



**Anais do Seminário de Pesquisa e
Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha**

XII SEMINÁRIO DE PESQUISA, EXTENSÃO E INTERNACIONALIZAÇÃO

10 a 13 de novembro de 2025

ISSN: 2764-1775



XII SEMINÁRIO DE PESQUISA, EXTENSÃO E INTERNACIONALIZAÇÃO

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

**Saberes em conexão:
ciência, sociedade e transformação**

ISSN: 2764-1775



Volume 3 – CIÊNCIAS DA SAÚDE

EDIÇÃO E DIAGