Carvalho[2]; Larissa Camilo Félix[3]; André Wagner Rodrigues[4]; Mahalla Hanne dos Santos Vieira[5]

[123]Discentes do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.
[4]Docente do Centro Universitário de Patos - UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.
[5]Nutricionista Pelo Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.
Kwanessa2003@gmail.com

Introdução: A realização constante de exercícios físicos é considerada uma estratégia eficiente para a prevenção e tratamento de várias doenças crônicas, contribuindo para melhorias na capacidade cardiovascular, controle glicêmico, composição corporal e saúde mental. A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é uma condição endócrina de múltiplas causas, marcada por hiperandrogenismo, anovulação crônica e mudanças na morfologia ovariana. Geralmente, é acompanhada de resistência à insulina, excesso de peso e maior risco cardiometabólico. Essas condições fazem do exercício físico uma intervenção fundamental no seu tratamento, podendo diminuir sintomas, aprimorar parâmetros reprodutivos e evitar problemas futuros. **Objetivo:** Analisar a relevância do exercício fisico para mulheres diagnosticadas com SOP. **Material e Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura conduzida em agosto de 2025, empregando as bases de dados SciELO e PubMed. Os descritores "exercício físico", "mulheres" e "síndrome dos ovários policísticos" foram utilizados. Artigos publicados em português e inglês entre 2020 e 2025 foram considerados, enquanto duplicados, incompletos ou que não tratavam diretamente do tema foram descartados. No final, 9 artigos foram escolhidos para análise. **Resultados e Discussão**: Os estudos analisados indicam que diferentes modalidades de exercício apresentam benefícios significativos para mulheres com SOP. O treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) mostrou-se eficaz na melhora de parâmetros metabólicos, redução da gordura corporal e melhora do perfil hormonal, além de contribuir para a saúde mental. O treinamento aeróbico

supervisionado, aliado ao aumento da atividade física diária, apresentou resultados positivos na redução de fatores de risco cardiovascular. Exercícios resistidos e programas combinados também demonstraram impacto positivo na sensibilidade à insulina e composição corporal. Revisões sistemáticas e meta-análises reforçam que a prática regular de atividade física, independentemente da modalidade, está associada à redução de marcadores inflamatórios, melhora da ovulação e regulação do ciclo menstrual. Além disso, diretrizes internacionais recomendam o exercício como intervenção de primeira linha no manejo da SOP, destacando seu papel tanto no controle de sintomas quanto na prevenção de complicações a longo prazo. **Conclusão:** Conclui-se que o exercício físico é uma estratégia eficaz e seguras para o tratamento e manejo da SOP, trazendo benefícios nos aspectos metabólicos, hormonais, reprodutivos e psicológicos. Programas que combinam exercícios aeróbicos, resistidos e intervalados de alta intensidade apresentam melhores resultados, devendo ser incorporados a abordagens multidisciplinares voltadas à saúde da mulher com SOP.

Referências

BENHAM, J. L.; BOOTH, J. E.; DOUCETTE, S.; FRIEDENREICH, C. M.; RABI, D. M.; SIGAL, R. J. Treinamento físico e resultados reprodutivos em mulheres com síndrome dos ovários policísticos: um estudo piloto randomizado controlado. **Clinical Endocrinology**, v. 95, n. 2, p. 332–343, 2021.

KAZEMI, M.; KIM, J. Y.; WAN, C.; XIONG, J. D.; MICHALAK, J.; XAVIER, I. B.; GANGA, K.; TAY, C. T.; GRIEGER, J. A.; PARRY, S. A.; MORAN, L. J.; LUJAN, M. E. Comparação de comportamentos alimentares e de atividade física em mulheres com e sem síndrome dos ovários policísticos: uma revisão sistemática e meta-análise de 39.471 mulheres. **Human Reproduction Update**, v. 28, n. 6, p. 910–955, 2022.

MOTAHARINEZHAD, F.; EMADI, A.; HOSNIAN, M.; KHEIRKHAHAN, A.; JAYEDI, A.; EHSANI, F. Efeitos de diferentes exercícios na perda de peso e alterações hormonais em mulheres com síndrome dos ovários policísticos: um estudo de meta-análise em rede. **BMC Women's Health**, v. 24, art. 512, 2024.

PATTEN, R. K.; BOURKE, M.; MCILVENNA, L. C.; MORENO-ASSO, A.; WOESSNER, M. N.; STEPTO, N. K.; PARKER, A. G. Resposta afetiva longitudinal ao treinamento intervalado de alta intensidade e treinamento contínuo de intensidade moderada em mulheres com sobrepeso com síndrome dos ovários policísticos: um estudo randomizado. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 66, art. 102192, 2023.

PATTEN, R. K.; MCILVENNA, L. C.; LEVINGER, I.; GARNHAM, A. P.; MORENO-ASSO,

A.; WOESSNER, M. N.; STANLEY, J. L.; ROBERTSON, S.; BENTLEY, D. J.; FLYNN, V.; LIM, S. S.; HARRISON, C. L.; MOREAN, L. J.; TAY, C. T.; TEEDE, H. J.; STEPTO, N. K. O treinamento de alta intensidade provoca maiores melhorias nos resultados cardiometabólicos e reprodutivos do que o treinamento de intensidade moderada em mulheres com síndrome dos ovários policísticos: um ensaio clínico randomizado. **Human Reproduction**, v. 37, n. 5, p. 1006–1019, 2022.

PATTEN, R. K.; MCILVENNA, L. C.; MORENO-ASSO, A.; HIAM, D.; STEPTO, N. K.; ROSENBAUM, S.; PARKER, A. G. Eficácia do treinamento intervalado de alta intensidade na melhoria da saúde mental e da qualidade de vida relacionada à saúde em mulheres com síndrome dos ovários policísticos. **Scientific Reports**, v. 13, art. 3025, 21 fev. 2023.

SABAG, A.; PATTEN, R. K.; MORENO-ASSO, A.; COLOMBO, G. E.; BOUZO, X. D.; MORAN, L. J.; HARRISON, C.; KAZEMI, M.; MOUSA, A.; TAY, C. T.; LINDÉN HIRSCHBERG, A.; REDMAN, L. M.; TEEDE, H. J. Exercício no tratamento da síndrome dos ovários policísticos: uma declaração de posição da *Exercise and Sports Science Australia*. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 27, n. 10, p. 668–677, 2024.

SANTOS, W. L. L.; PINHEIRO, C. S.; SANTOS, R. O.; SILVA, A. C. A.; SEVERO, J. S.; MENDES, P. H. M.; SOUSA, L. C.; SOUSA, O. M. C.; SANTOS, B. L. B.; OLIVEIRA, K. B. V.; FREITAS, A. K.; LEAL, F. L. T.; SANTOS, A. A.; SILVA, M. T. B. Exercício físico alivia o estresse oxidativo no tecido adiposo marrom e provoca alterações na composição corporal e no comportamento nutricional em ratos com síndrome dos ovários policísticos. **Life Sciences**, v. 325, art. 121754, 2023.

WOODWARD, A.; BROOM, D.; DALTON, C.; METWALLY, M.; KLONIZAKIS, M. Treinamento aeróbico supervisionado e aumento da atividade física no estilo de vida para reduzir o risco de doença cardiovascular em mulheres com síndrome dos ovários policísticos: um estudo de viabilidade controlado randomizado. **Journal of Physical Activity & Health**, v. 19, n. 6, p. 436–445, maio 2022.

IMAGEM CORPORAL E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM MULHERES: INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS

José Rômulo Brito de Medeiros Guedes[1]; Lucas De Carvalho Siqueira[1]; Iara Cardoso Dantas[1]; Mahalla Hanne dos Santos Vieira[1]

[1]Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

joseguedes@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: A crescente exposição de imagens e conteúdos de "corpo ideal" nas redes sociais tem sido associada à insatisfação corporal e a comportamentos alimentares desordenados entre mulheres jovens e adultas. Plataformas altamente visuais, como Instagram e TikTok, facilitam a internalização de padrões estéticos inalcançáveis, favorecendo comparações sociais, o que pode representar um fator de risco para comportamentos alimentares desordenados e restrição alimentar. Compreender os mecanismos psicossociais subjacentes a esse fenômeno é essencial para embasar estratégias de saúde feminina. **Objetivo:** Investigar a relação entre o uso das redes sociais, as percepções da imagem corporal e as alterações no comportamento alimentar em mulheres. **Material e Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, utilizando as bases de dados da PubMed, com os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): mídias sociais, imagem corporal, comportamento alimentar, mulheres e rede social. Foram considerados artigos publicados entre os anos de 2017 e 2025, nos idiomas português e inglês, que abordassem associações entre exposição a conteúdo de redes sociais e medidas de imagem corporal ou comportamentos alimentares. Excluíram-se artigos incompletos, duplicados e estudos com animais. Após a aplicação desses critérios, foram selecionados artigos que foram usados para a realização deste trabalho. **Resultados e Discussão:** O consumo de conteúdos que promovem o ideal de corpo magro ou "fit" está significativamente associado à insatisfação corporal e a comportamentos alimentares de risco. A literatura indica consistência na associação entre exposição a conteúdos que promovem ideais estéticos (incluindo dietas extremas e "what I eat" vídeos) e aumento da insatisfação corporal, comparações sociais e comportamentos alimentares desordenados. Estudos recentes mostram que o tipo de conteúdo consumido explica melhor esses

desfechos do que apenas a duração do uso das plataformas. A comparação de aparência é frequentemente identificada como um mediador, enquanto as estratégias de intervenção nas redes sociais, como conteúdo pró-saúde ou de promoção de autocompaixão, apresentam resultados diversos. No contexto brasileiro, pesquisas apontam elevada prevalência de insatisfação corporal associada ao uso de redes em adolescentes e jovens mulheres, sugerindo necessidade de ações educativas locais. **Conclusão:** Redes sociais influenciam negativamente a imagem corporal e podem favorecer comportamentos alimentares de risco em mulheres, especialmente quando predominam conteúdos de perda de peso e comparação estética. Intervenções devem focar na qualidade do conteúdo (moderação de mensagens danosas; promoção de literacia midiática e autocompaixão) e em políticas de regulação de conteúdos nocivos nas plataformas. Pesquisas futuras no Brasil devem priorizar estudos longitudinais e avaliar a eficácia de intervenções digitais adaptadas ao contexto socioeconômico local.

Referências

DANE, A.; BHATIA, K. The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. **PLOS Global Public Health**, v. 3, n. 3, p. e0001091, 2023.

LIRA, A. G. *et al*. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, p. 164-171, 2017.

SANZARI, C. M. *et al*. The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: content matters more than duration of exposure. **Eating Behaviors**, v. 49, p. 101722, 2023.

SHARMA, A.; VIDAL, C. A scoping literature review of the associations between highly visual social media use and eating disorders and disordered eating: a changing landscape. **Journal of Eating Disorders**, v. 11, n. 1, p. 170, 2023.

IMPACTO DA DEFICIÊNCIA DE FERRO NO DESEMPENHO FÍSICO DE MULHERES ATLETAS

Mikaelly Lima dos Santos[1]; Natália Fernandes Furtado[2].

[12]Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

mikaellylimanutri@gmail.com

Introdução: A deficiência de ferro, com ou sem anemia, é altamente prevalente entre atletas mulheres, especialmente naqueles praticantes de esportes de endurance. Essa condição pode comprometer o transporte de oxigênio, a produção de energia e a eficiência muscular, prejudicando o rendimento esportivo. **Objetivo:** Avaliar os efeitos da deficiência de ferro no desempenho físico de atletas femininas e examinar os benefícios potenciais da suplementação de ferro. **Material e métodos:** Revisão bibliográfica de trabalhos publicados nos últimos cinco anos, nas bases de dados Scielo, PubMed Central, utilizando como descritores de busca os termos deficiência de ferro, rendimento esportivo, mulheres atletas, em português e inglês. Os artigos foram eletronicamente selecionados e observados a partir da leitura dos títulos e resumos. Aqueles artigos que não adequaram ao objetivo do trabalho foram descartados, e somente os artigos coerentes ao tema e objetivos propostos foram adicionados. **Resultados e discussão:** A deficiência de ferro é uma condição relativamente comum entre atletas, afetando cerca de 20% desse grupo, com maior prevalência entre mulheres jovens. Essa carência está diretamente relacionada à redução da capacidade aeróbica máxima e ao comprometimento do desempenho em atividades de endurance, podendo ocasionar quedas de 3% a 4% na performance. A baixa biodisponibilidade de ferro no organismo, traduzida por baixos níveis de ferritina, limita a produção de hemoglobina e o transporte de oxigênio, prejudicando a resistência física; em contrapartida, a suplementação oral de ferro, especialmente nos sujeitos com baixos estoques de ferro, mostrou-se eficiente no aumento do VO_2máx e da performance esportiva; quando administrado em doses adequadas, num intervalo de semanas, esse procedimento pode trazer melhorias acentuadas, chegando a 20% de melhoria. **Conclusão:** Deficiência de ferro, mesmo sem anemia, pode limitar o desempenho físico feminino,

fundamentalmente em atividades de resistência. A adequação da suplementação pode então neutralizar esses efeitos e promover melhor desempenho. Um rastreio periódico e intervenções precoces em atletas mulheres para prevenir perda de performance são desejáveis.

Referências

KELLER, K.; FRIEDRICH, O.; TREIBER, J.; QUERMANN, A.; FRIEDMANN-BETTE, B. Iron deficiency in athletes: prevalence and impact on VO_2 peak. **Nutrition**, v. 126, p. 112516, 2024.

PENGELLY, M.; PUMPA, K.; PYNE, D. B.; ETXEBARRIA, N. Iron deficiency, supplementation, and sports performance in female athletes: a systematic review. **Journal of Sport and Health Science**, [S.l.], v. 14, p. 101009, 2024.

SMID, A. N.; GOLJA, P.; HADZIC, V. *et al*. Efeitos da suplementação oral de ferro no status de ferro no sangue em atletas: uma revisão sistemática, meta-análise e meta-regressão de ensaios clínicos randomizados. **Sports Medicine**, v. 54, p. 1231-1247, 2024.

IMPACTO DAS FASES DO CICLO MENSTRUAL SOBRE ASPECTOS ANTROPOMÉTRICOS, ALIMENTARES E DE CONSUMO EM MULHERES

Amanda Patrícia Farias da Costa Oliveira[1]; Rita Cristiana Barbosa[2]; Mahalla Hanne dos Santos Vieira[3]

Thaianny Maria Marcelino Campos[1].

[13]Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

[2] Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Brasil.

amandaoliveira@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: O ciclo menstrual, geralmente com duração média de 28 dias, exerce influência direta sobre o comportamento alimentar e de consumo da mulher, modulando escolhas, desejos e padrões de ingestão em diferentes fases (folicular, ovulatória, lútea e menstrual), devido as flutuações hormonais. A fase folicular, predominante em estrogênio, apresenta maior controle alimentar e preferência por alimentos leves, enquanto a fase lútea, caracterizada pelo aumento da progesterona, apresenta maior apetite, desejo por doces e alimentos ricos em gordura, além de alterações físicas como retenção hídrica. **Objetivo:** Analisar a influência das diferentes fases do ciclo menstrual sobre aspectos antropométricos, escolhas alimentares e comportamento de consumo em mulheres. **Material e Métodos:** Trata-se de uma revisão da literatura, realizada em agosto de 2025, utilizando como base de dados a BVS e SCIELO com os seguintes descritores: "ciclo menstrual" AND "comportamento alimentar"; "ciclo menstrual" AND "alimentação" e "ciclo menstrual" AND "consumo". Foram selecionados artigos em português, no período de 2007 a 2025. A seleção foi realizada em duas etapas: triagem por leitura de título e resumo seguido de leitura integral, resultando em um total de cinco artigos principais para compor a síntese dos resultados. **Resultados e Discussão**: Sobre padrões alimentares e desejos, foi observado que na fase lútea há aumento do apetite e desejo por alimentos ricos em açúcar, gordura e salgados. Os estudos revelam que as mulheres sentem desejo por doces e têm aumento de apetite no período pré-menstrual. Também se confirmou aumento de desejos sem variação significativa no consumo energético. A fase lútea é marcada por retenção hídrica, alterações metabólicas e compulsão alimentar, refletindo

efeitos fisiológicos da progesterona. Com relação às alterações antropométricas e estado nutricional foi identificado maior circunferência da cintura e acúmulo de gordura corporal na fase lútea, sem alteração significativa do peso total. Há aumento da retenção hídrica, reforçando que alterações físicas influenciam a percepção de bem-estar e escolhas alimentares. Por fim, ainda sobre comportamento de consumo, viu-se que o aumento de desejos por alimentos de conforto reflete possíveis compras por impulso e escolha de produtos energéticos, destacando a interação entre fatores fisiológicos, emocionais e comportamentais. **Conclusão:** O ciclo menstrual influencia medidas antropométricas, preferências alimentares e comportamento de consumo, com diferenças marcantes entre as fases folicular e lútea compreender essas variações permite que profissionais de saúde, nutricionistas e pesquisadores desenvolvam estratégias personalizadas de orientação alimentar e promoção de bem-estar, além de oferecer *insights* sobre comportamento de consumo feminino em diferentes contextos. A revisão evidencia que considerar a fase do ciclo menstrual é essencial para intervenções mais eficazes, respeitando a fisiologia e o bem-estar da mulher.

Referência

BEALE, C.; MCGEE, A. A nutrição e o ciclo menstrual. **Clue x FitOn**, 2023.

COSTA, Y. R.; FAGUNDES, R. L. M.; CARDOSO, B. R. Ciclo menstrual e consumo de alimentos. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, p. 203-209, 2007.

LARA, J. E.; BARBOSA, A. A. R.; PINTO, M. de R. Mulheres, tensão pré-menstrual e compras: Freud explica? **Pretexto**, Belo Horizonte, v. 16, n. 3, p. 58-76, jul/set., 2015.

RIBEIRO, F. S. et al. Síndrome pré-menstrual e aspectos antropométricos e alimentares. **Revista Mundo da Saúde**, 37(1): 12–20, 2013.

SAMPAIO, R. Aspectos nutricionais relacionados ao ciclo menstrual. **Revista de Nutrição**, PUC-Campinas, 36(2): 45–55, 2023.

SANTOS, L. P. et al. Estado nutricional e consumo alimentar em diferentes fases do ciclo menstrual. **Revista de Nutrição,** PUC-Campinas, 36(3): 78–88, 2023.

SILVA, F. K. da C. *et al*. Nutrição e tensão pré-menstrual: preferências alimentares e aspectos fisiológicos. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, 2021.

SOUZA, L. B. *et al*. Do food intake and food cravings change during the menstrual cycle of young women?. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia/RBGO Gynecology and Obstetrics**, v. 40, n. 11, p. 686-692, 2018.

IMPACTO DE DIETAS DE BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO E ANTI-INFLAMATÓRIA NA ATENUAÇÃO DOS SINTOMAS DA SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS

Maria Eduarda Lacerda Mororó[1]; José Rômulo Brito de Medeiros Guedes[1]; Sara Hellen Formiga da Costa[1]; Christiane Leite Cavalcanti[2]

[1]Discentes do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

[2]Docente do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

mariamororo@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: A síndrome dos ovários policísticos (SOP) pode ser definida como uma endocrinopatia crônica e caracteriza-se por disfunções reprodutivas e metabólicas, destacando-se resistência à insulina e inflamação de baixo grau. Segundo a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia, a condição atinge entre 5% e 21% das mulheres em idade reprodutiva. Mudanças no estilo de vida, incluindo uma dieta equilibrada, a prática regular de exercícios físicos e controle do peso são recomendadas. Neste sentido, evidências recentes reforçam os benefícios de dietas com baixo índice glicêmico e com padrões anti-inflamatórios no controle dos sintomas, na prevenção de complicações e na melhora da qualidade de vida da mulher. **Objetivo:** Avaliar o impacto de dietas de baixo índice glicêmico e anti-inflamatórias no controle hormonal e inflamação em mulheres com SOP. **Material e Métodos:** Realizou-se uma revisão bibliográfica, utilizando as bases de dados PubMed, SciELO e da Biblioteca Virtual em Saúde, utilizando os seguintes descritores: índice glicêmico, dieta anti-inflamatória e síndrome dos ovários policísticos. Foram incluídos artigos publicados no período de 2021 e 2025, nos idiomas português e inglês, que abordaram os efeitos de dietas de baixo índice glicêmico e/ou anti-inflamatórias sobre parâmetros metabólicos, hormonais e inflamatórios em mulheres com SOP. Foram excluídos os estudos duplicados, incompletos ou realizados em animais. Após a aplicação desses critérios, foram selecionados três artigos que foram usados para a produção do presente trabalho. **Resultados e Discussão:** Os estudos apontaram que as mulheres com SOP que consumiram dietas de baixo índice glicêmico e com alimentos anti-inflamatórios, como a Dieta do

Mediterrâneo e a dieta *DASH,* apresentaram reduções significativas nos marcadores bioquímicos da HOMA-IR, insulina de jejum, lipídios, testosterona e citocinas inflamatórias, redução da circunferência da cintura, mesmo sem perda de peso expressiva, indicando que a melhora metabólica e hormonal parece estar relacionada à menor carga glicêmica e ao maior aporte de compostos anti-inflamatórios. Um outro estudo identificou que as mulheres com SOP que consumiram dietas hipocalóricas e com baixa carga glicêmica também apresentaram redução de peso corporal, melhora do perfil lipídico e glicêmico, aumento dos hormônios reprodutivos e redução dos marcadores inflamatórios. Estes achados indicam que a qualidade da dieta, isoladamente ou associada à restrição calórica, pode potencializar o manejo clínico da SOP. **Conclusão:** Observa-se a combinação de dietas de baixo índice glicêmico e/ou com padrão anti-inflamatório, associadas com uma leve restrição calórica, quando necessário, mostrou evidências consistentes de melhora da resistência à insulina, no perfil lipídico, nos marcadores inflamatórios em mulheres com SOP. Neste sentido, é importante o papel do Nutricionista para avaliar o quadro clínico, identificar deficiências nutricionais e desenvolver estratégias nutricionais eficazes para o controle da SOP em mulheres, contribuindo com o controle dos sintomas e com a melhoria da qualidade de vida para este público.

Referências

FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA. [Online]. **Síndrome do Ovário Policístico pode atingir até 21% das mulheres em idade reprodutiva**. Disponível em: https://www.al.sp.gov.br/noticia/?id=421523. Acesso em: 13 ago. 2025.

JUHÁSZ, A. E. *et al.* Ranking the dietary interventions by their effectiveness in the management of polycystic ovary syndrome: a systematic review and network meta-analysis. **Reproductive health**, v. 21, n. 1, p. 28, 2024.

KAZEMI, M. *et al.* Effects of dietary glycemic index and glycemic load on cardiometabolic and reproductive profiles in women with polycystic ovary syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Advances in nutrition** (Bethesda, Md.), v. 12, n. 1, p. 161–178, 2021.

MEHRABANI, H. H. *et al.* Beneficial effects of a high-protein, low-glycemic-load hypocaloric diet in overweight and obese women with polycystic ovary syndrome: a randomized controlled intervention study. **Journal of the American College of Nutrition**, v. 31, n. 2, p. 117–125, 2012.

IMPACTO DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL NO CONTROLE GLICÊMICO DE GESTANTES COM DIABETES GESTACIONAL: REVISÃO INTEGRATIVA

Annielle Ferreira Costa[1]; Ana Julya Gouveia da Silva[1]; Emilly Pereira Dias de Medeiros[1]; Nicoly Alves Leite[1]; Jessyellen Pereira de Lima[2]

[1]Discentes do Centro Universitário de Patos-UNIFIP, Patos, Paraíba

[2]Docente do Centro Universitário de Patos-UNIFIP, Patos, Paraíba

jessyellenlima@fiponline.edu.br

Introdução: O diabetes mellitus gestacional (DMG) é uma das complicações metabólicas mais comuns na gravidez, sendo caracterizado pela intolerância à glicose e diagnosticada no segundo ou terceiro trimestre. Essa condição está associada a riscos significativos para mãe e feto, como macrossomia, pré-eclâmpsia, parto prematuro e aumento da probabilidade de desenvolver diabetes tipo 2 no futuro. Diante disso, o acompanhamento nutricional é fundamental para o controle glicêmico, prevenção de complicações e promoção da saúde materno-fetal. **Objetivo:** Analisar, por meio de revisão integrativa da literatura, o impacto do acompanhamento nutricional no controle glicêmico de gestantes com DMG, identificando estratégias eficazes para reduzir riscos e promover melhores desfechos. **Materiais e Métodos:** Foi realizada revisão integrativa em bases como SciELO, PubMed, LILACS, utilizando os descritores “diabetes gestacional”, “estado nutricional” e “fatores de risco”, associados pelo operador booleano AND. Foram incluídos estudos publicados entre 2020 e 2025, em português. Os critérios de exclusão englobaram artigos que não abordassem o acompanhamento nutricional ou que tratassem de outros tipos de diabetes. Após triagem, foram analisados artigos que apresentavam resultados relacionados ao impacto da intervenção nutricional no controle glicêmico. **Resultados e Discussão:** Foram analisados três estudos, os quais apontaram que o acompanhamento nutricional individualizado, considerando o índice de massa corporal e hábitos alimentares da gestante, contribui significativamente para manter níveis glicêmicos dentro da meta. A dieta equilibrada, fracionada ao longo do dia e composta por carboidratos complexos, proteínas magras e fibras,

associada à prática regular de atividade física adaptada, mostrou-se eficaz. A presença do nutricionista na equipe multiprofissional garante orientações personalizadas, educação alimentar e monitoramento contínuo, fatores que aumentam a adesão ao tratamento. Apesar disso, a literatura indica que a adesão pode ser limitada por fatores socioeconômicos, acesso restrito a serviços especializados e falta de informação. **Conclusão:** O acompanhamento nutricional é elemento-chave no manejo do DMG, reduzindo complicações e promovendo melhores resultados para mãe e bebê. A atuação integrada do nutricionista com a equipe multiprofissional é essencial para intervenções eficazes. Investimentos em educação alimentar, acesso a serviços especializados e estratégias de acompanhamento remoto podem ampliar o impacto positivo dessas ações.

Referências

ALMEIDA, P. T. *et al*. Assistência nutricional e diabetes mellitus gestacional: uma revisão integrativa de literatura. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e640974592-e640974592, 2020.

SILVA, G. C. R.; CAMARGO, S. A.; BRITO, W. B.; PEREIRA, L. A. S. Análise da assistência de enfermagem em gestantes com diabetes mellitus na atenção primária: revisão integrativa da literatura. **Revista Acadêmica Online**, v. 10, n. 54, p. e428-e428, 2024.

MACHADO, M. M. **Estratégias de cuidado dos enfermeiros no pré-natal a gestantes com diabetes mellitus gestacional**: revisão integrativa de literatura. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2023.

INCIDÊNCIA DA DIABETES GESTACIONAL EM GESTANTES ATENDIDAS POR UMA UNIDADE DE SAÚDE NO SERTÃO PARAIBANO

Natália Fernandes Furtado[1]; Mikaelly Lima dos Santos[1]; Emeline Trindade de Araújo Vasconselos Aires[2]

[1]Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

[2]Universidade Federal de Campina Grande, Campina Grande, Paraíba, Brasil.

Fernandesnat21@gmail.com

Introdução: Na gestação, diversas alterações fisiológicas ocorrem no organismo materno, podendo predispor algumas mulheres ao desenvolvimento de complicações metabólicas como o Diabetes Gestacional (DG), caracterizado como a intolerância aos carboidratos que surge ou é diagnosticada pela primeira vez durante a gestação. Este quadro clínico não apenas afeta a saúde materna podendo causar pré-eclâmpsia e a necessidade de cesariana, mas também tem implicações significativas para o desenvolvimento fetal, aumentando o risco de complicações como macrossomia e prematuridade. Diante disso, detecção precoce, a assistência multiprofissional e as iniciativas de educação em saúde são táticas cruciais que auxiliam no controle da glicose e na diminuição de complicações materno-fetais. **Objetivo:** Identificar a prevalência da Diabetes Gestacional em gestantes atendidas por uma unidade de saúde. **Material e Métodos:** Tratou-se de uma pesquisa de campo, do tipo descritiva, e de abordagem quali-quantitativa. A população da amostra foi constituída por vinte e uma (n=21) gestantes acompanhadas por uma Unidade de Saúde da Família (USF) do município de Patos-PB, e que aceitaram participar da pesquisa, escolhidas de forma não probabilística por conveniência. Foi realizada a aplicação de um questionário para a coleta de dados e, após a coleta, os dados foram processados através do Microsoft Excell. **Resultados e Discussão:** Participaram do estudo vinte e uma (n=21) gestantes atendidas por uma unidade de saúde, das quais 10 (47,6%) foram diagnosticadas com Diabetes Melitus Gestacional (DMG), enquanto 11 (52,38%) não apresentaram a condição. Levando em consideração que a amostra teve uma limitação no número de participantes, ainda assim, a quase equiparação entre os dois grupos apontam para a necessidade do fortalecimento de estratégias de prevenção,

principalmente no nível de Atenção Primária à Saúde. Em 2021, aproximadamente 16,7% das mulheres grávidas em todo o mundo apresentaram alguma forma de hiperglicemia. Um estudo anterior identificou um número ainda mais preocupante, onde 82,5% das gestantes possuiu DMG, e 70% apresentou HAS associadamente, em um estudo realizado no ambulatório de nutrição de um hospital de referência do Recife-PE. **Conclusão:** A pesquisa evidenciou a alta incidência da DG na amostra estudada. Diante disso, é necessário a realização de novos estudos com maiores populações para melhor análise, bem como fortalecer estratégias de educação alimentar, vigilância nutricional e suporte às mulheres durante o ciclo gravídico-puerperal.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cuidados Obstétricos em Diabetes Mellitus Gestacional no Brasil**. Brasília, 2021. Disponível em: . Acesso em: 16 ago. 2025.

CYSNEIROS G. F. *et al*. Estado nutricional e consumo alimentar de gestantes diabéticas atendidas em hospital de referência em Recife- PE. **Brazilian Journal of Development**, vol. 6, ed. 7, p. 463-468, 2020.

ELSAYED, N. A. *et al*. 2. Classification and diagnosis of diabetes:standards of care in diabetes—2023. **Diabetes Care**, v. 46, n. Supplement_1, p. S19–S40, 2023.

SWEETING, A. *et al*. A clinical update on gestational diabetes mellitus. **Endocrine Reviews**, v. 43, n. 5, p. 763–793, 2022.

ZAJDENVERG, L. *et al*. **Planejamento, metas e monitorização do diabetes durante a gestação**. Em: Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes. [s.l.] Conectando Pessoas, 2021.

INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NO DESENVOLVIMENTO DO RISCO DE CÂNCER DE MAMA

Maria Luísa Formiga Bezerra[1]; Sara Hellen Formiga da Costa[1]; Ana Julia Dutra Alves[1]; Christiane Leite Cavalcanti[2]

[1]Discentes do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

[2]Docente do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

mariabezerra@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: O câncer de mama é uma neoplasia maligna caracterizada pelo crescimento descontrolado de células anormais no tecido mamário, com capacidade de formar tumores e, consequentemente, gerar metástases. No Brasil, segundo o Instituto Nacional de Câncer, estima-se que 73.610 novos casos sejam registrados em 2025. Entre os principais fatores de risco destacam-se a idade avançada, menarca precoce, menopausa tardia, ausência de filhos, alterações hormonais, histórico familiar e fatores genéticos. Além disso, o estilo de vida exerce influência, sendo reconhecido o impacto negativo do consumo de álcool, tabagismo, sedentarismo e o consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares. **Objetivo:** Analisar a influência da alimentação no desenvolvimento do risco de câncer de mama. **Metodologia:** Tratou-se de uma revisão bibliográfica, realizada na base de dados da SciELO, utilizando os seguintes descritores: dieta, nutrição e câncer de mama. Foram incluídos artigos publicados no período de 2017 e 2025, nos idiomas português e inglês, que abordaram os impactos do estresse crônico na alimentação das mulheres. Foram excluídos os estudos duplicados, incompletos ou realizados em animais. Após a aplicação destes critérios, foram selecionados 3 artigos que foram usados para a produção do presente trabalho. **Resultados e Discussão:** Estudos apontam que uma alimentação com baixa qualidade nutricional, rica em gorduras saturadas, carnes processadas, carboidratos refinados e açúcares e pobres em fibras, frutas e vegetais favorecem a inflamação, contribuem para os desequilíbrios hormonais e mecanismos celulares ligados ao câncer de mama. O consumo de alimentos ultraprocessados também aumentam o risco ao intensificar a resistência à insulina e

inflamação. Neste sentido, uma alimentação rica em antioxidantes, fibras e fitoquímicos, associada à prática regular de exercícios físicos e manutenção de um peso saudável, pode reduzir o risco de desenvolver a doença e melhorar a resposta ao tratamento. Estudos apontam que dietas com baixo teor de gordura saturada e trans e ricas em gorduras insaturadas também apresentam efeito protetor, reduzindo o risco da doença. **Conclusão:** Compreender a relação entre alimentação e câncer de mama é essencial para intervenções eficazes. Neste sentido, o nutricionista desempenha um papel essencial na prevenção e no tratamento do câncer de mama, utilizando estratégias de educação nutricional, voltadas à redução do consumo de alimentos ultraprocessados e incentivo ao consumo de alimentos in natura, contribuindo para a diminuição da incidência do câncer de mama e promovendo a saúde da mulher.

Referências

BOYLE, P.; LEVIN, B. Breast carcinoma: abnormal cell growth in the breast leading to tumors and potential metastases. *In*: **Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research**. Cham: Springer, p.500-508, 2024.

NEVES FRAZÃO, L. F. *et al*. Breast cancer risk factors: understanding and prevention. **Journal of Medical and Biosciences Research**, v. 1, n. 3, p. 406-416, 2024.

SIMÕES, S. C. G. **Cancro da mama e nutrição**: insights sobre a dieta e carcinogénese. Trabalho final (Mestrado Integrado em Medicina) — Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2025.

INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO TRATAMENTO E NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

Andreza Martins de Oliveira[1]; Ana Victória da Silva Lucena[1]; Camilly Aessk do Rego Lima[1]; Maria Eduarda Almeida Roque[1]; Lídia Micaelle de Oliveira Lima[2]

[1]Discentes do Curso de Bacharelado em Nutrição, UNIFIP.

[2]Nutricionista/Especialista do UNIFIP Centro Universitário.

lidialima1@fiponline.edu.br

Introdução: A dieta tem papel importante na prevenção e no tratamento do câncer de mama, uma das neoplasias mais comuns entre mulheres, cuja incidência tem aumentado. Esse crescimento está ligado a vários fatores, destacando-se os hábitos alimentares inadequados. O consumo elevado de gorduras e a baixa ingestão de fibras podem provocar alterações metabólicas e hormonais que favorecem o desenvolvimento do câncer de mama. **Objetivo:** Compilar e analisar criticamente o conhecimento disponível sobre os fatores de prevenção e de risco para o câncer de mama, com ênfase na sua relação com os hábitos alimentares. **Material e Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica de trabalhos publicados nos últimos cinco anos, nas bases de dados INCA, Sociedade Brasileira de Nutrição Oncológica (SBNO), Pará Research Medical Journal (PRMJ) e Research, Society and Development (RSD), utilizando como descritores de busca os termos Influência da alimentação saudável no tratamento e na prevenção do câncer de mama, em português e inglês. Os artigos foram eletronicamente selecionados e observados a partir da leitura dos títulos e resumos. Aqueles artigos que não adequaram ao objetivo do trabalho foram descartados, e somente os artigos coerentes ao tema e objetivos propostos foram adicionados. **Resultados e discussão:** Os achados indicam que a ingestão de alimentos in natura ou minimamente processados, como verduras, legumes, frutas, grãos integrais, temperos e especiarias, apresenta efeito protetor relevante na prevenção do câncer de mama. Em contrapartida, o consumo frequente de carne vermelha, leite integral e derivados com elevado teor de gordura, produtos embutidos, refrigerantes e outros alimentos ultraprocessados está associado ao aumento do risco para o desenvolvimento da doença.

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer a adoção de uma alimentação equilibrada e nutritiva constitui etapa essencial não apenas na prevenção, mas também no êxito do tratamento oncológico. Uma dieta balanceada contribui para reduzir a probabilidade de ocorrência de neoplasias e, simultaneamente, promove a qualidade de vida dos pacientes. Além disso, a manutenção de hábitos alimentares adequados auxilia na preservação da força física, na melhoria da resposta imunológica e no fornecimento de nutrientes indispensáveis ao funcionamento pleno do organismo. **Conclusão:** A análise dos hábitos alimentares e de seus impactos no desenvolvimento do câncer de mama evidenciou que a adoção de práticas nutricionais adequadas constitui uma estratégia essencial tanto para a prevenção quanto para o tratamento da doença. A incorporação de hábitos alimentares saudáveis favorece a manutenção da saúde, melhora a qualidade de vida e contribui para a obtenção de melhores desfechos clínicos em pacientes acometidas por neoplasias mamárias. Esses resultados reforçam a relevância da alimentação como aliada no cuidado integral, destacando seu papel não apenas na redução de fatores de risco, mas também no suporte às terapias oncológicas.

Referências

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. **Alimentação saudável durante o tratamento do câncer**. Rio de Janeiro: INCA, 2023. Disponível em: https://www.inca.gov.br. Acesso em: 12 ago. 2025.

PEREIRA, W. B. B.; SPINELLI, R. B.; ZEMOLIN, G. P.; ZANARDO, V. P. S. Os impactos da alimentação na prevenção do câncer de mama: uma revisão da literatura. **Perspectiva, Erechim**, v. 44, n. 165, p. 61-71, mar. 2020.

SANTOS, A. P.; SILVA, L. M.; OLIVEIRA, R. V.; SOUZA, A. M.; LIMA, E. P. Os impactos da alimentação na prevenção do câncer de mama: uma revisão da literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 16, e37845, 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA – SBNO. **Prevenção do câncer de mama por meio da nutrição**. Disponível em: https://sbno.com.br/prevencao-do-cancer-de-mama-por-meio-da-nutricao/ Acesso em: 12 ago. 2025.

INFLUÊNCIA DO CICLO MENSTRUAL NA SACIEDADE, ESCOLHA ALIMENTAR E COMPORTAMENTO DE CONSUMO

Annielle Ferreira Costa[1]; Mikaelly Lima dos Santos[2]

[1 2]Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

anniellecosta@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: O ciclo menstrual é dividido nas fases folicular, ovulatória e lútea, sendo regulado por alterações hormonais que podem impactar diretamente o comportamento alimentar feminino. Estudos apontam que oscilações nos níveis de estrogênio e progesterona influenciam o apetite, as escolhas alimentares e a preferência por determinados macronutrientes. A Síndrome Pré-Menstrual (SPM), presente na fase lútea, associa-se a sintomas físicos e emocionais que também podem interferir na alimentação. **Objetivos:** Analisar a influência do ciclo menstrual sobre a saciedade, as escolhas alimentares e o comportamento de consumo, identificando mudanças nas preferências alimentares e na ingestão de nutrientes ao longo das diferentes fases do ciclo. **Material e Método:** Revisão bibliográfica de trabalhos publicados nos últimos cinco anos, nas bases de dados SciELO, LILACS e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando como descritores de busca os termos ciclo menstruais e comportamento alimentar, em português e inglês. Os artigos foram eletronicamente selecionados e observados a partir da leitura dos títulos e resumos. Aqueles artigos que não adequaram ao objetivo do trabalho foram descartados, e somente os artigos coerentes ao tema e objetivos propostos foram adicionados. **Resultados e Discussão:** Os estudos apontaram alterações alimentares principalmente nas fases folicular e lútea, com aumento do consumo de doces, alimentos gordurosos e ricos em carboidratos, além de redução na ingestão de frutas e hortaliças. Algumas mudanças foram associadas a estados emocionais como estresse e ansiedade. O consumo de alimentos funcionais (frutas e hortaliças) foi insuficiente para a maioria, e a baixa ingestão de nutrientes como triptofano, magnésio, vitamina B6 e ômega-3 pode potencializar os sintomas. Fatores como sedentarismo e dieta inflamatória aumentaram a suscetibilidade à SPM. A prática regular de atividade física e uma dieta equilibrada foram

associadas à redução de sintomas. **Conclusão:** O ciclo menstrual influencia a saciedade e o comportamento alimentar, com maior consumo calórico e preferência por carboidratos e gorduras nas fases folicular e lútea, frequentemente ligados a alterações emocionais. Hábitos saudáveis e orientação nutricional personalizada podem ajudar a prevenir e controlar sintomas da SPM.

Referências

ALVES, R. M. S. R.; MAYNARD, D. da C. O consumo alimentar e a Síndrome Pré-Menstrual (SPM) entre mulheres do Distrito Federal (DF). **Research, Society and Development**, v. 11, n. 17, p. e36111738670, 2022.

GUEDES, T. da S.; SILVA, V. L. de A.; FERREIRA, J. C. de S. A influência do comportamento alimentar e a utilização dos compostos bioativos na síndrome pré-menstrual. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 11, p. 103060-103081, 2021.

OLIVEIRA, E. N. **Influência dos sintomas pré-menstruais na ansiedade e comportamento alimentar de mulheres jovens**. 27 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz, 2023.

INTERVENÇÕES DIETÉTICAS PARA REDUZIR DOENÇAS INFLAMATÓRIAS INTESTINAIS EM MULHERES: REVISÃO INTEGRATIVA

Ana Julya Gouveia da Silva[1]; Emilly Pereira Dias de Medeiros[1]; Annielle Ferreira Costa[1]; [1]; Nicoly Alves Leite[1]; Jessyellen Pereira de Lima[2]

[1]Discentes do Centro Universitário de Patos-UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

[2]Docente do Centro Universitário de Patos-UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

jessyellenlima@fiponline.edu.br

Introdução: As doenças inflamatórias intestinais (DIIs) compreendem um grupo de condições crônicas caracterizadas por inflamação recorrente do trato gastrointestinal, sendo as mais prevalentes a Doença de Crohn (DC) e a Retocolite Ulcerativa (RCU). Embora a etiologia permaneça multifatorial, estudos apontam que fatores dietéticos desempenham papel relevante na modulação da resposta imunológica e no equilíbrio da microbiota intestinal. Evidências emergentes indicam que padrões alimentares anti-inflamatórios, como a dieta mediterrânea e estratégias específicas de exclusão alimentar, podem reduzir a atividade inflamatória, melhorar sintomas e favorecer a remissão clínica. Além disso, intervenções nutricionais personalizadas vêm sendo estudadas como adjuvantes ao tratamento farmacológico, visando otimizar o manejo clínico e reduzir efeitos adversos de medicamentos. **Objetivo:** Identificar as Intervenções Dietéticas capazes de reduzir o desenvolvimento de Doenças Inflamatórias Intestinais em Mulheres. **Metodologia:** Foi realizada uma busca nas bases de dados PubMed, ScienceDirect, Scopus e SciELO por estudos publicados entre 2020 e 2025, incluindo ensaios clínicos randomizados e estudos prospectivos que avaliaram intervenções dietéticas estruturadas, como dieta mediterrânea, dieta de exclusão da DC (CDED), nutrição enteral parcial (PEN), dieta low-FODMAP, e suplementação com compostos bioativos, assim, os critérios de inclusão abrangeram estudos com desfechos clínicos mensuráveis (remissão, inflamação, qualidade de vida). **Resultados e Discussão:** A dieta mediterrânea mostrou-se eficaz na melhora da inflamação e na modulação da microbiota em pacientes com RCU. Em estudo multicêntrico, essa dieta, isolada ou combinada

com curcumina ou resveratrol, resultou em redução da atividade inflamatória e melhora na qualidade de vida. Intervenção combinada com dieta mediterrânea, dieta low-FODMAP e suporte nutricional enteral demonstrou efeito positivo em pacientes com RCU ativa leve a moderada, com melhora nos sintomas e na proteína C-reativa (MALAMIS et al., 2024). Em pacientes com DC, a combinação da CDED com PEN foi associada à remissão sustentada e melhora clínica significativa. Ainda, em contexto pré-operatório, a adoção da CDED ou nutrição enteral exclusiva mostrou ser viável e segura, com boa adesão e possíveis benefícios clínicos. **Conclusão:** Evidências recentes reforçam o papel das intervenções dietéticas estruturadas como ferramentas eficazes no manejo das DIIs. Dietas específicas, quando aplicadas com acompanhamento multiprofissional, podem modular a inflamação, promover remissão clínica e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Há necessidade de mais estudos com amostras maiores e seguimento prolongado para consolidar essas estratégias como parte do tratamento padrão.

Referências

DOGAN, O.E.; CELIK, K.E.K.; BAS, M.; ALAN, E.H.; CAGIN, Y.F. Effects of Mediterranean Diet, Curcumin, and Resveratrol on Mild-to-Moderate Active Ulcerative Colitis: A Multicenter Randomized Clinical Trial. **Nutrients**. v. 16, n. 10, p. 1504, 2024.

LEVINE, A.; WINE, E.; ASSA, A.; BONEH, S. R.; SHAOUL, R.; KORI, M. et al. Crohn's Disease Exclusion Diet Plus Partial Enteral Nutrition Induces Sustained Remission in a Randomized Controlled Trial. **Gastroenterology**. v. 157, n. 2, 2020.

NARIMANI, B.; SADEGHI, A.; DARYANI, N. E.; SHAHROKH, S.; NILGHAZ, M.; GHODS, M. et al. Effectiveness of a novel diet in attenuation of clinical activity of disease in patients with ulcerative colitis: a randomized, clinical trial. **Scientific Reports**. v. 14, n. 1, 2024
.
HASKEY, N.; ESTAKI, M.; YE, J.; SHIM, R. K.; SINGH, S.; DIELEMAN, L. et al. A Mediterranean Diet Pattern Improves Intestinal Inflammation Concomitant with Reshaping of the Bacteriome in Ulcerative: A Randomised Controlled Trial.Colitis. **Journal of Crohn's and Colitis**, v.17, n.10, p.1569–1581, 2023.

WALL, C. L.; BENSLEY, R.; GLYN, T.; HAINES, M.; ROWBOTHAM, D.; BISSETT, I. et al. Preoperative Crohn's Disease Exclusion Diet and Exclusive Enteral Nutrition in Adults with Crohn's Disease: A Feasibility Randomised Controlled Trial. **Nutrients**. v. 16, n. 3, 2024.

INTERVENÇÕES NUTRICIONAIS COMO ALIADAS NO CONTROLE DOS SINTOMAS DA ENDOMETRIOSE

Heloisa Ribeiro Da Silva[1]; Jaiane Vaqueiro Da Silva[1]; Andreza De Lima Silva[1]; Maria Geovanna Farias Barros[1].

Lídia Micaelle De Oliveira Lima[2]

[1]Discentes do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

[2]Docente do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

heloisasilva@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: A endometriose é uma doença inflamatória crônica e multifatorial que afeta principalmente mulheres em idade reprodutiva. Caracterizada pelo crescimento ectópico de glândulas e estroma endometriais, podendo atingir diferentes órgãos e estruturas reprodutivas e digestivas, como trompas uterinas, bexiga, intestino, ureteres e, em casos mais raros, o sistema nervoso central. Entre os fatores que podem contribuir para seu desenvolvimento e progressão, destaca-se o padrão alimentar inadequado, que favorece o desequilíbrio metabólico e a produção excessiva de radicais livres. Esse processo está diretamente relacionado ao aumento do estresse oxidativo, o qual pode potencializar a inflamação e, consequentemente, elevar o risco de ocorrência da doença. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo principal analisar a relação entre a alimentação e a endometriose, identificando possíveis influências dos padrões alimentares sobre a manifestação e evolução da doença. **Material e Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura realizada nas bases de dados PubMed, Google Acadêmico e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Foram selecionados três artigos que atendiam aos critérios de inclusão estabelecidos e que abordavam diretamente o objetivo da pesquisa, servindo como base para a construção do presente estudo. **Resultado e Discussão:** A endometriose é uma doença crônica que afeta milhões de mulheres em todo o mundo e é caracterizada pela presença de tecido endometrial fora do útero, causando fortes dores pélvicas e infertilidade frequente. Nos últimos anos, as pesquisas têm se concentrado mais no papel da dieta como estratégia complementar no tratamento da endometriose, e há evidências de que a dieta pode influenciar a inflamação e os níveis

hormonais, importantes para a progressão da doença. Observa-se uma mudança no padrão alimentar, com elevado consumo de alimentos enlatados e processados, que contêm uma extensa quantidade de agrotóxicos, corantes, conservantes, estabilizantes e aromatizantes. Com toda essa mudança alimentar, somada ao estilo de vida sedentário, geram um desequilíbrio no organismo e, com isso, o aumento dos radicais livres circulantes, levando a uma demanda nutricional e ao estresse oxidativo. **Conclusão:** Com base nos dados levantados, conclui-se que uma alimentação equilibrada pode desempenhar papel relevante no tratamento, manejo e até mesmo na prevenção da endometriose. A qualidade da dieta influencia diretamente a percepção da dor associada à doença, contribuindo para a redução de sintomas e para a melhora do bem-estar geral. Dessa forma, a nutrição adequada não apenas atua como suporte ao tratamento convencional, mas também configura como uma estratégia terapêutica acessível e eficaz, capaz de promover significativa melhora na qualidade de vida das pacientes.

Referências

GARCEZ, D., M., R., J. *et al*. O impacto da alimentação no tratamento da endometriose. **XXVII INIC-Congresso da Iniciação Científica do UNIVAP.** São José dos Campos: Universidade do Vale da Paraíba, 2023.

ABULUGHOD; S. V. F. E., Intervenções dietéticas e nutricionais para o tratamento da endometriose. **Nutrients**, v. 16, n. 23, p. 3988, 2024.

PENA, L. V. P. **A nutrição A no cuidado da endometriose: uma revisão narrativa.** Trabalho de Conclusão de Curso Universidade Presidente Antônio Carlos, Juiz de Fora: [s.n.], 2024.

INTERVENÇÕES NUTRICIONAIS NO TRATAMENTO DA ENDOMETRIOSE: EVIDÊNCIAS E DESAFIOS

Iara Cardoso Dantas[1]; José Rômulo Brito de Medeiros Guedes[1]; Thaianny Maria Marcelino Campos[1]; Mahalla Hanne dos Santos Vieira[2]

[1] Discente do Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

[2] nutricionista pelo Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

iaracardoso.dc@gmail.com

Introdução: A endometriose é um distúrbio caracterizado pelo crescimento do endométrio fora da cavidade uterina, configurando-se como uma doença ginecológica inflamatória crônica e estrogênio-dependente, bastante prevalente em mulheres na idade reprodutiva. Entre os sintomas, destacam-se dor pélvica crônica, dismenorreia, infertilidade e um impacto significativo na qualidade de vida das mulheres. Embora a fisiopatologia da doença ainda não esteja totalmente esclarecida, evidências apontam para o papel do estresse oxidativo na sua patogênese. O diagnóstico costuma ser retardado devido à apresentação clínica heterogênea e à ausência de métodos definitivos ou biomarcadores específicos, o que dificulta sua identificação precoce. Nesse contexto, a nutrição vem sendo considerada uma estratégia importante tanto na prevenção quanto no manejo da endometriose, especialmente por meio de alimentos com potencial anti-inflamatório. **Objetivo:** Analisar o papel da nutrição no manejo da endometriose, destacando os benefícios e os desafios. **Material e Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada em agosto de 2025, nas bases de dados BVS, LILACS, PubMed e Scielo, utilizando os descritores “Endometriose”, “Alimentação saudável” e “Estilo de Vida”. Foram incluídos artigos publicados entre 2022 e 2024, excluindo-se os duplicados, incompletos ou que não abordassem a temática do estudo, sendo analisados um total de 7 artigos. **Resultados e Discussão:** Evidenciou-se que mudanças no estilo de vida, como a prática regular de atividade física, adoção de alimentação saudável, suplementação de nutrientes específicos e exclusão de alimentos inflamatórios, apresentam resultados positivos no manejo da endometriose. A atividade física contribui não apenas para a melhora da saúde

mental — reduzindo sintomas depressivos e estresse — como também auxilia no alívio da dor e fortalecimento imunológico. Observou-se ainda que a restrição de açúcares refinados e alimentos ultraprocessados promove redução significativa nos níveis de marcadores inflamatórios em mulheres com endometriose. Dietas ricas em antioxidantes, como vitaminas C e E, associam-se a melhora da qualidade de vida. Outros nutrientes também se destacam, como o resveratrol, com propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes, antiaterogênicas e antiangiogênicas; vitaminas do complexo B, que auxiliam no metabolismo do estrogênio e na redução do sangramento; vitamina D e ácidos graxos essenciais, que apresentam efeitos benéficos adicionais. **Conclusão**: A endometriose é uma condição multifacetada e complexa, que compromete de forma significativa a qualidade de vida de mulheres em idade reprodutiva. Conclui-se que intervenções baseadas em alimentação saudável, prática regular de atividade física e estilo de vida equilibrado representam estratégias promissoras no tratamento e no alívio dos sintomas da doença.

Referências

ARAÚJO, F. W. C.; SCHMIDT, D. B. Endometriose: um problema de saúde pública – revisão de literatura. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v. 14, n. 18, p. 25-36, 2020

BEZERRA, L. M. R. *et al.* Estratégias de prevenção e manejo da endometriose: uma revisão bibliográfica de literatura. **Revista Científica Multidisciplinar**, v. 5, n. 3, p. 1-13, 2024.

GOMES, M. de O; ROCHA, M. P.; LIMA, C. M. A. de M. Os benefícios nutricionais para redução de sintomas e progressão da endometriose. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 9, p. 1-13 2022.

HERINGER, P.N *et al.;* Nutrição e biomarcadores de endometriose: possíveis implicações clínicas. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 9, n. 8, p. 1-12 2023.

MATHEUS, O. dos S. Eficácia das intervenções dietéticas no tratamento da endometriose: uma revisão sistemática. **Revista Científica Integrada**, v. 6, n. 1, p. 1-12, 2023.

MORETTO, E. E.; SOUZA, J. P. F.; FARENZENA, L. P.; CRIPPA, L. G.; PEDROTTI, M. T.; BELLAN, L. M.; CUNHA FILHO, J. S. L. Endometriose. **Promoção e Proteção da Saúde da Mulher - ATM**, v. 2023/2, p. 53-64, 2023.

NEUMANN, R; FARIAS, N. L.; RIZZI, T.; PRETTO, A. D. B. Influência da alimentação em indivíduos com endometriose: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 17, n. 106, p. 21-36, 2023.

LIPEDEMA: A REALIDADE QUE EXCEDE A APARÊNCIA

Mayara Daiane dos Santos Diniz[1]; Thaís Gomes de Souza[2]; Sabrina Bezerra da Silva[3]

[1,2,3] Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

daianediniz157@gmail.com

Introdução: O lipedema é uma doença crônica e progressiva que acomete predominantemente mulheres, caracterizada pelo o acúmulo simétrico e desproporcional de tecido adiposo subcutâneo, principalmente nos membros inferiores, com preservação dos pés. Geralmente está associada à dor, sensibilidade à palpação e facilidade para formação de hematomas. Embora não tenha cura, a intervenção nutricional mostra ser uma ferramenta importante no controle da doença. **Objetivo**: O presente estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, abordagens dietéticas no manejo do lipedema. **Material e Métodos:** A pesquisa foi realizada nas bases de dados Scielo e PubMed, utilizando as palavras-chave: Lipedema, tratamento do lipedema e Obesidade. Foram incluídos no estudo 14 artigos publicados entre 2020 e 2025, nos idiomas português e inglês, para fundamentar a análise em questão. **Resultados e Discussão**: A literatura científica indica que a maioria das mulheres diagnosticadas com lipedema apresenta sobrepeso ou obesidade, o que torna o diagnóstico dessa condição um desafio significativo. Ademais, a coexistência dessas condições pode atrasar o diagnóstico e complicar o manejo clínico. O controle calórico em pacientes com lipedema é crucial, uma vez que alterações hormonais, especialmente nos níveis de estrogênio, facilitam a captação de glicose e ácidos graxos livres pelo tecido adiposo subcutâneo. Isso resulta no crescimento e acúmulo característicos de gordura associados à patologia. A redução da lipólise nas áreas afetadas torna a gordura mais resistente à perda por meio de intervenções dietéticas convencionais e exercícios físicos. O ciclo contínuo de acúmulo progressivo de gordura está correlacionado à exacerbação dos sintomas físicos, como dor, além de problemas psicológicos relacionados à imagem corporal negativa. Esses fatores podem contribuir

para o desenvolvimento de comportamentos alimentares inadequados. Embora algumas pesquisas sugiram que a dieta cetogênica possa ser uma abordagem promissora no tratamento do lipedema, sua eficácia terapêutica ainda é limitada e carece de evidências robustas que sustentem sua adoção como um padrão dietético. Sob essa perspectiva, ainda não há consenso sobre uma dieta específica para o manejo do lipedema. **Conclusão:** Atualmente, não há um protocolo padronizado para o tratamento do lipedema. As intervenções nutricionais devem focar na qualidade da dieta, juntamente com o controle do peso corporal, que pode ser alcançado por meio da manutenção ou restrição calórica, em combinação com a prática regular de exercícios físicos. O principal objetivo do tratamento deve ser o alívio dos sintomas e a prevenção da progressão da doença, visando, assim, a melhoria da qualidade de vida do paciente. Além disso, o manejo do lipedema deve ser conduzido de forma multidisciplinar, integrando cuidados médicos, nutricionais e psicológicos, afim de proporcionar um suporte abrangente aos pacientes.

Referências

AMATO, A. C. M.; AMATO, J. L. S.; BENITTI, D. A. The Efficacy of Ketogenic Diets (Low Carbohydrate; High Fat) as A Potential Nutritional Intervention for Lipedema: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Nutrients**, v.16, n.3276, 2024.

AMATO, A.C.M.; AMATO, F. C. M.; AMATO, J. L. S.; BENITTI, D. A. Prevalência e fatores de risco para lipedema no Brasil. **Jornal Vascular Brasileiro**, v.21, n.20210198, 2022.

AMATO, A. C. M. *et al*. Consenso brasileiro de lipedema pela metodologia Delphi**. Jornal Vascular Brasileiro**, v.24, e20230183, 2025.

AMATO, A. C.; AMATO, J. S.; BENITTI, D.; SANTOS, K. D. Lipedema in Men: A Retrospective Case Series of Five Patients From a Brazilian Referral Center. **Cureus**, v.17, n.87332, 2025.

DALHBERG, J.; NYLANDER, E.; PERSSON. M.; SHAYESTEH, A. An uncertain uphill battle – experiences and consequences of living with lipedema **International Journal of qualitative studies on health and well-being**, v.19, n.2300152, 2024.

DI RENZO, L. *et al*. Modified Mediterranean-Ketogenic Diet and Carboxytherapy as Personalized Therapeutic Strategies in Lipedema: A Pilot Study. **Nutrients**, v.15, n.3654, 2023.

JEZIOREK, M. *et al*. The Benefits of Low-Carbohydrate, High-Fat (LCHF) Diet on Body Composition, Leg Volume, and Pain in Women with Lipedema. **Hindawi Journal of Obesity**, v.2023, n.5826630, p.11, 2023.

KAMAMOTO, F.; BAIOCCHI, J. M. T.; BATISTA, B. N.; RIBEIRO, R. D. A.; MODENA, D. A. O.; GORNATI, V. C. Lipedema: exploring pathophysiology and treatment strategies – state of the art. **Jornal Vascular Brasileiro**, v.23, e20240025, 2024.

LUNDANES, J. *et al*. Effect of a low-carbohydrate diet on pain and quality of life in female patients with lipedema: a randomized controlled trial. **The Obesity Society**, v.32, p. 1071-1082, 2024.

MORTADA, H. *et al*. Lipedema: Clinical Features, Diagnosis, and Management. **Archives of Plastic Surgery**, v.52, p. 185-196, 2025.

PAULA, A. C. P.; OLIVEIRA, J. Lipedema: clinical characteristics, complications, and the importance of evidence-based practice. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v.70, n. e20240801, 2024.

POOJARI, A.; DEV, K.; RABIEE, A. Lipedema: Insights into Morphology, Pathophysiology, and Challenges. **Biomedicines**, v.10, n.3081, 2022.

SANLIER, N.; BALTACI, S. Therapeutic Applications of Ketogenic diets in Lipedema: A Narrative Review of Current evidence. **Current Obegsity Reports**, v.14, p.1-19, 2025.

VERDE, L. *et al*. Ketogenic Diet: A Nutritional Therapeutic Tool for Lipedema? **Current Obesity Reports**, v. 12, p. 529-543, 2023.

MANEJO NUTRICIONAL NA SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS: FOCO EM RESISTÊNCIA À INSULINA

Emilly Pereira Dias de Medeiros[1]; Mikaelly Lima dos Santos[2]

[1 2]Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

emillymedeiros@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é a endocrinopatia mais comum em mulheres em idade reprodutiva, com prevalência estimada entre 6% e 15%. Caracteriza-se por alterações hormonais, disfunção ovariana, hiperandrogenismo e distúrbios menstruais. Um dos principais aspectos metabólicos da SOP é a resistência à insulina (RI), presente em aproximadamente 65% a 70% das pacientes, e que está diretamente associada ao agravamento dos sintomas, aumento do risco de diabetes mellitus tipo 2, dislipidemias e complicações cardiovasculares. **Objetivo:** Analisar, por meio de revisão integrativa, as evidências científicas sobre o manejo nutricional da Síndrome dos Ovários Policísticos com foco na resistência à insulina. **Material e método:** Foi realizada revisão integrativa da literatura nas bases de dados PubMed, SciELO, contemplando publicações entre 2020 e 2025, no idioma português. Utilizaram-se os descritores "síndrome dos ovários policísticos", "resistência à insulina" e "terapia nutricional" combinados pelo operador booleano AND. Incluíram-se estudos com mulheres adultas diagnosticadas com SOP e avaliação de estratégias nutricionais voltadas para a RI. Excluíram-se estudos com população pediátrica ou gestantes, bem como trabalhos que não abordassem aspectos nutricional. **Resultados e discussão:** As evidências apontam que a adoção de dietas com baixo índice glicêmico, alta densidade nutricional e controle de carboidratos promove melhora significativa na sensibilidade à insulina e na regularidade menstrual. O aumento da ingestão de fibras, proteínas magras e gorduras insaturadas, aliado à redução de açúcares simples e gorduras saturadas, reduz marcadores inflamatórios e contribui para o controle do peso corporal. Além da alimentação, a prática regular de exercícios físicos potencializa os resultados, reduzindo a RI e favorecendo a saúde metabólica. **Conclusão:** O manejo nutricional da SOP com

foco na resistência à insulina é essencial para a melhora clínica e metabólica das pacientes. Dietas de baixo índice glicêmico, combinadas à suplementação direcionada e a prática regular de atividade física, demonstram eficácia significativa na redução da resistência à insulina e no controle dos sintomas.

Referências

MOURA, C. M. A. de; AUTONAMO, J. P. da S.; CASTRO, M. F. G. de. Efeitos das dietas DASH e cetogênica no controle metabólico de mulheres com síndrome dos ovários policísticos. **Research, Society and Development,** v. 14, n. 6, 2025.

PICANÇO, J. S. C.; GOMES, A. C. de M.; BRITO, C. S. G. de; COSTA, G. D. S. R.; LEITE, I. P.; MARQUES, J. G.; SOUZA, Y. A. A. A influência da nutrição em mulheres com síndrome dos ovários policísticos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences,** v. 6, n. 8, 2024.

TAVARES, L. de J.; BONINA, M. C. V.; VALADÃO, Y. A.; MATOS, F. Síndrome dos ovários policísticos e transtornos alimentares em mulheres adultas. **UniLS Acadêmica**, v. 2, p. 13-13, 2025.

XAVIER, E. C. de S.; FREITAS, F. M. N. de O. Manejo dietético e suplementar na fisiopatologia da síndrome dos ovários policísticos. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, 2021.

MENOPAUSA: ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS NA ATENUAÇÃO DOS SINTOMAS

José Rômulo Brito de Medeiros Guedes[1]; Christiane Leite Cavalcanti[2]
[1]Discente do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.
[2]Docente do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.
joseguedes@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: A menopausa é um processo biológico que se caracteriza pela cessação definitiva da menstruação, associado a diminuição da produção hormonal de estrogênio e progesterona, podendo provocar alguns sintomas como ondas de calor, desregulação no sono, perda da densidade óssea e alterações metabólicas que podem impactar negativamente na qualidade de vida da mulher. Neste sentido, a nutrição desempenha um papel importante na redução da gravidade desses sintomas, além de prevenir complicações associadas, contribuindo para a manutenção da saúde e da qualidade de vida. **Objetivo:** Avaliar como as estratégias nutricionais baseadas em padrões alimentares saudáveis e nutrientes específicos podem contribuir para a atenuação dos sintomas da menopausa. **Material e Métodos:** Realizou-se uma revisão bibliográfica, utilizando as bases de dados da PubMed e da Scielo, com os seguintes descritores: menopausa, alimentação, nutrição e fitoestrógenos. Foram selecionados artigos científicos publicados entre os anos de 2021 e 2025, nos idiomas português e inglês, que abordaram intervenções alimentares ou padrões dietéticos relacionados à redução de sintomas da menopausa. Foram excluídos os artigos incompletos, duplicados e estudos com animais. Após a aplicação desses critérios, foram selecionados cinco artigos que foram usados para a realização do presente trabalho. **Resultados e Discussão:** Os estudos destacaram a importância da ingestão de determinados nutrientes na atenuação dos sintomas da menopausa. Um estudo de intervenção com uma dieta baseada em vegetais, tendo a soja como principal fonte de fitoestrógeno, demonstrou uma redução significativa na frequência e intensidade das ondas de calor, além da melhora na qualidade do sono e do bem-estar. A adesão à dieta mediterrânea, rica em azeite de oliva, vegetais, oleaginosas e cereais integrais também foi associada a redução da pressão arterial e dos níveis de triglicerídeos em mulheres em menopausa. Além disso, a inclusão de colina, de alimentos antioxidantes e probióticos mostraram benefícios

na saúde hepática, no controle do peso corporal e na diminuição de sintomas depressivos. Uma revisão integrativa evidenciou melhorias no Índice de Massa Corporal, alívio de queixas emocionais e diminuição na pressão arterial, apontando os pontos positivos que a nutrição pode promover. Desta forma, estratégias nutricionais contribuem para a redução dos sintomas da menopausa, contribuindo para um melhor bem-estar nesta fase. Contudo, é importante considerar que a individualidade biológica e fatores culturais influenciam a resposta às intervenções nutricionais. **Conclusão:** Intervenções nutricionais mostraram-se eficazes para a redução da intensidade dos sintomas da menopausa e prevenção das complicações associadas. Entretanto, é fundamental que o Nutricionista promova orientações nutricionais individualizadas, considerando as necessidades específicas de cada mulher nesta fase.

Referências

CORTES, T. M. Dietary strategies in postmenopausal women with chronic conditions: a narrative review. **Nutrients**, v.16, n.9, p.1329, 2024.

ERDÉLYI, A. The importance of nutrition in menopause and perimenopause: a narrative review. **Nutrients**, v.16, n.27, 2024.

FABLICIA, I.; FRANÇA, K.; TELÉSFORO, O.; LOBO, J. Nutrição no climatério: quais os benefícios? Revisão integrativa. **Revista Ciência Plural**, v.9, n.3, p.1-19, 2023.

GONÇALVES, C. Systematic review of Mediterranean diet interventions in postmenopausal women. **Nutrients**, v.11, n.1, p.110-129, 2024.

POLASEK, D. Nutritional interventions in treating menopause-related health disorders: a review. **Nutrients**, v.82, n.2, p. 1087-1110, 2024.

MICROBIOTA INTESTINAL E VAGINAL NA ENDOMETRIOSE: EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS E ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS

Ana Beatriz Braga de Almeida Carvalho; Larissa Camilo Félix [2]; Yure Laurindo Monteiro da Silva[3]; Mahala Hanne dos Santos Vieira[4] Lucas de Carvalho Siqueira[5]

[123]Discente do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

[45]Nutricionista pelo Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

anacarvalho@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: A endometriose é uma doença ginecológica inflamatória e estrogênio dependente que afeta mulheres em idade reprodutiva, comprometendo significativamente sua qualidade de vida. Estudos recentes indicam que a microbiota intestinal e vaginal exerce papel essencial na regulação imunológica e hormonal. A disbiose, ou desequilíbrio da microbiota, tem sido associada à dor pélvica, infertilidade e à progressão da doença. Apesar dos avanços, a relação entre microbiota e endometriose permanece pouco explorada na prática clínica, especialmente sob a ótica nutricional, justificando a presente revisão. **Objetivo:** Analisar a influência da disbiose intestinal e vaginal na fisiopatologia da endometriose, destacando o papel da nutrição como estratégia moduladora da microbiota e aliada no manejo clínico da doença. **Material e Métodos**: Trata-se de uma revisão da literatura, com busca exclusivamente na base de dados PubMed. Foram utilizados os descritores: *"Endometriosis"*, *"Dysbiosis"*, *"Gut microbiota"*, *"Vaginal microbiota"* e *"Nutrition"*. Foram incluídos artigos publicados entre 2012 e 2025, nos idiomas português e inglês, que abordassem diretamente a relação entre disbiose, microbiota e endometriose com enfoque nutricional. Foram excluídos artigos duplicados, incompletos ou que não tratassem da temática proposta, resultando na seleção de 05 artigos científicos para análise. **Resultados e discussão:** Os estudos indicam que mulheres com endometriose apresentam redução de *Lactobacillus crispatus* e aumento de espécies anaeróbicas como *Anaerococcus*, *Prevotella* e *Porphyromonas*. Essa disbiose está associada à ativação de macrófagos, ao aumento de citocinas inflamatórias e a alterações hormonais. Dietas anti-inflamatórias, ricas em prebióticos e probióticos, demonstraram potencial para restaurar o equilíbrio microbiano, reduzir marcadores

inflamatórios e melhorar sintomas clínicos. A microbiota também surge como possível biomarcador diagnóstico e alvo terapêutico, evidenciando a relevância da integração entre nutrição e saúde ginecológica. **Conclusão**: A relação entre disbiose e endometriose representa uma perspectiva emergente no cuidado à saúde da mulher. O desequilíbrio da microbiota pode influenciar diretamente os processos inflamatórios e hormonais envolvidos na doença. Nesse contexto, a nutrição se destaca como intervenção promissora, capaz de auxiliar na restauração do equilíbrio microbiano, aliviar sintomas como dor crônica e infertilidade, e ampliar a qualidade de vida das pacientes. A integração entre conhecimentos sobre microbiota e alimentação reforça a necessidade de abordagens personalizadas, acessíveis e humanizadas no tratamento da endometriose.

Referências

AMER, S. A.; EL-SHERBINI, A.M.; EL-SHERBINI, M.A. Dysbiosis and endometriosis: A new perspective in pathogenesis. **Journal of Reproductive Immunology**, v. 145, p. 103298, 2021.

ATA, B.; YILDIZ, S.; TURKGELDİ, L. *et al*. The endobiota study: Microbiota alterations in the endometrium of women with endometriosis**. Reproductive BioMedicine Online**, v. 42, n. 5, p. 842–851, 2021.

CHEN, C.; SONG, X.; WEI, W. *et al*. The microbiota continuum along the female reproductive tract and its relation to uterine-related diseases. **Nature Communications**, v. 8, p. 875, 2017.

FRANASIUK, E.; KOTARSKI, J.; KOWALCZYK, T. *et al*. The role of gut microbiota in the pathogenesis of endometriosis. **Ginekologia Polska**, v. 93, n. 2, p. 123–127, 2022.

KOLACEK, S.; HOJSAK, I.; TURK, D. *et al*. Probiotics, prebiotics and nutrition in the management of endometriosis: A review. **World Journal of Clinical Cases**, v. 9, n. 26, p. 7716–7726, 2021.

LEWIS, F. M.; BERNARD, J.; LEE, Y. *et al*. Vaginal microbiota and its association with endometriosis: A systematic review. **Frontiers in Cellular and Infection Microbiology**, v. 12, p. 102345, 2022.

LIU, Y.; ZHANG, Y.; ZHOU, Y. *et al*. Gut microbiota and endometriosis: From pathogenesis to therapeutic potential. **Frontiers in Immunology**, v. 13, p. 879123, 2022.

NEZHAT, C.; WALLACE, K.; CHAPRON, C. *et al*. Endometriosis and the microbiome: A systematic review. **Fertility and Sterility**, v. 117, n. 6, p. 1234–1244, 2022.

ZHANG, T.; ZHAO, Y.; ZHANG, Y. *et al*. The role of nutrition in modulating gut microbiota and its impact on endometriosis. **Nutrients**, v. 14, n. 3, p. 512, 2022.

MICROBRIOTA INTESTINAL E SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE GINECOLÓGICA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Lucas de Carvalho Siqueira[1]; José Rômulo Brito de Medeiros Guedes[2]; Mahalla Hanne dos Santos Vieira[3]; Mikaelly Lima dos Santos[4]; Natália Fernandes Furtado[5]

[1 2 3 4 5]Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

lucas-carvalho64@hotmail.com

Introdução: A microbiota intestinal atua como um "órgão endócrino" que modula vias imunológicas, metabólicas e hormonais à distância. Evidências recentes ligam a disbiose a condições ginecológicas como síndrome dos ovários policísticos (SOP), endometriose e neoplasias hormônio-dependentes, por meio de mecanismos envolvendo imunidade, metabolismo de estrogênios e metabólitos microbianos. A composição da microbiota genital, especialmente o predomínio de *Lactobacillus* no trato inferior, e o eixo intestino–estrogênio também são implicados na fisiopatologia de distúrbios reprodutivos. **Objetivo:** Realizar um levantamento e síntese da literatura recente sobre a relação entre microbiota intestinal e saúde ginecológica, destacando mecanismos, achados clínicos e potenciais implicações terapêuticas. **Material e Métodos**: Trata-se de uma revisão de literatura conduzida em agosto de 2025 nas bases MEDLINE (PubMed), SciELO, LILACS e Scopus. Foram incluídos artigos publicados entre 2021 e 2025. A estratégia de busca combinou DeCS e MeSH ("Microbiota Intestinal/Gut Microbiota", "Doenças Ginecológicas/Gynecologic Diseases", "Estrogênios/Estrogens", "Endometriose/Endometriosis", "Síndrome dos Ovários Policísticos/Polycystic Ovary Syndrome") com o operador AND. Após triagem, quatro estudos foram selecionados para análise qualitativa. Dados foram extraídos por dois revisores e organizados em categorias temáticas. **Resultados e Discussão:** Três eixos mecanísticos emergiram de forma consistente. (1) Imune/inflamatório: a translocação de LPS ativa TLR4/NF-κB, eleva citocinas pró-inflamatórias e contribui para desfechos reprodutivos adversos; a desregulação do balanço Th17/Treg relaciona-se a falhas de implantação e complicações gestacionais. (2) Estroboloma e estrogênio: a β-glucuronidase bacteriana deconjuga estrogênios

no intestino e altera sua biodisponibilidade; atividade aumentada favorece condições estrogênio-dependentes, como endometriose, enquanto atividade reduzida associa-se a estados de deficiência estrogênica, como SOP. (3) Metabólitos microbianos: ácidos graxos de cadeia curta (butirato, acetato, propionato), ácidos biliares e catabólitos do triptofano modulam tolerância imune, integridade epitelial e sinalização endócrina no endométrio; alterações nessas vias relacionam-se a endometriose, SOP, pré-eclâmpsia e parto prematuro. Na SOP, observam-se menor diversidade microbiana, disfunção de barreira intestinal (*leaky gut*), resistência à insulina e redução de IL-22; micróbios produtores de AGCC parecem exercer efeito protetor. Na endometriose, além do eixo LPS/TLR4, destacam-se a recirculação estrogênica mediada por β-glucuronidase e mudanças nas vias do triptofano (aumento de quinurenina e redução de IPA), configurando alvos terapêuticos não hormonais. No trato genital inferior, a dominância de *Lactobacillus* (CST I a III e V) associa-se a pH ácido e proteção; perfis com baixa abundância de *Lactobacillus* (CST IV) e/ou endométrio pobre em *Lactobacillus* relacionam-se a pior receptividade e menor taxa de implantação. Quanto às intervenções, dieta rica em fibras e polifenóis, probióticos e prebióticos e o transplante de microbiota fecal surgem como promissores, embora a evidência ainda seja majoritariamente observacional e demande ensaios longitudinais e de intervenção. **Conclusão:** A disbiose intestinal relaciona-se a distúrbios ginecológicos por vias imunes, hormonais e metabólicas e interage com a microbiota genital e a receptividade endometrial. Estratégias para preservar ou restaurar a homeostase microbiana, como alimentação anti-inflamatória, probióticos e prebióticos e, de forma seletiva, transplante de microbiota fecal, despontam como adjuvantes potenciais, embora ainda careçam de confirmação em estudos prospectivos de alta qualidade para embasar recomendações clínicas específicas.

Referências

ELKAFAS, H. *et al*. Gut and genital tract microbiomes: Dysbiosis and link to gynecological disorders. **Frontiers in Cellular and Infection Microbiology**, v. 12, p. 1059825, 2022.

ESCORCIA MORA, P.; VALBUENA, D.; DIEZ-JUAN, A. The Role of the Gut Microbiota in Female Reproductive and Gynecological Health: Insights into Endometrial Signaling Pathways. **Life**, v. 15, n. 5, p. 762, 2025.

MOUSTAKLI, E. *et al*. Gut Microbiome Dysbiosis and Its Impact on Reproductive Health: Mechanisms and Clinical Applications. **Metabolites**, v. 15, n. 6, p. 390, 2025.

WANG, M.Y.; SANG, L.X.; SUN, S.Y. Gut microbiota and female health. **World Journal of**

Gastroenterology, v. 30, n. 12, p. 1655, 2024.

NECESSIDADES NUTRICIONAIS E ALTERAÇÕES METABÓLICAS DE MULHERES TRANSGÊNERO EM TERAPIA HORMONAL FEMINIZANTE: REVISÃO DE LITERATURA

Lucas de Carvalho Siqueira[1]; José Rômulo Brito de Medeiros Guedes[2]; Mahalla Hanne dos Santos Vieira[3]; Mikaelly Lima dos Santos[4]

[1 2 3 4]Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

lucas-carvalho64@hotmail.com

Introdução: A afirmação de gênero é um processo que envolve intervenções médicas e sociais para alinhar a identidade de gênero de uma pessoa à sua expressão física e social. A terapia hormonal feminizante (THF) é uma das principais estratégias para mulheres transgênero, promovendo mudanças corporais desejadas. No entanto, a administração de estrogênios e antiandrogênios pode causar alterações metabólicas, exigindo um acompanhamento nutricional especializado. O entendimento das necessidades nutricionais e as alterações metabólicas decorrentes da THF é escasso, o que justifica a importância de estudos que forneçam diretrizes específicas para essa população. **Objetivo:** Realizar um levantamento da literatura disponível sobre as necessidades nutricionais e as alterações metabólicas de mulheres transgênero em terapia hormonal feminizante, com a intenção de contribuir para práticas nutricionais mais eficazes e culturalmente competentes. **Material e Métodos:** A pesquisa consistiu em uma revisão de literatura realizada em agosto de 2025. Foram utilizadas as bases de dados MEDLINE (via PubMed), SciELO, LILACS e Scopus. A busca incluiu artigos publicados nos últimos cinco anos sobre mulheres transgênero em THF, focando nas alterações metabólicas e necessidades nutricionais. A estratégia de busca combinou os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e os Medical Subject Headings (MeSH) mais relevantes ao tema, como "Pessoas

Transgênero/Transgender Persons", "Terapia de Reposição Hormonal/Hormone Replacement Therapy", "Necessidades Nutricionais/Nutritional Requirements", "Metabolismo/Metabolism" e "Composição Corporal/Body Composition", conectados pelo operador booleano AND. Após triagem, cinco estudos foram selecionados para análise qualitativa. Os dados foram extraídos por dois revisores e organizados em categorias temáticas para facilitar a análise. **Resultados e Discussão:** A análise dos cinco estudos revelou três principais áreas de alteração metabólica: o perfil lipídico, com aumento de triglicerídeos e LDL, a resistência à insulina e a composição corporal, que apresentou aumento de gordura subcutânea e redução de massa magra. A terapia hormonal também pode elevar o risco de complicações cardiovasculares e perda óssea, especialmente quando não há reposição estrogênica adequada. As implicações dietéticas incluem a recomendação de padrões alimentares anti-inflamatórios, ingestão proteica suficiente e aumento de cálcio e vitamina D. Além disso, a abordagem nutricional deve ser individualizada, considerando a evolução da composição corporal durante o tratamento. **Conclusão:** A THF pode gerar alterações no perfil lipídico, resistência à insulina e composição corporal, além de afetar a saúde óssea, o que exige monitoramento metabólico regular. As orientações dietéticas devem priorizar a redução da inflamação, manutenção da massa magra e aporte adequado de cálcio e vitamina D. É fundamental que o atendimento nutricional seja afirmativo, culturalmente sensível e integrado a uma equipe multidisciplinar, promovendo a adesão ao tratamento e melhorando a qualidade de vida das mulheres transgênero. Ainda existem lacunas na pesquisa, especialmente em relação à população brasileira, que precisam ser abordadas por estudos prospectivos focados em intervenções dietéticas mais direcionadas.

Referências

DISSEN, A.; RICCARDO, C. Nutrition-related needs and considerations in the transgender and gender non-conforming (TGNC) population: Current gaps and future directions in research. **Advances in Clinical and Experimental Medicine**, v. 34, n. 5, p. 663-667, 2025.

FRENSER, M.; FISCHER, T. Changes in body composition and nutritional requirements of transgender people undergoing gender-affirming hormone therapy. **Ernahrungs Umschau**, v. 71, n. 6, p. 52-59, 2024.

GOLD, E.; BRONNER, S. P.; GODAY, P. S. Nutrition considerations in the transgender and gender-diverse patient. **Nutrition in Clinical Practice**, v. 39, n. 2, p. 366-372, 2024.

ROZGA, M. *et al*. Hormone therapy, health outcomes and the role of nutrition in transgender individuals: A scoping review. **Clinical Nutrition ESPEN**, v. 40, p. 42-56, 2020.

WATERS, J.; LINSENMEYER, W. The impact of gender-affirming hormone therapy on nutrition-relevant biochemical measures. **Frontiers in Nutrition**, v. 11, p. 1339311, 2024.

O IMPACTO DA CREATINA NA SAÚDE DA MULHER: FUNÇÃO MUSCULAR, ÓSSEA E COGNITIVA

Gabriel da Silva Pereira[1]; Giovanna Oliveira Feitosa[1]; Brenda Rafaela De Lima Siqueira[1]; Gabrielly Rodrigues Felix[1]; Joislane Kamanda Ramalho Araújo[1]; Emeline Trindade de Araújo Vasconcelo Aires[1]

[1]Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

gabrielpereira@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: A criação, frequentemente associada ao aumento do desempenho físico e da força muscular, tem atraído um interesse crescente em relação à saúde feminina. Embora a maioria das pesquisas tenha sido realizada em homens, estudos recentes sugerem que a suplementação de creatina pode oferecer benefícios que vão além do desempenho atlético. Entre esses benefícios cognitivos, destacam-se a função, a qualidade do sono, a densidade óssea e a qualidade de vida, especialmente em resposta às mudanças hormonais ao longo da vida da mulher. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho é apresentar uma visão geral sobre a suplementação de creatina em mulheres, avaliando suas aplicações em diferentes fases da vida, com foco na pré e pós-menopausa. **Materiais e Métodos:** Foi realizada uma revisão da literatura na base de dados PubMed e Google Academico, abrangendo artigos publicados entre 2018 e 2025. Os termos de busca utilizados foram “creatina” AND “nutrição” AND “saúde da mulher”. Os critérios de inclusão foram: artigos que relacionassem creatina com nutrição e saúde feminina, disponíveis em português ou inglês, incluindo estudos originais, textos completos, revisões sistemáticas ou meta-análises. Foram excluídos artigos de opinião ou que não apresentassem dados relevantes. **Resultados e Discussão:** Os estudos revisados indicam que a suplementação de 5g/dia de creatina em mulheres pode trazer benefícios que vão além do desempenho físico. Pesquisas apontam melhorias em força, desempenho e composição corporal, especialmente quando a criação é

combinada com treinamento de resistência. Além disso, evidências emergentes sugerem efeitos positivos na função cognitiva e no humor, particularmente em fases como a pós-menopausa, embora ainda existam lacunas de pesquisa sobre a perimenopausa. Dados populacionais, como os do NHANES, reforçam essa temática, mostrando associações entre saúde reprodutiva, histórico gestacional e condições clínicas, como doenças inflamatórias pélvicas. Esses achados ampliam a compreensão sobre o impacto da suplementação, incluindo a creatina, na saúde das mulheres. No que diz respeito à saúde óssea, embora a creatina não tenha demonstrado um efeito direto na densidade mineral de ossos como o fêmur, quadril e coluna lombar, ela preservou parâmetros estruturais, como resistência à flexão e taxa de flambagem. Além disso, a criação prejudica o tempo de caminhada em idosas, traz benefícios funcionais e promove um aumento na massa magra em comparação ao placebo. A ingestão alimentar de creatina também merece atenção. Em um estudo com idosas, constatou-se que uma parte significativa da população consumia menos de 1 g/dia, o que se associou a um maior risco de angina, dor torácica e doenças hepáticas. Por outro lado, a baixa ingestão parece ter um efeito contra protetores de fraturas de punho, evidenciando a complexidade dos efeitos da creatina na dieta em diferentes contextos e mostrando sua importância. **Conclusão:** Os resultados sugerem que a creatina pode beneficiar a saúde feminina, auxiliando na manutenção da massa magra, da funcionalidade e da saúde óssea. Contudo, ainda são necessários mais estudos em mulheres, especialmente na pós-menopausa. Ressalta-se a importância do nutricionista na orientação e prescrição adequada da suplementação, garantindo segurança e efetividade.

Referências

CHILIBECK, P. D.; CANDOW, D. G.; GORDON, J. J.; DUFF, W. R. D.; MASON, R.; SHAW, K.; TAYLOR-GJEVRE, R.; NAIR, B.; ZELLO, G. A. A 2-yr randomized controlled trial on creatine supplementation during exercise for postmenopausal bone health. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v.55, n.9, p.1744-1752, 2023.

OSTOJIC, S. M.; KOROVLJEV, D.; STAJER, V. Dietary intake of creatine and risk of medical conditions in U.S. older men and women: Data from the 2017-2018 National Health and Nutrition Examination Survey. **Food Science and Nutrition**, v.9, n.11, p.6332-6340, 2021.

OSTOJIC, S. M.; STEA, T. H.; ELLERY, S. J.; SMITH-RYAN, A. E. Association between dietary intake of creatine and female reproductive health: Evidence from NHANES 2017–2020. **Nutrients**, v.16, n.13, 2024.

SMITH-RYAN, A. E.; CABRE, H. E.; ECKERSON, J. M.; CANDOW, D. G. Effects of creatine

supplementation in women: Implications for muscle and bone health. **Nutrients**, v.13, n.3, p.877, 2021.

SMITH-RYAN, A. E.; DELBIONDO, G. M.; BROWN, A. F.; KLEINER, S. M.; TRAN, N. T.; ELLERY, S. J. Creatine in women's health: Bridging the gap from menstruation through pregnancy to menopause. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v.22, n.1, 2025.

O PAPEL DA NUTRIÇÃO NA RELAÇÃO ENTRE SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS (SOP) E SAÚDE MENTAL FEMININA

Renata Kelly Alves de França Soares[1]; Mary Ruth Oliveira Xavier[1]; Vitória Almeida de Sousa[1]; Lídia Micaelle de Oliveira Lima[2].

[1] Discentes do Curso de Bacharelado em Nutrição, UNIFIP;

[2] Nutricionista, docente do Curso de Bacharelado em Nutrição, UNIFIP.

renatasoares@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é a endocrinopatia mais comum em mulheres em idade reprodutiva, acometendo de 5 a 10% desse grupo. Caracteriza-se por desequilíbrios hormonais que prejudicam a ovulação e favorecem o aparecimento de cistos ovarianos, irregularidade menstrual, hirsutismo, acne, resistência insulínica e infertilidade. Além das repercussões reprodutivas, está associada ao maior risco de obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e alterações metabólicas, o que a torna uma condição de grande relevância clínica e social. Outro aspecto importante refere-se à saúde mental: mulheres com SOP apresentam maior prevalência de ansiedade, depressão e distúrbios de imagem corporal, fatores que afetam a qualidade de vida e dificultam a adesão ao tratamento. Nesse contexto, a nutrição, associada a estratégias de suporte psicossocial, desempenha papel fundamental no manejo clínico e multidisciplinar, contribuindo para a promoção da saúde integral da mulher. **Objetivo:** Analisar a interação entre nutrição, saúde mental e estratégias de manejo alimentar em mulheres com

síndrome dos ovários policísticos (SOP), identificando intervenções dietéticas e complementares eficazes para a prevenção e o tratamento, com foco na melhora da saúde metabólica, psicológica, reprodutiva e da qualidade de vida. **Materiais e Métodos:** Realizou-se uma revisão integrativa da literatura nas bases de dados PubMed, SciELO, ScienceDirect e Google Acadêmico, contemplando publicações entre 2014 e 2025. Foram incluídos estudos originais, ensaios clínicos e revisões que abordassem a relação entre síndrome dos ovários policísticos (SOP), saúde mental e intervenções nutricionais. **Resultado e Discussão:** Os achados evidenciaram que dietas de baixo índice glicêmico e ricas em fibras auxiliam na melhora da sensibilidade à insulina, favorecendo o equilíbrio hormonal e repercutindo de forma positiva na regulação do humor. Estratégias como aumento da ingestão de proteínas de qualidade, substituição de carboidratos refinados por gorduras insaturadas e padrão alimentar mediterrâneo também apresentaram efeito protetor sobre sintomas depressivos e ansiosos. A suplementação com nutrientes como ômega-3, vitamina D, vitamina E, inositol e melatonina demonstrou impacto benéfico não apenas sobre parâmetros metabólicos, mas também sobre marcadores de estresse oxidativo e de bem-estar psicológico, reduzindo níveis de ansiedade e melhorando a qualidade do sono. Adicionalmente, estudos apontaram que a adoção de um estilo de vida saudável, incluindo prática regular de atividade física, manejo do estresse e sono adequado, potencializa os efeitos da nutrição no controle da SOP e na promoção da saúde mental, reforçando a importância de intervenções integradas. **Conclusão:** Conclui-se que a nutrição desempenha papel essencial na interface entre a SOP e a saúde mental feminina, contribuindo para a modulação de fatores metabólicos e hormonais que impactam diretamente o bem-estar psicológico. Nesse sentido, intervenções nutricionais personalizadas devem ser incorporadas ao tratamento multidisciplinar da síndrome, visando não apenas a melhora clínica e reprodutiva, mas também a promoção da qualidade de vida, do equilíbrio emocional e da saúde integral da mulher.

Referências

KALGAONKAR, S.; SWAMY, S.; VISHWANATHA, R. Effects of antioxidant intervention in patients with polycystic ovarian syndrome: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Obstetrics and Gynaecology Research**, v. 49, n. 8, p. 2985-2999, 2023.

MORADI, F. *et al*. Efficacy of antioxidant supplementation in improving endocrine, hormonal, inflammatory, and metabolic statuses of PCOS: a meta-analysis and systematic review**.** **Gynecological Endocrinology**, v. 39, n. 6, p. 1-10, 2023.

MORAN, L. J. *et al.* Dietary composition in the treatment of polycystic ovary syndrome: a systematic review to inform evidence-based guidelines. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 113, n. 4, p. 520-545, 2013.

SANTOS, T. S. *et al*. Aspectos nutricionais e manejo alimentar em mulheres com síndrome dos ovários policísticos. **Revista Saúde em Foco**, n. 11, p. 649-670, 2019.

SILVA, M. da *et al*. Alimentação e estilo de vida como fatores associados à síndrome dos ovários policísticos. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 17, n. 5, p. 1-10, 2025.

O PAPEL MATERNO NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES E SUA RELAÇÃO COM A OBESIDADE INFANTIL

Yure Laurindo Monteiro da Silva[1]; Larissa Camilo Félix [1]; Ana Beatriz Braga de Almeida Carvalho[1]; Lídia Micaelle de Oliveira Lima[2]

[1]Discente do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

[2]Nutricionista pelo Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

yuresilva@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: A obesidade infantil é considerada um dos principais desafios de saúde pública mundial, associada ao aumento precoce de doenças crônicas não transmissíveis**.** A primeira infância é um período decisivo para o desenvolvimento de hábitos alimentares que influenciam diretamente o estado nutricional ao longo da vida. O papel materno, frequentemente central no cuidado infantil, exerce forte influência sobre as práticas alimentares da criança e está associado ao risco de desenvolvimento de obesidade. Estudos apontam que atitudes maternas como monitoramento, restrição de alimentos não saudáveis e incentivo ao consumo de frutas e vegetais estão relacionadas a menores índices de sobrepeso infantil. Por outro lado, práticas como uso de recompensas, pressão para comer e permissividade alimentar contribuem para padrões alimentares desregulados e maior risco de obesidade. **Objetivo:** Analisar a influência materna na formação de hábitos alimentares durante a primeira infância, considerando sua relação com a obesidade infantil**. Material e Métodos**: Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de caráter exploratório-descritivo. Foram selecionados artigos publicados entre 2003 e 2024 nas bases PubMed, SciELO

e LILACS. Utilizaram-se os descritores “mãe”, “hábitos alimentares”, “obesidade infantil” e “práticas parentais”. Foram incluídos estudos originais e de revisão que abordassem a relação entre práticas maternas, hábitos alimentares e obesidade infantil, sendo excluídos trabalhos duplicados, não disponíveis na íntegra ou que não apresentassem pertinência ao tema. **Resultados e discussão:** Os estudos analisados evidenciam que o comportamento materno exerce influência direta na construção dos hábitos alimentares infantis. Mães que demonstram preocupação com o peso dos filhos tendem a adotar práticas restritivas e de monitoramento, as quais podem reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados, mas, quando aplicadas de forma excessiva, estão associadas a maior risco de relação negativa com o alimento e episódios de compulsão. Em contrapartida, estilos parentais autoritativos, caracterizados por limites claros aliados ao suporte afetivo, mostram-se protetores, favorecendo maior consumo de frutas, verduras e práticas alimentares equilibradas. Já os estilos permissivos ou negligentes se relacionam ao aumento da ingestão de alimentos industrializados e ao menor controle de qualidade da dieta. Além disso, observou-se correlação entre o estado nutricional materno e infantil, indicando que mães com sobrepeso ou obesidade tendem a transmitir padrões alimentares inadequados. O conhecimento nutricional materno também se destaca como fator protetor, uma vez que mães mais informadas oferecem refeições mais balanceadas e diversificadas. **Conclusão**: O papel materno é determinante na formação dos hábitos alimentares e na prevenção da obesidade infantil. A adoção de práticas educativas, suporte emocional e limites claros favorece escolhas alimentares saudáveis e contribui para a redução do risco de excesso de peso. Assim, políticas públicas voltadas para a saúde da criança devem priorizar estratégias de educação nutricional direcionadas às mães e cuidadoras, assegurando ambientes alimentares mais saudáveis desde a primeira infância.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A. H. M. *et al.* Estratégias eficazes para prevenir e tratar a obesidade infantil: uma revisão integrativa. **Revista Contemporânea**, v. 4, n. 8, p. e5329, 2024.

BARBOSA, R. M. S.; SALLES-COSTA, R.; SOARES, E. A. Guias alimentares para crianças: aspectos históricos e evolução. **Revista de Nutrição,** v. 19, p. 255–263, 2006.

GREGORY, J. E.; PAXTON, S. J.; BROZOVIC, A. M. Preocupação materna com o peso infantil e práticas alimentares. **Appetite,** v. 49, n. 1, p. 108–113, 2007.

JANSEN, E.; MULKENS, S.; JANSEN, A. Práticas alimentares maternas e estado nutricional infantil: uma análise longitudinal. **Appetite,** v. 135, p. 47–53, 2019.

JELLMAYER, K.; GANEN, A. de P.; ALVARENGA, M. Influência do comportamento e percepção materna sobre a alimentação e estado nutricional dos filhos. **O Mundo da Saúde,** v. 41, n. 2, p. 180–193, 2017.

PRASETYO, E.; PERMATASARI, D.; SUSANTI, R. O efeito da educação nutricional e do conhecimento das mães sobre o estado nutricional das crianças: uma revisão sistemática. **International Journal of Child Care and Education Policy,** v. 17, n. 1, p. 1–15, 2023.

SAVAGE, J. S.; FISHER, J. O.; BIRCH, L. L. Influências maternas sobre o comportamento alimentar infantil e risco de obesidade. **Appetite, v**. 41, n. 3, p. 273–281, 2003.

SOKOL, R. L.; QIN, B.; PATI, S. *et al.* Estilos parentais e excesso de peso em crianças: uma revisão sistemática. **International Journal of Obesity,** v. 41, n. 2, p. 186–196, 2017.

SPRINGER, S. R. Influências dos cuidadores sobre o comportamento alimentar infantil. **Current Atherosclerosis Reports,** v. 25, n. 3, p. 1–10, 2023.

O USO DA DIETA MEDITERRÂNEA COMO ESTRATÉGIA NUTRICIONAL NO CLIMATÉRIO

Larissa Camilo Félix[1]; Ana Beatriz Braga de Almeida Carvalho[1]; Kamilly Wanessa Mota Martins[1]; Yure Laurindo Monteiro da Silva[1]; Fernanda Trigueiro De Almeida Araújo[2];

[1]Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

larissafelix@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: O climatério é uma fase biológica do ciclo feminino, marcada pela transição do período reprodutivo para o não reprodutivo, geralmente entre 45 e 55 anos, causada pelo esgotamento dos folículos ovarianos e redução gradual de estrogênio e progesterona. Seus sintomas incluem alterações menstruais, ondas de calor, sudorese, insônia, irritabilidade, ansiedade, depressão, mudanças no metabolismo, diminuição da libido, perda de massa muscular, ressecamento vaginal e alterações urinárias. Boas práticas alimentares, como a dieta mediterrânea, podem melhorar a qualidade de vida. Essa dieta inclui alimentos de baixo índice glicêmico, ricos em antioxidantes, fibras, gorduras saudáveis e ômega-3, presentes em frutas e peixes de águas profundas, além de compostos fenólicos. **Objetivo:** Evidenciar os benefícios do uso da dieta mediterrânea em mulheres no climatério. **Material e Métodos:** O estudo foi conduzido por meio de uma revisão de literatura, utilizando como bases de dados a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), a Scientific Electronic Library Online (SciELO). Utilizou-se as palavras-chave: Climatério, Dieta Mediterrânea e Menopausa, definidas previamente a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DECS). Somente artigos publicados entre 2022 a 2025 foram utilizados. Foram descartados artigos duplicados e trabalhos científicos que não abordavam a temática do estudo. **Resultados e Discussão:** A dieta mediterrânea, em conjunto a um estilo de vida saudável, favorece a redução de doenças crônicas e pode ajudar a aliviar sinais e sintomas do climatério à menopausa. Esse hábito alimentar também pode ajudar a saúde óssea e muscular, devido à possível ação mioprotetora, além de auxiliar na prevenção do declínio cognitivo, de sintomas depressivos e de riscos cardiovasculares. Pesquisas apontam a dieta mediterrânea como a principal referência de intervenção alimentar no tratamento adjuvante da depressão, por ser rica em nutrientes que promovem a saúde cerebral, como ômega-3, vitaminas do complexo B, antioxidantes e

fitoquímicos. Além disso, ajuda a reduzir a inflamação e a regular o eixo intestino-cérebro. **Conclusão:** O estudo demonstrou que a adoção da dieta mediterrânea é uma estratégia nutricional capaz de melhorar a qualidade de vida de mulheres climatéricas. Rica em nutrientes com propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e protetoras da saúde cerebral, óssea e muscular, essa abordagem auxilia na redução da sintomatologia característica dessa fase, além de prevenir doenças crônicas, depressão e declínio cognitivo. Associada a um estilo de vida saudável, a dieta mediterrânea revela-se uma intervenção segura, acessível e de grande potencial para promover o bem-estar físico, emocional e social. O nutricionista possui papel indispensável nesse período, marcado por alterações hormonais e metabólicas que afetam diretamente a saúde e a qualidade de vida. Dentro dessa estratégia, o profissional adapta a dieta mediterrânea à rotina da mulher climatérica, incentivando o consumo de alimentos frescos, ricos em antioxidantes, fibras, gorduras saudáveis e compostos bioativos, enquanto orienta a redução de ultraprocessados e inflamatórios.

Referências

ANUNCIAÇÃO, M. G. S. *et al*. Transtorno depressivo maior em adultos e sua relação com os hábitos nutricionais: uma revisão integrativa. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 27, n. 9, p. 5379-5400, 2023.

BRANDLI, R. H. *et al*. Climatério: Saberes e Práticas de Cuidados de Mulheres de uma zona rural. **SANARE-Revista de Políticas Públicas**, v. 23, n. 01, p. 28-36, 2024.

DE SOUZA, D. B. *et al*. A importância da nutrição como fator modulador das alterações causadas no climatério e na menopausa. **Caderno Pedagógico**, v. 21, n. 10, p. 1-24, 2024.

DE SOUSA, G. B. *et al.* Dieta mediterrânea e saúde cardiovascular: uma revisão integrativa dos benefícios metabólicos, inflamatórios e epigenéticos. **OBSERVATÓRIO DE LA ECONOMÍA LATINOAMERICANA**, v. 22, n. 11, p. 01-14, 2024.

OLIVEIRA, A. S. *et al*. Tecnologia aplicada à saúde: perspectivas para o climatério. **Revista Eletrônica Acervo Saúde,** v. 24, n. 2, p. 1-8, 2024.

SANTOS, C. L. dos *et al.* A percepção da mulher com relação à consulta do climatério. **Nursing**, v. 25, n. 285, p. 7203-7211, 2022.

SOBRAL, B. A. B. F. N. *et al*. Benefícios das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na qualidade de vida e nos sintomas de mulheres no climatério: uma revisão sistemática. **Saúde em Debate**, v. 48, n. 2, p. 1-14, 2024.

OBESIDADE FEMININA: INFLUÊNCIAS NUTRICIONAIS, PSICOLÓGICAS E EMOCIONAIS – UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Giovanna Oliveira Feitosa [1] ; Brenda Rafaela de Lima Siqueira [1] ; Gabriel da Silva Pereira [1]; Gabrielly Rodrigues Felix [1]; Joislane Kamanda Ramalho Araujo [1]; Emeline Trindade de Araújo Vasconcelos Aires [1]

[1]Centro Universitário de Patos-UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

Giovanna.2019oliveira99@gmail.com

Introdução: A obesidade é uma condição com fatores que apresentam maior impacto sobre as mulheres, sendo assim, mulheres obesas possuem maiores chances de ter transtornos como depressão e ansiedade. Pesquisas dizem que, nesse grupo, o comportamento alimentar é frequentemente influenciado por emoções negativas, como tristeza, raiva e ansiedade, quando comparado aos homens. O comer emocional, por exemplo, é mais frequente entre mulheres e pode ser despertado por momentos de tédio, juntando com as oscilações hormonais como flutuações de estrogênio e progesterona, que influenciam o metabolismo e a regulação do apetite, contribuindo para maior vulnerabilidade a padrões alimentares desregulados no público feminino. Essa relação mostra a importância de estratégias de controle da obesidade que use intervenções psicológicas e nutricionais, levando em conta as especificidades do público feminino. **Objetivo:** Analisar a relação entre obesidade, saúde mental e comportamento alimentar, com foco nas especificidades femininas, a partir de evidências científicas recentes. **Materiais e métodos:** Foi realizada uma revisão bibliográfica nas bases pubmed, google acadêmico, sciencedirect, brain science e nutrients. utilizando palavras-chave em inglês, combinadas com operadores booleanos, como: “obesity”, “women”, “nutrition”, “psychological factors”, “mental health” e “emotional aspects”. foram incluídos artigos publicados nos últimos cinco anos. A seleção considerou relevância temática, número de citações e qualidade metodológica. **Resultados e discussão:** Os estudos revisados apontam que a obesidade tem uma relação de mão dupla com a saúde mental, com maior impacto entre mulheres. Alterações hormonais, fatores estressantes e influências socioculturais afetam na

relação entre o peso corporal e o bem-estar psicológico. Em casos de obesidade, é comum que mulheres apresentem episódios frequentes de comer emocional, associados a sentimentos como tristeza, ansiedade e raiva. O tédio também surge como um gatilho relevante, especialmente quando vinculado a estados depressivos. Além disso estudos recentes mostram que a alimentação emocional está ligada ao aumento da ingestão calórica e ao consumo de alimentos ricos em açúcar e gordura, reforçando o elo entre saúde mental e controle de peso. Ademais, o tratamento clínico da obesidade que inclui acompanhamento psicológico, aliado à abordagem nutricional e física, é apontado como mais eficaz para adesão e resultados sustentáveis. **Conclusões:** A obesidade no meio feminino mantém uma relação significativa com aspectos emocionais e psicológicos, evidenciando a importância de métodos terapêuticos individualizados. A união entre suporte psicológico com intervenções nutricionais e físicas tende a mostrar resultados positivos, atuando não apenas na redução do peso corporal, mas também na promoção do bem-estar emocional e da qualidade de vida de cada uma.

Referências

CLARK, T. D.; REICHELT, A. C.; GHOSH-SWABY, O. G.; SIMPSON, S. J.; CREAN, A. J. Nutrition, anxiety, and hormones: why sex differences matter in the relationship between obesity and behavior. **Physiology & Behavior**, v. 247, p. 113713, 1 abr. 2022.

DAKANALIS, A. *et al*. The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. **Nutrients,** Basel, v. 15, n. 5, p. 1173, 2023.

DANDGEY, S.; PATTEN, E. Psychological considerations for the holistic management of obesity. **Clinical Medicine,** London, v. 23, n. 4, p. 318–322, jul. 2023.

GUERRERO-HREINS, E.; *et al*. A Comparison of Emotional Triggers for Eating in Men and Women with Obesity. **Nutrients**, Basel, v. 14, n. 19, p. 4144, 2022.

KEMP, J. V. A. *et al*. Examining Associations Between Women's Mental Health and Obesity. **Psychiatric Clinics of North America**, [S. l.], v. 46, n. 3, p. 539–549, set. 2023.

MENTO, C. *et al*. Sex Differences in Emotions and Eating Behaviors among People Affected by Obesity. **Brain Sciences**, Basel, v. 12, n. 12, p. 1663, 2022.

OTIMIZAÇÃO DA CONTAGEM DE CARBOIDRATOS EM MULHERES COM DIABETES MELLITUS TIPO 1: ABORDAGENS NUTRICIONAIS E DESAFIOS AO LONGO DO CICLO REPRODUTIVO

Emilly Pereira Dias de Medeiros[1]; Sabrina de Bezerra da Silva[2]

[1 2]Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

emillymedeiros@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: O Diabetes Mellitus tipo 1 (DM1) é uma doença autoimune crônica que resulta na deficiência de insulina, exigindo controle rigoroso da glicemia para prevenir complicações. A contagem de carboidratos (CC) é uma estratégia central para ajustar as doses de insulina de forma personalizada, melhorando o controle glicêmico e a qualidade de vida dos pacientes. Em mulheres, as variações hormonais ao longo do ciclo reprodutivo, como menstruação, gestação e menopausa, afetam a sensibilidade à insulina, tornando a prática da CC mais desafiadora. **Objetivos**: Analisar estratégias nutricionais para otimizar a contagem de carboidratos em mulheres com DM1, considerando os impactos das diferentes fases do ciclo reprodutivo, e discutir barreiras e soluções para melhorar a acurácia e a adesão a essa prática. **Materiais e Métodos**: Foi realizada revisão integrativa baseada em estudos clínicos, revisões sistemáticas e ensaios controlados randomizados publicados entre 2020 e 2025. As fontes incluíram pesquisas sobre acurácia da CC, comparações de métodos educativos (BCC e ACC) e estudos sobre qualidade de vida em DM1 em diferentes ciclos de vida. A busca foi conduzida em bases como PubMed, SciELO e LILACS, considerando termos relacionados a “carbohydrate counting”, “type 1 diabetes”, “women” e “reproductive cycle”. **Resultados e Discussões**: A acurácia da contagem de carboidratos (CC) é frequentemente comprometida por erros na estimativa de porções e no conteúdo de carboidratos dos alimentos, o que pode levar a ajustes inadequados nas doses de insulina e, consequentemente, a uma maior variabilidade glicêmica. Programas educativos personalizados, que levam em consideração as preferências individuais, o contexto cultural e as diferentes fases da vida dos pacientes, têm demonstrado eficácia superior em comparação com abordagens genéricas. Estudos como o DIET-CARB evidenciam que tanto o ensino básico de contagem de carboidratos (BCC) quanto o ensino avançado (ACC) apresentam eficácia semelhante no controle glicêmico, desde que haja adesão adequada e suporte contínuo por parte dos profissionais de saúde. **Conclusão**: A otimização da contagem de carboidratos (CC) em mulheres com Diabetes Mellitus tipo 1 (DM1) requer uma abordagem individualizada, contínua e adaptável às variações hormonais e às mudanças no estilo

de vida que ocorrem ao longo do ciclo reprodutivo. A incorporação de ferramentas digitais, a capacitação na estimativa de carboidratos e o acompanhamento por uma equipe multiprofissional são elementos essenciais para aprimorar o controle glicêmico e, consequentemente, a qualidade de vida dessas pacientes.

Referências

AMORIM, D.; MIRANDA, F.; SANTOS, A.; GRAÇA, L.; RODRIGUES, J.; ROCHA, M.; PEREIRA, M.A.; SOUSA, C.; FELGUEIRAS, P.; ABREU, C. Assessing carbohydrate counting accuracy: current limitations and future directions. **Nutrients**, v.16, n.14, p.2183, 2024.

BENSON, J.; JONES, H.; TROWELL, C.; HANLEY, N.; BEATTIE, R.; WILSON, C.; ROGERS, M.; SPEIGHT, J. Findings from the DIET-CARB study: a randomized controlled trial comparing group and individual education for carbohydrate counting in type 1 diabetes. **Nutrients**, v.16, n.17, p.3745, 2024.

NEIS, M. **Qualidade de vida de pessoas com diabetes mellitus tipo 1 nos diferentes ciclos de vida: uma revisão sistemática**. 2021. Dissertação de Mestrado. Universidade Regional de Blumenau (Brazil).

POLÍTICAS PÚBLICAS DE SAÚDE PARA MULHERES TRANS NO BRASIL: REVISÃO INTEGRATIVA

Ana Julya Gouveia da Silva[1]; Emilly Pereira Dias de Medeiros[1]; Annielle Ferreira Costa[1]; Nicoly Alves Leite[1]; Jessyellen Pereira de Lima[2]

[1]Discentes do Centro Universitário de Patos-UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

[2]Docente do Centro Universitário de Patos-UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

jessyellenlima@fiponline.edu.br

Introdução: As mulheres trans no Brasil enfrentam barreiras profundas no acesso à saúde, resultado de preconceitos históricos, patologização da identidade de gênero e insuficiente formação dos profissionais de saúde. Apesar dos avanços como a Política Nacional de Saúde Integral LGBT (PNSILGBT) e a implementação do Processo Transexualizador (PrTr) pelo SUS, ainda persistem lacunas estruturais e regionais que comprometem a efetividade dessas ações. Em 2023, por exemplo, foram registrados 7.072 atendimentos relacionados à hormonização — crescimento de impressionantes 8.317% em relação a 2015 — evidenciando ampliação do serviço, porém ainda concentrado em poucas regiões. **Objetivos:** Analisar, por meio de revisão integrativa, as políticas públicas de saúde voltadas para mulheres trans no Brasil, destacando avanços, desafios e perspectivas de aprimoramento. Materiais e Métodos: Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, com busca nas bases LILACS, SciELO, MEDLINE, BDENF e IBECS. Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2025, em português, espanhol ou inglês, que abordassem políticas públicas ou acesso à saúde para mulheres trans. Aplicaram-se critérios de exclusão para trabalhos fora do recorte temporal, duplicados ou sem relação direta com o tema. **Resultados e Discussões:** Foram analisados quatro estudos, evidenciando que, embora haja marcos legais importantes, como a Portaria nº 2.803/2013 e o uso do nome social no SUS, a implementação dessas políticas é desigual entre regiões. Estudos apontam que a falta de preparo de profissionais, o estigma e a violência institucional reduzem a adesão aos serviços e impactam negativamente a saúde física e mental dessa população. A patologização da transexualidade, ainda presente em práticas clínicas, limita o acesso integral, embora a CID-11 tenha avançado na retirada do termo “transexualismo”

da classificação de doenças. Estratégias como a Redução de Danos, associadas à humanização do atendimento, mostram-se eficazes para construir vínculos e ampliar a cobertura de cuidados. **Conclusão:** Apesar de avanços normativos, as políticas públicas de saúde para mulheres trans no Brasil ainda carecem de efetivação plena. É imprescindível investir em capacitação dos profissionais, ampliação da rede especializada, combate à transfobia institucional e garantia orçamentária robusta para fortalecer essas políticas. Apenas assim os avanços legislativos poderão se refletir num acesso realmente equitativo, integral e humanizado à saúde para todas as mulheres trans no Brasil.

Referências

DA SILVA JUNIOR, V. B.; PINHEIRO, W. S.; MOTA, S. F. Políticas públicas para a população LGBTQIAPN+ no Brasil: uma revisão bibliográfica. **Revista de Gestão e Secretariado**, v. 16, n. 7, p. e5079-e5079, 2025.

DA SILVA VIEIRA, M.; DE ARAÚJO, R. C. G.; MEDEIROS, D. As dificuldades enfrentadas pela população trans no acesso aos serviços de saúde: uma revisão integrativa de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 12, p. e276111235019-e276111235019, 2022.

PEREIRA, G. M. S.; CARVALHO, V. P. S. **Evolução e aplicação das políticas públicas em saúde para pessoas transexuais: revisão integrativa**. 2023. Disponível em: https://repositorio.ifpe.edu.br/xmlui/handle/123456789/829. Acesso em: 12 ago. de 2025.

RIBAS, S. M.; SILVA, A. B. Revisão integrativa: estudos sobre redução de danos voltada para população de mulheres trans e travestis. **Saúde em Debate**, v. 47, p. e8976, 2024.

POTENCIAL DA NUTRIÇÃO NA ETIOLOGIA E TERAPIA COMPLEMENTAR DA ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Joislane Kamanda Ramalho Araújo[1]; Brenda Rafaela de Lima Siqueira[1]; Giovanna Oliveira Feitosa[1]; Gabriel da Silva Pereira[1]; Gabrielly Rodrigues Felix[1]; Emeline Trindade de Araújo Vasconcelo Aires[1]

[1]Centro Universitário de Patos-UNIFP, Patos, Paraíba, Brasil.

joislanearaujo@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: A endometriose é uma doença crônica, pró-inflamatória e hormônio-dependente caracterizada pelo crescimento de tecido endometrial ectópico. Estima-se que afeta globalmente 10% das mulheres em idade reprodutiva. A nutrição tem sido associada tanto à etiologia da endometriose quanto ao seu tratamento. **Objetivo:** Investigar os impactos da alimentação na etiologia da endometriose, bem como seu tratamento. **Material e métodos:** Foi realizada uma revisão bibliográfica nas bases de dados PubMed, SciElo, BVS e no diretório Google Acadêmico, com artigos publicados entre 2020 e 2025 utilizando os termos "endometriose" e "nutrição" (em português) e "endometriosis" e "nutrition" (em inglês), combinados com os operadores booleanos AND e OR, incluindo o termo "nutritional aspects". A seleção incluiu artigos que relacionassem a endometriose à nutrição, em português ou inglês, estudos originais, texto completo disponível, revisões sistemáticas ou meta-análises. Excluíram-se artigos sem dados relevantes e de opinião. Após analisar títulos e resumos, 10 artigos foram selecionados para leitura completa e inclusão. **Resultados e discussão:** Os estudos mostraram grande prevalência dos aspectos dietéticos na origem e manejo da endometriose por seu papel regulador no metabolismo hormonal, resposta inflamatória, estresse oxidativo e ciclo menstrual. Estudos indicam que uma dieta rica em fatores pró-inflamatórios poderia aumentar o risco de endometriose. Um revisão constatou que as mulheres que consumiam 2 ou mais porções de carne vermelha diariamente tinham risco 56% maior de desenvolver endometriose, por impacto nos níveis de estrogênio, hormônio diretamente associado à fisiopatologia da endometriose. Embora o consumo de ácidos graxos trans (AGTs)

não tenha mostrado associação direta com o risco de endometriose, consumi-los relaciona-se ao aumento desse risco pois os mesmos podem influenciar na expressão de marcadores inflamatórios (IL-6 e TNF-α) envolvidos na patogênese da endometriose. Já os nutrientes que poderiam diminuir a sintomatologia ou risco de desenvolver a doença possuíam ação antioxidante ou anti-inflamatória, como exemplo dos ácidos graxos ômega-6. As mulheres que consumiam 3 ou mais porções de frutas por dia apresentaram menor risco de desenvolver endometriose em relação àquelas com 2 ou menos porções. As vitaminas A, complexo B, C, D e E - por sua ação antioxidante, diminuição dos radicais livres e aumento da ação anti-inflamatória - poderiam levar à diminuição do estresse oxidativo e dor característicos da endometriose. **Conclusão:** Dessa forma, a nutrição é ferramenta relevante no manejo da endometriose, seja por meio de condutas alimentares anti-inflamatórias, da suplementação de nutrientes com ação antioxidante ou do incentivo à um estilo de vida saudável. O nutricionista desempenha papel fundamental nesse processo, individualizando estratégias dietéticas baseadas em evidências, contribuindo para o controle dos sintomas e melhorando a qualidade de vida das pacientes. Ainda, torna-se evidente a necessidade de mais ensaios clínicos randomizados para consolidar recomendações médicas e diretrizes para endometriose.

Referências

ARAB, A.; KARIMI, E.; VINGRYS, K.; REZAEI KELISHADI, M.; MEHRABANI, S.; ASKARI, G. Food groups and nutrients consumption and risk of endometriosis: A systematic review and meta-analysis of observational studies. **Nutrition Journal**, v.21, p.58, 2022.

BARNARD, N. D.; HOLTZ, D. N.; SCHMIDT, N.; KOLIPAKA, S.; HATA, E.; SUTTON, M.; ZNAYENKO-MILLER, T.; HAZEN, N. D.; COBB, C.; KAHLEOVA, H. Nutrition in the prevention and treatment of endometriosis: A review. **Frontiers in Nutrition**, v.10, p.1089891, 2023.

CANO-HERRERA, G.; NEHMAD, S. S.; RUIZ DE CHÁVEZ GASCÓN, J.; MÉNDEZ VIONET, A.; VAN TIENHOVEN, X. A.; OSORIO MARTÍNEZ, M. F.; et al. Endometriosis: a comprehensive analysis of the pathophysiology, treatment, and nutritional aspects, and its repercussions on the quality of life of patients. **Biomedicines**, v.12, e1476, 2024.

CHALUB, J. P.; LEÃO, N. S. C.; MAYNARD, D. C. Investigação sobre os aspectos nutricionais relacionados à endometriose. **Research, Society and Development**, v.9, n.11, e65591110215, 2020.

FROTA, L. A.; JÁCOME, L. F.; ALMEIDA, S. G. A Nutrição e suas implicações na endometriose. **Research, Society and Development**, v.11, n.5, e14211528017, 2022.

HUIJS, E.; NAP, A. The effects of nutrients on symptoms in women with endometriosis: a systematic review. **Reproductive BioMedicine Online**, v.41, n.2, p.317–328, 2020.

MARTIRE, F. G.; COSTANTINI, E.; D'ABATE, C.; CAPRIA, G.; PICCIONE, E.; ANDREOLI, A. Endometriosis and nutrition: Therapeutic perspectives. **Journal of Clinical Medicine**, v.14, p.3987, 2025.

NEUMANN, R.; LEITZKE FARIAS, N.; RIZZI, T.; DOUMID BORGES PRETTO, A. Influência da alimentação em indivíduos com endometriose: Uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v.17, n.10, p.21-36, 2023.

NIRGIANAKIS, K.; EGGER, K.; KALAITZOPOULOS, D. R.; LANZ, S.; BALLY, L.; MUELLER, M.D. Effectiveness of dietary interventions in the treatment of endometriosis: A systematic review. **Reproductive Sciences**, v.29, p.26-42, 2022.

ROSA E SILVA, J. C.; VALERIO, F. P.; HERREN, H.; TRONCON, J. K.; GARCIA, R.; POLI NETO, O. B. Endometriose – aspectos clínicos do diagnóstico ao tratamento. **Femina**, v.49, n.3, p.134–141, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Endometriosis**. World Health Organization (OMS). Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis. Acesso em: 14 ago. 20

POTENCIAL TERAPÊUTICO DA *MORUS NIGRA* NO MANEJO DOS SINTOMAS DO CLIMATÉRIO: REVISÃO INTEGRATIVA

Nicoly Alves Leite[1]; Annielle Ferreira Costa[1]; Ana Julya Gouveia da Silva[1]; Emilly Pereira Dias de Medeiros[1]; Jessyellen Pereira de Lima[1]

[1]Discentes do Centro Universitário de Patos-UNIFIP, Patos, Paraíba[1]

[2]Docente do Centro Universitário de Patos-UNIFIP, Patos, Paraíba[2]

jessyellenlima@fiponline.edu.br

Introdução: O climatério representa uma fase de transição fisiológica na vida da mulher, caracterizada por alterações hormonais marcantes, especialmente a redução dos níveis de estrogênio. Essas mudanças estão associadas a sintomas vasomotores, distúrbios do sono, alterações de humor, perda de massa óssea e risco aumentado para doenças cardiovasculares e metabólicas. Embora a terapia hormonal seja considerada tratamento de primeira linha para muitos casos, sua utilização é limitada devido a contraindicações e potenciais efeitos adversos, o que estimula a busca por alternativas terapêuticas seguras e eficazes. Nesse contexto, a *Morus nigra* (amora-miúra), planta medicinal tradicionalmente utilizada na fitoterapia, tem sido investigada por seus potenciais efeitos estrogênicos, antioxidantes e anti-inflamatórios. **Objetivo:** analisar as evidências científicas acerca da utilização da *Morus nigra* no manejo dos sintomas do climatério. **Metodologia:** A busca foi realizada nas bases PubMed, SciELO e Scopus, utilizando os descritores "*Morus nigra*", "climacteric", "menopause", "phytoestrogen" e "women's health", combinados por operadores booleanos AND e OR. Os critérios de inclusão abrangeram artigos originais e revisões sistemáticas publicados entre janeiro de 2020 e fevereiro de 2025, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que investigassem a relação entre o consumo ou uso de extratos de *Morus nigra* e parâmetros de saúde em mulheres no climatério.Dos artigos inicialmente encontrados, cinco atenderam aos critérios de inclusão. **Resultados e Discussões:** Os estudos evidenciaram que o extrato de folhas e frutos de *Morus nigra* contém compostos bioativos, como flavonoides, antocianinas e fitoestrogênios, que podem mimetizar parcialmente a ação estrogênica e modular o

estresse oxidativo. Ensaios clínicos randomizados indicaram melhora significativa na frequência e intensidade de ondas de calor, redução de distúrbios do sono e melhora da qualidade de vida global após 8 a 12 semanas de suplementação. Estudos experimentais sugeriram que o consumo regular da planta pode atenuar alterações lipídicas e inflamatórias associadas ao hipoestrogenismo, além de favorecer a saúde óssea.No entanto, as pesquisas ainda apresentam limitações, como tamanho amostral reduzido, curto período de intervenção e heterogeneidade na padronização das doses e formas de uso (infusão, cápsulas ou extratos padronizados). Além disso, não há consenso sobre a dose segura para uso prolongado, nem evidências robustas sobre possíveis interações medicamentosas. **Conclusão:** Conclui-se que a *Morus nigra* desponta como alternativa promissora para o manejo dos sintomas do climatério, especialmente em mulheres com contraindicação à terapia hormonal convencional. Contudo, são necessários estudos de maior duração, com amostras mais amplas e protocolos padronizados, para confirmar a eficácia e segurança de seu uso. A incorporação dessa alternativa no cuidado integral à mulher deve considerar aspectos culturais, de acesso e de orientação profissional, a fim de garantir o uso seguro e baseado em evidências.

Referências

COSTA, J. P. L.; BRITO, H. O.; GALVÃO-MOREIRA, L. V.; BRITO, L. M. O.; COSTA-PAIVA, L.; BRITO, L. G. O. Randomized double-blind placebo-controlled trial of the effect of *Morus nigra* L. (black mulberry) leaf powder on symptoms and quality of life among climacteric women. **International Journal of Gynecology e Obstetrics**, v, 148, n. 2, 2020.

MENDES, M. F.; FIGUEIRÓ, M. T. O.; NUNES, M. R.; PEREIRA, R. E. S.; DIAS, I. R.; MORENO, L. G. *et al*. A hydroalcoholic blackberry leaf extract improved glucose tolerance and body composition and attenuated depression-like symptoms in ovariectomized rats. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 2, 2022.

PEREIRA, C. R.; FARIA, A. L. C.; CARVALHO, M. G. S.; VILAS BOAS, B. M.; GARCIA, E. K. I.; OLIVEIRA, F. L. de. Effect of mulberry leaf extract (*Morus nigra* L.) on cardiovascular inflammatory process and insulin resistance of dyslipidemic mice. **Research, Society and Development**, v.11, n.2, 2022.

PEREIRA, A. L.; SANTOS, W.; SOUZA, M.; ROLIM, L. ROLIM-NETO, P. Phytochemical, Pharmacological, and Toxicological Prospection of *Morus nigra* L.: A Systematic Review. **The Natural Products Journal**, v. 14, n. 2, 2023.

RAMBO, R. B. DA S.; PEREIRA, R. DA S. Composição fitoquímica e propriedades farmacológicas potenciais da *Morus nigra* L.: uma revisão narrativa. **Revista Científica**

Eletrônica do Conselho Regional de Farmácia da Bahia, v.2, n.1, 2023.

POTENCIAL TERAPÊUTICO DAS ABORDAGENS NUTRICIONAIS NA FIBROMIALGIA: FOCO NA SAÚDE DA MULHER

Ana Julya Gouveia da Silva[1]; Lucas de Carvalho Siqueira[2]; Mahalla Hanne dos Santos Vieira[3]

[1 2 3]Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

julya303gouveia@gmail.com

Introdução: A fibromialgia é uma síndrome crônica caracterizada por dor musculoesquelética difusa, fadiga, distúrbios do sono e alterações cognitivas e emocionais. A etiologia da fibromialgia é multifatorial e ainda não completamente elucidada. Afeta predominantemente mulheres, especialmente entre 40 e 55 anos, e apresenta impacto significativo na qualidade de vida. Embora o tratamento farmacológico seja utilizado para o controle dos sintomas, efeitos colaterais frequentes levam muitas pacientes a buscar terapias complementares, destacando-se entre elas a abordagem nutricional. **Objetivos**: Investigar, por meio de revisão integrativa, o papel das intervenções nutricionais como terapias complementares no manejo da fibromialgia em mulheres, destacando alimentos, padrões alimentares e suplementações capazes de reduzir a intensidade dos sintomas e melhorar a qualidade de vida. **Materiais e Métodos**: Foram realizadas buscas nas bases de dados MEDLINE (via PubMed), SciELO e LILACS através do Portal de Periódicos CAPES, utilizando os descritores “fibromialgia”, “nutrição” e “suplementação”, e delimitação de tempo entre 2020-2025. Foram incluídos artigos originais e revisões que abordassem a relação entre alimentação e manejo da fibromialgia, com enfoque no público feminino. Excluíram-se artigos incompletos, duplicados e sem relevância direta ao tema. **Resultados e Discussões**: A análise foi realizada a partir de três estudos, apontando que padrões alimentares equilibrados, ricos em antioxidantes, magnésio, cálcio e vitamina D, podem auxiliar na modulação da dor e na melhora do humor. Estudos sugerem que a deficiência de vitamina D é comum entre mulheres com fibromialgia, sendo sua suplementação benéfica como coadjuvante terapêutico. A coenzima Q10 (CoQ10) demonstra potencial antioxidante, reduzindo o estresse oxidativo e a fadiga. Dietas anti-

inflamatórias, vegetarianas ou veganas foram associadas à diminuição de sintomas, embora a adesão a longo prazo seja um desafio. Além disso, a modulação do índice inflamatório da dieta e a redução do consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares e gorduras saturadas, mostraram-se relevantes. Apesar das evidências positivas, muitos estudos apresentam limitações metodológicas, sendo necessário mais ensaios clínicos robustos para confirmar a eficácia dessas intervenções. **Conclusão**: A abordagem nutricional, integrada ao tratamento multidisciplinar, representa um recurso promissor no manejo da fibromialgia, especialmente em mulheres, podendo contribuir para a redução da dor, melhora da disposição e maior qualidade de vida. É fundamental a atuação de nutricionistas capacitados para individualizar as orientações alimentares.

Referências

ALVES SOBRINHO, N. *et al*. Suplementação de Coenzima Q10, Vitamina D e Magnésio no Manejo da Fibromialgia. **Nutrição Brasil**, v. 24, n. 2, p. 1463-1475, 2025.

QUEIROZ, A. B. A.; JARDIM, N. A. influência da nutrição como tratamento complementar em pacientes com fibromialgia. **Revista Foco**, v. 16, n. 12, p. e3856-e3856, 2023.

SOUZA, A. R.; FERREIRA, L. A.; DONATTI, A. F. O papel da nutrição no tratamento complementar não farmacológico em pacientes com fibromialgia. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 10, p. 1008-1026, 2023.

PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE: RELEVÂNCIA DA NUTRIÇÃO PARA A SAÚDE ÓSSEA DA MULHER

Mikaelly Lima dos Santos[1]; Lucas de Carvalho Siqueira[2]; Natália Fernandes Furtado[3].

[123]Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

mikaellylimanutri@gmail.com

Introdução: A osteoporose é uma doença que se caracteriza pela redução da densidade mineral óssea e aumento do risco de fratura; ela é mais prevalente entre as mulheres após a menopausa, em decorrência da diminuição da produção do hormônio estrogênio. Atinge aproximadamente 1 entre 3 mulheres com mais de 50 anos. A nutrição é uma importante estratégia preventiva, e possui máxima importância para os nutrientes como cálcio, vitamina D, proteínas e magnésio, essenciais para a saúde óssea. **Objetivo:** Analisar as implicações da nutrição para a prevenção da osteoporose em mulheres, ressaltando os principais nutrientes envolvidos na manutenção da saúde óssea e os padrões alimentares que são protetores para a saúde óssea. **Material e métodos:** Revisão de artigos publicados nos últimos cinco anos nas bases SciELO e PubMed Central, utilizando os descritores osteoporose, nutrição, saúde óssea e mulheres, em português e inglês. Os estudos foram selecionados pela análise de títulos e resumos, sendo incluídos apenas os que estavam alinhados aos objetivos do trabalho. **Resultados e discussão:** A quantidade adequada de cálcio (1.000-1.200 mg/dia) e de vitamina D (600-800 UI/dia) demonstrou ser fundamental para diminuir risco de fraturas e promover melhor mineralização óssea. A associação de suplementação de cálcio + vitamina D foi efetiva em diminuir, de forma significativa, a incidência de fraturas em mulheres pós-menopausa. O consumo adequado de proteínas também obteve efeito positivo, pois favorece a preservação de massa óssea e muscular, diminuindo quedas e complicações associadas. Além disso, micronutrientes como magnésio e vitamina K apresentaram associação com maior densidade mineral óssea. Dietas com padrão mediterrâneo, ricas em frutas, verduras, legumes, azeite e peixes, foram associadas à maior proteção contra perda óssea e fraturas. Por outro lado, dietas pró-inflamatórias, com excesso de ultraprocessados, sódio, refrigerantes e álcool,

apresentaram efeito deletério na saúde óssea. O exercício físico, quando aliado a uma dieta equilibrada, potencializa a prevenção da osteoporose. **Conclusão:** A prevenção da osteoporose em mulheres deve começar cedo, com alimentação rica em cálcio, vitamina D, proteínas, magnésio e vitamina K. A dieta mediterrânea e a prática de atividade física são estratégias eficazes, tornando a nutrição um pilar essencial para reduzir a doença e garantir melhor qualidade de vida ao longo do envelhecimento.

Referências

ALABADI, B.; CIVERA, M.; MORENO-ERRASQUIN, B.; CRUZ-JENTOFT, A. J. Suporte nutricional para osteoporose em mulheres na pós-menopausa: uma revisão de evidências recentes. **International Journal of Women's Health,** v. 16, p. 693-705, 2024.

BIVER, E.; HERROU, J.; LARID, G.; LEGRAND, M. A.; GONNELLI, S.; ANNWEILER, C.; CHAPURLAT, R.; COXAM, V.; FARDELLONE, P.; THOMAS, T.; LECERF, J. M.; CORTET, B.; PACCOU, J. Dietary recommendations in the prevention and treatment of osteoporosis. **Joint Bone Spine,** v. 90, n. 3, p. 105521, maio 2023.

RIZZOLI, R.; CHEVALLEY, T. Nutrição e prevenção da osteoporose. **Current Osteoporosis Reports,** v. 22, p. 515-522, 2024.

RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO E SINTOMAS DA SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Brenda Rafaela de Lima Siqueira[1]; Giovanna Oliveira Feitosa[1]; Gabriel da Silva Pereira[1]; Gabrielly Rodrigues Felix[1]; Joislane Kamanda Ramalho Araújo[1]; Emeline Trindade de Araújo Vasconcelo Aires[1]

[1]Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

Brendasiqueira507@gmail.com

Introdução: A Síndrome Pré-Menstrual (SPM), também denominada Tensão Pré-Menstrual (TPM), caracteriza-se por um conjunto de sintomas emocionais, físicos e comportamentais que afetam grande parte das mulheres em fase reprodutiva. Pesquisas epidemiológicas indicam que 75% a 80% das mulheres apresentam sintomas indesejáveis no período pré-menstrual. Esses sintomas ocorrem na fase lútea do ciclo menstrual, desaparecendo dias após o início da menstruação, na fase folicular. Entre os mais comuns destacam-se ansiedade, irritabilidade, alterações no apetite, fadiga, cefaleia, retenção hídrica e mastalgia, comprometendo a qualidade de vida. Sua etiologia envolve interações entre flutuações hormonais, fatores comportamentais e estado nutricional. **Objetivo:** Analisar a relação entre os sintomas da SPM e a alimentação, destacando nutrientes e padrões alimentares associados à atenuação do quadro. **Material e Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica baseada em 7 artigos publicados entre 2020 e 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol. As buscas foram realizadas nas bases LILACS, SciELO, PubMed e no diretório acadêmico Google Acadêmico. Utilizaram-se os termos e os operadores booleanos AND/OR: "Tensão Pré-Menstrual" AND nutrição OR Dietoterapia OR nutrientes (em inglês: "Premenstrual Tension" AND nutrition OR Diet Therapy OR nutrients). Foram incluídos estudos com mulheres em idade reprodutiva que apresentavam sintomas da SPM e analisavam relação com alimentação, nutrientes ou suplementação nutricional. Incluíram-se textos completos, estudos originais e revisões sistemáticas. Excluíram-se artigos sem relação com nutrição e SPM, sem dados relevantes ou de opinião. **Resultados e Discussão:** A análise indicou

que a ingestão adequada de micronutrientes como cálcio, vitamina B6, vitamina D, magnésio e ácidos graxos ômega-3 pode reduzir sintomas da SPM, auxiliando na diminuição de processos inflamatórios, equilíbrio emocional e modulação de neurotransmissores. No período pré-menstrual, é comum o aumento do desejo por alimentos ricos em açúcar, gordura e sal, que proporcionam sensação de conforto. Entretanto, esses hábitos estão associados ao agravamento do quadro. Em contrapartida, padrões alimentares ricos em frutas, hortaliças, grãos integrais e proteínas magras foram relacionados à menor gravidade dos sintomas. Apesar das evidências positivas, a literatura aponta a necessidade de mais pesquisas e estudos para confirmar eficácia e segurança das intervenções. **Conclusão:** A alimentação adequada associada a um estilo de vida saudável pode contribuir para o alívio dos sintomas da Síndrome Pré-Menstrual e constitui no manejo não medicamentoso, especialmente quando baseada em nutrientes que auxiliam no equilíbrio hormonal e no bem-estar geral, enquanto o consumo frequente de alimentos ultraprocessados tende a agravar o quadro; nesse sentido, a adoção de hábitos alimentares saudáveis mostra-se uma estratégia importante, embora ainda sejam necessários estudos mais consistentes para confirmar sua eficácia e otimizar estratégias voltadas a saúde da mulher.

Referências

CARVALHO, I. M.; MARTINS, K. A. O papel da alimentação na síndrome pré-menstrual: uma revisão narrativa. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v.5, p.2024. ISSN: 2178-6925.

FERRÃO, M. G. G.; MACHADO, M. V.; FIOCO, E. M. Nutrição funcional e aplicabilidade de fitoterápicos na saúde da mulher com síndrome pré-menstrual: revisão sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, v.5, n.4, p.12766 12786, jul./aug., 2022.

GONÇALVES, G. R.; VIEIRA, R. F. F. A. Intervenções nutricionais no manejo dos sintomas da síndrome pré menstrual: uma revisão científica. **Revista Voos Polidisciplinar**, v.21, n.1, p.285, 2025.

LIMA, M. P.; MOREIRA, M. A.; MAYNARD, D. C.; CRUZ, M. F. A. Alterações fisiológicas e comportamentais da mulher no ciclo menstrual e o impacto da suplementação nutricional. **Research, Society and Development**, v.10, n.16, e428101623925, 2021.

SILVA, F. K. D.; VASCONCELOS, M. I .L.; SOARES, I. D. C.; BRITO, L. L.; TAVARES, J. E. D.; SOUSA, N. I. C.; NASCIMENTO, L. A. Nutrição e tensão pré-menstrual: preferências

alimentares e aspectos fisiológicos. **Research, Society and Development**, v.10, n.17, e42101724158, 2021.

SILVA, J. P; ALMEIDA, C.; ROCHA, M. V. Relação entre dieta e endometriose: evidências atuais e perspectivas terapêuticas. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, v. 39, n. 2, p. 55-66, 2024.

SIMINIUC, R.; ŢURCANU, D. Impact of nutritional diet therapy on premenstrual syndrome. **Frontiers in Nutrition**, v.10, p.1079417, 2023.

RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E BEM-ESTAR FEMININO NO PERÍODO PRÉ-MENSTRUAL

Sabrina da Silva Medeiros[1], Ana Júlia Menezes de Medeiros[1], Lucineide Lopes Diniz[1], Maria Eduarda Alves da Silva[1], Christiane Leite Cavalcanti[1]

[1]Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

sabrinamedeiros@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: A Tensão Pré-Menstrual (TPM) é um conjunto de alterações físicas, emocionais e comportamentais que afeta a maioria das mulheres em idade reprodutiva, manifestando-se principalmente na fase lútea do ciclo menstrual. Estima-se que cerca de 80% das mulheres apresentem sintomas que variam de desconfortos leves a quadros intensos, capazes de comprometer a qualidade de vida e a produtividade. Essas manifestações estão associadas a oscilações hormonais, como a queda da progesterona e o aumento do estrogênio, que influenciam o comportamento alimentar, levando ao maior consumo de alimentos ultraprocessados e açúcares simples, podendo intensificar os sintomas da TPM e afetar o controle do peso corporal. Nesse contexto, o nutricionista exerce um papel fundamental no tratamento da TPM, contribuindo para a redução dos sintomas e favorecendo o equilíbrio físico e psicológico. Contudo, a literatura sobre a relação entre alimentação e sintomas menstruais ainda é limitada, evidenciando a necessidade de estratégias nutricionais personalizadas para cada indivíduo. Este estudo busca compreender como hábitos alimentares influenciam a manifestação da TPM em mulheres jovens e adultas. **Objetivo:** Analisar a relação entre alimentação saudável e bem estar em mulheres no período pré-menstrual. **Material e Métodos:** Realizou-se uma revisão bibliográfica, utilizando a base de dados da Scielo, com os seguintes descritores: alimentação, mulheres e período menstrual. Foram selecionados artigos científicos publicados entre os anos de 2020 e 2025, nos idiomas português e inglês que abordaram a temática. Após a aplicação desses critérios, foram selecionados 3 artigos que foram usados para a realização do presente trabalho. **Resultados e Discussão:** Os estudos apontam que uma alimentação saudável desempenha um papel essencial na redução dos sintomas da TPM, como diminuição do apetite, da irritabilidade, das dores abdominais, da cefaleia e ansiedade. A

ingestão de alimentos ricos em ômega-3, fibras, carboidratos complexos, cálcio, vitaminas do complexo B e oleaginosas, associados ao consumo reduzido de sal, açúcar, cafeína e álcool, pode ajudar a atenuar os sintomas da TPM. Neste sentido, estratégias nutricionais individualizadas contribuem para a redução destes sintomas, contribuindo para um melhor bem-estar nesta fase. Contudo, é importante considerar a individualidade biológica de cada mulher. **Conclusão:** Os achados indicam que uma alimentação saudável contribui na atenuação dos sintomas da TPM, contribuindo para o bem-estar das mulheres. Observa-se que a adoção de estratégias nutricionais adequadas pode auxiliar no manejo dos desconfortos característicos deste período, reforçando a importância da atuação profissional e da realização de novos estudos que aprofundem esta relação.

Referências

ALVES, R. F. **A influência dos alimentos na diminuição da tensão pré-menstrual em universitárias de uma instituição particular de Brasília**. 2018. Dissertação (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cinco alimentos para enfrentar melhor a TPM**. 28 mar. 2018. Atualizado em 26 jan. 2022.

PAZ, B. R. da S.; AGUIAR, M. M. L. S. do A. A influência da alimentação e suplementação na síndrome pré-menstrual: revisão narrativa de literatura. **Nutrição Brasil,** Maceió, v. 24, n. 2, p. 1476–1489, 2025.

RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE CRÔNICO E O COMPORTAMENTO ALIMENTAR EMOCIONAL EM MULHERES

Sara Hellen Formiga da Costa[1]; José Rômulo Brito de Medeiros Guedes[1]; Maria Luísa Formiga Bezerra[1]; Maria Eduarda Lacerda Mororó[1]; Christiane Leite Cavalcanti[2]

[1]Discentes do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

[2]Docente do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

saraformiga30@gmail.com

Introdução: O comportamento alimentar é influenciado por fatores fisiológicos e emocionais, sendo o estresse crônico um dos principais determinantes de alterações nos hábitos alimentares, especialmente em mulheres. Estudos apontam que níveis elevados de cortisol e de hormônios relacionados ao apetite, como grelina, leptina e insulina, estão associados ao aumento de desejos alimentares e ao ganho de peso em mulheres adultas. Ademais, a propensão a alimentação emocional pode intensificar o consumo de alimentos reconfortantes, geralmente ricos em gorduras e açúcares, como estratégia para lidar com o estresse. Desta forma, a interação entre fatores hormonais e emocionais contribui para padrões alimentares que podem favorecer o aumento ponderal, evidenciando a importância da compreensão destes mecanismos para o desenvolvimento de estratégias nutricionais eficazes. **Objetivo:** Investigar a relação entre estresse crônico e o comportamento alimentar emocional em mulheres. **Material e Métodos:** Tratou-se de uma revisão bibliográfica, realizada na base de dados da PubMed, utilizando os seguintes descritores: estresse, alimentação emocional e mulheres. Foram incluídos artigos publicados no período de 2017 e 2025, nos idiomas português e inglês, que abordaram os impactos do estresse crônico na alimentação das mulheres. Foram excluídos os estudos duplicados, incompletos ou realizados em animais. Após a aplicação destes critérios, foram selecionados 4 artigos que foram usados para a produção do presente trabalho. **Resultados e Discussão:** Os estudos apontam que mulheres expostas a níveis elevados de estresse crônico apresentaram um maior aumento de desejos alimentares e maior propensão a alimentação emocional, especialmente os alimentos altamente palatáveis e calóricos. A ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, com aumento da secreção de cortisol, parece

intensificar o valor recompensador dos alimentos, contribuindo para a ingestão excessiva e possível ganho de peso. Além disso, hormônios relacionados ao apetite, como grelina, leptina e insulina, mostraram associações com padrões de alimentação emocional, sugerindo que tanto os fatores fisiológicos quanto os emocionais atuam de forma interdependente na regulação do comportamento alimentar em mulheres. Desta forma, estudos propõem que sejam incluídas a integração de intervenções que trabalhem o controle da regulação emocional, como abordagens psicológicas ou técnicas terapêuticas, associadas às estratégias nutricionais que incluam a análise de comportamento alimentar, a fim de compreender melhor a relação entre as emoções e a alimentação emocional, para que possa ser desenvolvidas intervenções mais assertivas e duradouras. **Conclusão:** Os resultados apontam que o estresse crônico influencia diretamente no comportamento alimentar emocional em mulheres, sendo mediado por fatores fisiológicos e emocionais. Desta forma, compreender esta relação é essencial para o desenvolvimento de abordagens multidisciplinares, que promovam intervenções que possam provocar mudanças no comportamento alimentar, na prevenção do excesso de peso e na promoção da saúde feminina.

Referências

CHAO, A. M. *et al*. Stress, cortisol, and other appetite-related hormones: Prospective prediction of 6-month changes in food cravings and weight. **Obesity** (Silver Spring, Md.), v. 25, n. 4, p. 713–720, 2017.

FONSECA, N. K. O. D. *et al*. Emotional eating in women with generalized anxiety disorder. **Trends Psychiatry Psychother**. v. 45:e20210399, 2023.

VAN STRIEN, T. *et al*. Moderation of distress-induced eating by emotional eating scores. **Appetite**, v. 58, n. 1, p. 277–284, 2012.

VAN STRIEN, T. *et al*. Is comfort food actually comforting for emotional eaters? A (moderated) mediation analysis. **Physiology & behavior,** v. 211, n. 112671, p. 112671, 2019.

RELAÇÃO ENTRE PADRÃO ALIMENTAR E DESFECHOS OBSTÉTRICOS NO DIABETES GESTACIONAL: REVISÃO INTEGRATIVA

Emilly Pereira Dias de Medeiros[1]; Annielle Ferreira Costa[1]; Ana Julya Gouveia da Silva[1]; Nicoly Alves Leite[1]; Jessyellen Pereira de Lima[2]

[1] Discentes do Centro Universitário de Patos-UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

[2]Docente do Centro Universitário de Patos-UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

jessyellenlima@fiponline.edu.br

Introdução: O Diabetes Mellitus Gestacional (DMG) é uma das complicações metabólicas mais frequentes da gestação, caracterizada por intolerância à glicose diagnosticada no segundo ou terceiro trimestre, estando associada a riscos obstétricos e neonatais significativos. Entre os fatores de risco modificáveis, o padrão alimentar exerce papel central, influenciando diretamente o controle glicêmico e os desfechos gestacionais. Nesse sentido, compreender a relação entre hábitos alimentares e complicações obstétricas no DMG é essencial para orientar estratégias preventivas e terapêuticas. **Objetivo:** Analisar, por meio de revisão integrativa, a relação entre o padrão alimentar de gestantes com DMG e os desfechos obstétricos, identificando práticas alimentares associadas a melhores resultados materno-fetais e apontando estratégias nutricionais eficazes para o manejo da condição. **Materiais e Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura realizada nas bases SciELO, MEDLINE/PubMed, LILACS. Foram utilizados descritores combinando “diabetes gestacional”, “padrão alimentar”, “nutrição” e “desfechos obstétricos” com operadores booleanos. Critérios de inclusão: artigos originais e de revisão publicados entre 2020 e 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem a relação entre alimentação e complicações obstétricas no DMG. Excluíram-se estudos sem texto completo, relatos de caso e publicações não científicas. **Resultados e Discussões:** A análise dos estudos indicou que padrões alimentares ricos em fibras, proteínas magras, frutas, vegetais e gorduras insaturadas associam-se ao melhor controle glicêmico e menor incidência de macrossomia, parto prematuro e hipertensão gestacional. Dietas com baixo índice glicêmico demonstraram impacto positivo na redução da

necessidade de insulinoterapia e na prevenção de polidrâmnio. Em contrapartida, a ingestão elevada de açúcares simples e gorduras saturadas esteve ligada a maior risco de ganho excessivo de peso gestacional e complicações perinatais. O acompanhamento nutricional individualizado e a educação alimentar, aliados à prática regular de atividade física, mostraram-se estratégias efetivas para melhorar os desfechos. **Conclusão:** O padrão alimentar desempenha papel determinante nos desfechos obstétricos de gestantes com DMG. Dietas equilibradas, com foco em alimentos de baixo índice glicêmico e densidade nutricional adequada, associam-se a melhores resultados materno-fetais e menor incidência de complicações. A implementação de estratégias de educação nutricional e acompanhamento contínuo durante o pré-natal é fundamental para o manejo eficaz do DMG.

Referências

ALMEIDA, P. T. *et al*. Assistência nutricional e diabetes mellitus gestacional: uma revisão integrativa de literatura. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e640974592-e640974592, 2020.

NASCIMENTO LINARD, D. F.; FALCÃO, M. C.; MENDES, S. C. R. Diabetes mellitus gestacional e fatores associados: a influência do acesso à informação no desfecho materno-fetal. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 8, n. 3, p. e80217-e80217, 2025.

MACHADO, M. M. **Estratégias de cuidado dos enfermeiros no pré-natal a gestantes com diabetes mellitus gestacional**: revisão integrativa de literatura. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2023.

SAÚDE DA MULHER NA MENOPAUSA: CORPO, MENTE E ALIMENTAÇÃO

Ana Júlia Dutra Alves[1], Lídia Micaelle de Oliveira Lima[2]
[1]Discente do Curso de Bacharelado em Nutrição, UNIFIP.
[2]Nutricionista/Especialista do UNIFIP Centro Universitário.
juliadutraal1@gmail.com

Introdução: O presente estudo tem por objetivo destacar a menopausa, consiste em uma fase natural da vida da mulher, marcada pela interrupção definitiva dos ciclos menstruais e por alterações hormonais que afetam corpo, mente e metabolismo. Esse período está associado a sintomas físicos e emocionais, além de maior risco para doenças crônicas, como osteoporose e doenças cardiovasculares. Nesse contexto, a adoção de estratégias de cuidado integradas, incluindo hábitos alimentares. **Objetivo:** Apresentar uma síntese dos principais impactos físicos, psicológicos e alimentares da menopausa, destacando estratégias nutricionais e de estilo de vida para promover saúde e qualidade de vida nessa fase. **Materiais e Métodos:** Trata-se de um estudo de revisão narrativa baseado em artigos científicos e diretrizes de saúde nacionais e internacionais publicados nos últimos 10 anos, utilizando as bases de dados SciELO, PubMed e Google Scholar. Foram incluídos trabalhos que abordassem sintomas, riscos à saúde, impacto psicológico e recomendações nutricionais para mulheres no período de climatério e menopausa. **Resultado e discussão:** Os resultados apontam que as alterações hormonais características da menopausa impactam de forma significativa a densidade óssea, a composição corporal, o metabolismo e a saúde cardiovascular. No âmbito psicológico, verificou-se maior prevalência de ansiedade, irritabilidade, depressão e redução da autoestima, evidenciando a necessidade de uma abordagem integral da saúde da mulher nessa fase. A alimentação revelou-se um fator essencial no manejo dos sintomas e na prevenção de complicações metabólicas e cardiovasculares. Destaca-se a importância do consumo adequado de cálcio, vitamina D, proteínas magras, fibras, ácidos graxos ômega-3 e fitoestrógenos presentes em alimentos como soja, grão-de-bico e lentilhas. Em contrapartida, recomenda-se limitar a ingestão de açúcares refinados, gorduras saturadas e trans, além do consumo excessivo de cafeína e bebidas alcoólicas, por estarem relacionados ao

agravamento dos sintomas e ao aumento do risco de doenças crônicas. Adicionalmente, a prática regular de exercícios físicos, a adoção de terapias complementares e o acompanhamento médico periódico mostraram-se estratégias eficazes para promover o bem-estar global e a qualidade de vida durante a menopausa, reforçando a relevância de um cuidado multidimensional. **Conclusão:** Estratégias que envolvem alimentação equilibrada, prática regular de atividade física, suporte psicológico e acompanhamento médico mostram-se essenciais tanto para a prevenção de complicações quanto para a promoção da qualidade de vida. Nesse contexto, a abordagem multidisciplinar, contemplando corpo, mente e alimentação, revela-se fundamental para que essa etapa seja vivenciada de forma saudável e com bem-estar.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 192 p.

FERREIRA V. N., CHINELATO R. S. C., CASTRO M. R., & FERREIRA M. E. C. (2013). Menopausa: marca biopsicossocial do envelhecimento feminino. **Psicologia & Sociedade**, 25(2), 410-419.

NOGUEIRA V. C., MEDEIROS G. R. Concepções sobre Menopausa e Climatério. Revista da **Rede de Enfermagem do Nordeste**, vol. 11, n. 1, enero-marzo, 2010, pp. 161-171. Universidade Federal do Ceará Fortaleza, Brasil.

BEZERRA, D. *et al*. A importância da nutrição como fator modulador das alterações causadas no climatério e na menopausa. **Revista Caderno Pedagógico**, v. 21, n. 10, p 1-18, 2024.

SEGURANÇA DA DOSAGEM DE ÁCIDO FÓLICO OFERTADA PELO SUS PARA GESTANTES: REVISÃO INTEGRATIVA

Jessyellen Pereira de Lima[1]
[1]Docente do Centro Universitário de Patos-UNIFIP, Patos, Paraíba
jessyellenlima@fiponline.edu.br

Introdução: A suplementação periconcepcional de ácido fólico (AF) é estratégia comprovada para prevenir defeitos do tubo neural (DTN), sendo recomendadas doses de 0,4 mg/dia para risco habitual e 4–5 mg/dia para alto risco. No Brasil, o SUS oferece 0,4 mg/dia, mas persistem dúvidas sobre segurança e adequação em diferentes perfis maternos. Verifica-se que gestantes com alto risco — como portadoras de diabetes pré-existente, uso de anticonvulsivantes ou histórico familiar de DTN — podem necessitar de doses mais elevadas. **Objetivo:** Avaliar a segurança da dosagem de AF disponibilizada pelo SUS para gestantes. **Metodologia:** A busca de dados para compor a presente revisão integrativa foi realizada nas bases eletrônicas PubMed, SciELO e LILACS/BVS utilizando o período de janeiro de 2020 a agosto de 2025 e os descritores: "folic acid/ácido fólico", "pregnancy/gestação", "supplementation/suplementação", "safety/segurança", "SUS". Como critérios de inclusão: estudos com gestantes, desfechos maternos/infantis, texto completo, disponíveis nas línguas português, inglês e espanhol. Foram excluídos: artigos duplicados, relatos de casos e cartas. **Resultados e Discussões:** Revisões e metanálises recentes demonstram que a suplementação de 0,4 mg/dia de ácido fólico reduz de forma significativa DTN e outras anomalias congênitas, consolidando essa dose como eficaz e segura para gestantes de risco habitual. Em contrapartida, para subgrupos de maior vulnerabilidade, como mulheres com diabetes pré-existente, uso de anticonvulsivantes, obesidade ou histórico de DTN, diretrizes internacionais recomendam doses de 4 a 5 mg/dia até a 12ª semana de gestação. Ainda assim, a evidência é considerada de qualidade moderada, com divergências sobre quem se beneficia do regime de altas doses. Quanto à hipersuplementação, não há comprovação de causalidade, mas algumas análises sugerem associação entre altas exposições e desfechos como asma infantil e diabetes gestacional. Esses resultados, contudo, permanecem heterogêneos e dependentes de dose, tempo de uso e

características maternas. No Brasil, a fortificação obrigatória de farinhas com ácido fólico reduziu a prevalência de DTN e gerou economia em saúde. Entretanto, a adesão à suplementação de ferro e ácido fólico na atenção básica segue limitada. Assim, mais do que ampliar doses, torna-se prioritário garantir início precoce, adesão plena e avaliação individualizada, incluindo vitamina B12 quando pertinente. **Conclusão:** A dose 0,4 mg/dia ofertada pelo SUS permanece segura e adequada para gestantes de risco habitual. Doses elevadas (4–5 mg/dia) devem ser individualizadas a perfis de alto risco, com acompanhamento multiprofissional e atenção ao status de B12. Prioridades no SUS: iniciar precocemente (pré-concepcional/1º trimestre), melhorar a adesão, e monitorar segurança a longo prazo em estudos nacionais.

Referências

MOGES, N.; SISAY CHANIE, E.; ANTENEH, R. M.; ZEMENE, M. A.; GEBEYEHU, A. A.; BELETE, M. A. The effect of folic acid intake on congenital anomalies: a systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Pediatrics**, v. 12, 1386846, 2024.

OFFICE OF DIETARY SUPPLEMENTS (ODS)/NIH – National Institutes of Health. Dietary Supplements and Life Stages: **Pregnancy.** 2025.

PERERA, N.; RUDLAND, V. L.; SIMMONS, D.; PRICE, S. A. L. Folate supplementation in women with pre-existing diabetes. **Nutrients**, v. 15, n. 8, 1879, 2023.

RODRIGUES, V. B.; SILVA, E. N. D.; DOS SANTOS, A. M.; SANTOS, L. M. P. Prevented cases of neural tube defects and cost savings after folic acid fortification of flour in Brazil. **Plos One**, v. 18, n. 2, e0281077, 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (OMS). **Folic acid supplementation in women during pregnancy: Recommendations**. Geneva: WHO, 2023.
.
XU, R.; LIU, S.; ZHONG, Z.; GUO, Y.; XIA, T.; CHEN, Y,; *et al*. The influence of maternal folate status on gestational diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. **Nutrients**, v. 15, n. 12, 2766, 2023.

YANG, F.; ZHU, J.; WANG, Z.; WANG, L.; TAN, T.; SUN, L. Relationship between maternal folic acid supplementation during pregnancy and risk of childhood asthma: systematic review and dose-response meta-analysis. **Frontiers in Pediatrics**, v. 10, 2022.

SUPLEMENTAÇÃO DE CÁLCIO E VITAMINA D NA PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE NAS MULHERES NA PÓS MENOPAUSA

Camilly Aessk do Rego Lima[1]; Andreza Martins de Oliveira [1] ; Ana Victoria da Silva Lucena[1]; Maria Eduarda Almeida Roque[1] ; Lídia Micaelle de Oliveira Lima[2]

[1]Discentes do Curso de Bacharelado em Nutrição, UNIFIP.

[2]Nutricionista/Especialista do UNIFIP Centro Universitário.

Lidialima1@fiponline.edu.br

Introdução: A fase da pós menopausa tem início após a ausência de menstruação por, no mínimo, 12 meses consecutivos, sendo caracterizada por uma queda acentuada nos níveis do hormônio estrogênio. Esse déficit hormonal compromete o metabolismo ósseo, favorecendo o desenvolvimento da osteoporose, condição que aumenta significativamente o risco de fraturas, acidentes e perda funcional, impactando de forma negativa a qualidade de vida. Nesse contexto, a suplementação de cálcio e vitamina D destaca-se como uma estratégia relevante para auxiliar na prevenção e no manejo da osteoporose em mulheres nessa fase da vida. **Objetivo:** Entender os efeitos da suplementação do cálcio e vitamina D durante o período de pós menopausa em mulheres e como esses nutrientes previnem a osteoporose e suas consequências, baseado em evidências científicas. **Materiais e métodos:** Trata-se de uma revisão literária, buscada em artigos científicos publicados no período de 2014 e 2025, nas bases de dados do SciELO e Google Acadêmico. Foram selecionados artigos em português que traziam em seu título palavras como "suplementação", "pós menopausa" e "osteoporose" **Resultados e discussão:** A análise dos estudos revisados evidencia os benefícios da suplementação de cálcio e vitamina D para a saúde óssea de mulheres na pós-menopausa, especialmente na prevenção e no tratamento da osteoporose, por meio da melhoria da densidade mineral óssea (DMO). O estrogênio desempenha papel crucial na regulação da atividade osteoblástica, contribuindo para a manutenção da DMO e para a redução do risco de fraturas decorrentes da osteoporose. Entretanto, a suplementação deve ser conduzida de forma criteriosa, pois o consumo excessivo pode acarretar efeitos adversos, como aumento do risco cardiovascular e comprometimento da função renal. Além disso, o estilo de vida influencia diretamente os resultados obtidos: a prática regular de exercícios físicos, especialmente os de

força, contribui para a diminuição do risco de quedas e fraturas, enquanto uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes essenciais à saúde óssea, como magnésio, fósforo e vitamina K, potencializa os efeitos positivos da suplementação. **Conclusão:** Este resumo evidencia que a suplementação criteriosa de cálcio e vitamina D, quando integrada a um estilo de vida saudável, incluindo prática regular de exercícios físicos, especialmente de força, e alimentação equilibrada, desempenha papel fundamental na prevenção e no manejo da osteoporose em mulheres na pós-menopausa. Essa abordagem não apenas contribui para a manutenção da densidade mineral óssea e redução do risco de fraturas, mas também favorece a preservação da funcionalidade e da autonomia, refletindo diretamente na melhoria da qualidade de vida e na redução de complicações associadas à doença.

Referências

NERY, S. L.; SANTOS, G. S.; JATOBÁ, C.D. F.; QUENTAL, A. L.; DOURADO, G. F. S.; DOURADO, I. L.; CARVALHO, A.S. Impacto da nutrição e suplementação na prevenção da osteoporose em mulheres pós-menopáusicas: uma revisão narrativa. **Research, Society and Development**, v. 14, n. 2, e0414248163, 2025.

BRINGEL, A. L.; ANDRADE, K. F. S.; SILVA JÚNIOR, N. D.; SANTOS, G. G. Suplementação nutricional de cálcio e vitamina D para a saúde óssea e prevenção de fraturas osteoporóticas. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, João Pessoa, v. 18, n. 4, p. 353-358, 2014.

SILVA, F. C. C.; BURDELIS, M. C. D. S.; SOUZA, N. D.; GRAEFF, S. C. S.; BUZZI, T. B. Suplementação de cálcio na menopausa para prevenção da osteoporose: uma revisão da literatura. **Ciências da Saúde**, volume 29, ed. 140, nov. 2024.

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E TRAUMATISMOS DENTÁRIOS EM MULHERES: UMA REVISÃO DE LITERATURA (2020–2025)

Luana Jannine de Araujo Medeiros[1]; Ana Luz Costa Uchôa[1]; Emmilly Nikelavia Bezerra Gomes dos Santos[2]; Vitória Maria Lucena de Morais Gomes[1]; Mahalla Hanne dos Santos Vieira[1].

[1]Centro Universitário de Patos - UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

[2]Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, Patos, Paraíba, Brasil.

luanaodonto2722@gmail.com

Introdução: A violência doméstica representa um grave problema de saúde pública e frequentemente resulta em lesões orofaciais e traumatismos dentários em mulheres. O cirurgião-dentista, ao identificar sinais como fraturas, luxações, lacerações e hematomas na face, dentes e mucosa oral, pode atuar não apenas no tratamento, mas também no acolhimento e encaminhamento da vítima. Além disso, comportamentos como ansiedade na consulta, presença controladora de terceiros e resistência à anamnese podem sugerir violência doméstica. Estudos sistemáticos indicam que a prevalência de lesões bucomaxilofaciais (OMFI) em vítimas do gênero feminino chega a 41%, enquanto traumatismos dentários (TDI) ocorrem em cerca de 6% desses casos. **Objetivo:** Revisar a literatura científica (2020–2025) sobre a relação entre violência doméstica contra mulheres e traumatismos dentários, com foco em tipos de lesões, papel do cirurgião-dentista no diagnóstico e manejo clínico. **Materiais e Métodos:** Revisão narrativa nas bases PubMed, Scielo e Google Scholar com os descritores: “domestic violence”, “dental trauma”, “oral injuries”, “women”, “odontologia”. Foram incluídos artigos em português e inglês publicados entre 2020 e 2025 que abordassem violência doméstica envolvendo lesões dentárias e orofaciais em mulheres. Excluíram-se estudos não referentes à temática. **Resultados e Discussão:** Estudos integrativos apontam que lesões mais frequentes em vítimas de violência doméstica incluem equimoses faciais, fraturas dentárias, lacerações e danos nos tecidos moles. Uma revisão sistemática mostrou que 29% das vítimas apresentam lesões bucomaxilofaciais e 4% apresentam traumatismos dentários, com maior incidência entre mulheres adultas (OMFI: 41%, TDI: 6%). Além das lesões físicas, a consulta odontológica frequentemente funciona como um gatilho

emocional, gerando ansiedade, especialmente quando a vítima está na presença do agressor ou teme revitimização. A atuação do dentista inclui não só o atendimento clínico, mas também o registro cuidadoso dos sinais e o encaminhamento para serviços de saúde e proteção — direitos que estão amparados em princípios ético-legais, como o dever de zelar pelo paciente e romper o sigilo quando há risco à vida ou integridade. **Conclusão:** A violência doméstica deixa marcas físicas e emocionais emergentes na cavidade oral e região orofacial, sendo responsáveis por traumatismos visíveis e impactos psicológicos significativos. O cirurgião-dentista deve estar preparado para reconhecer essas lesões e comportamentos, acolher com empatia e notificar de forma ética. A odontologia, nesse contexto, transcende o clínico: torna-se um espaço de prevenção, acolhimento e referência multiprofissional para mulheres em situação de violência.

Referências

LEVIN, L. The role of dental professionals in identifying, reporting, and supporting domestic violence victims. **Dental Traumatology**, 2024.

LONDE, D. A. *et al*. Implicações físicas no aparelho estomatognático e emocionais nos atendimentos odontológicos de mulheres vítimas de violência: revisão integrativa da literatura. **Revista Brasileira de Odontologia Legal**, 2023.

NUNES, J. G. M. *et al*. Lesões bucomaxilofaciais decorrentes de violência doméstica contra mulheres: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Odontologia Legal**, 2022.

SOUZA CANTÃO, A. B. C. *et al*. Prevalence of dental, oral, and maxillofacial traumatic injuries among domestic violence victims: A systematic review and meta-analysis. **Dental Traumatology**, v. 40, p. 33-42, 2024.

VULNERABILIDADE SOCIAL E INSEGURANÇA ALIMENTAR EM MULHERES ASSISTIDAS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA

José Rômulo Brito de Medeiros Guedes[1]; Lucas de Carvalho Siqueira[1]; Iara Cardoso Dantas[1]; Mahalla Hanne dos Santos Vieira[1]

[1]Centro Universitário de Patos–UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

joseguedes@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: A vulnerabilidade social é definida como resultado da relação entre os recursos disponíveis e o acesso às oportunidades sociais, é crítica na determinação de agravos à saúde, incluindo a insegurança alimentar. No Brasil, a insegurança alimentar afeta significativamente as mulheres, principalmente nas regiões Norte, Nordeste e Centro-Oeste. Estudos recentes utilizando a Escala Brasileira de Insegurança Alimentar (EBIA) em unidades de atenção primária revelaram que aproximadamente 70% das mulheres entrevistadas apresentaram algum grau de insegurança alimentar, com níveis leve, moderado e grave. **Objetivo:** Avaliar a prevalência de insegurança alimentar e seus determinantes sociais em mulheres adultas atendidas na atenção primária à saúde. **Material e Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada nas bases de dados da PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) empregando os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): *vulnerabilidade social*, *insegurança alimentar*, *mulheres* e *atenção primária à saúde*. Foram incluídos artigos publicados entre os anos de 2020 e 2025, nos idiomas português e inglês, que abordassem a relação entre determinantes sociais, gênero e insegurança alimentar em mulheres atendidas na atenção primária. Excluíram-se artigos incompletos, duplicados, com população exclusivamente masculina ou que não se enquadrassem no contexto da atenção primária. Após a aplicação dos critérios, foram selecionados quatro artigos que foram usados para a elaboração deste estudo. **Resultados e Discussão:** Em um estudo analisado, com 100 mulheres entrevistadas, 70% apresentaram algum grau de insegurança alimentar, sendo 45% leve, 19% moderada e 6% grave, conforme avaliação pela EBIA na APS. O padrão alimentar observado incluiu consumo satisfatório de feijão, verduras e legumes, mas também um consumo insuficiente de frutas e elevado consumo de embutidos, doces e bebidas adoçadas. A insegurança alimentar mostrou associação significativa com pressões socioeconômicas, especialmente em

domicílios com crianças e famílias em pior situação no período pós pandemia. Esse quadro reforça ainda mais a desigualdade de gênero, vulnerabilidade social e insegurança alimentar, destacando o papel da atenção primária como espaço estratégico para identificação e intervenção. Fatores estruturais são apontados de acordo com a literatura como desigualdade de gênero e de renda, sobretudo com lares chefiados por mulheres e a efetivação parcial de políticas de transferência de renda como o Bolsa Família. Estudos apontam ainda que a precariedade das condições de vida - como baixa renda, falta de saneamento básico adequado e acesso limitado a serviços - contribui diretamente para a insegurança alimentar. Em suma, o cenário encontrado reforça a interseção entre gênero, vulnerabilidade social e insegurança alimentar, evidenciando o papel estratégico da atenção primária na identificação e intervenção nesses casos. **Conclusão:** Observa-se alta prevalência de insegurança alimentar entre mulheres assistidas na atenção primária, associada a múltiplos determinantes sociais. Essas evidências reforçam a necessidade de ações intersetoriais integradas na APS que considerem fatores econômicos, familiares e estruturais. Recomenda-se fortalecer estratégias como a triagem sistemática com a EBIA e articulação com políticas sociais e equipamentos públicos de segurança alimentar.

Referências

BEZERRA, M. S. *et al*. Insegurança alimentar e nutricional no Brasil e sua correlação com indicadores de vulnerabilidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3833-3846, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Insegurança alimentar e nutricional**. Glossário Saúde Brasil. 2023. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/glossario/inseguranca-alimentar-e-nutricional. Acesso em: 9 ago. 2025.

PASSOS, P. M; ROSA, D. D.; NOGUEIRA, G. F. Insegurança alimentar e nutricional na atenção primária à saúde: aplicação da EBIA em mulheres adultas. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, v. 12, n. 4, p. 4760-4776, 2024.

RODRIGUES, A. V. A.; COSTA, D. M.; SALLES-COSTA, R. Gender and income inequalities in Brazilian households: implications for food security and nutrition. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 30, p. e11662023, 2025.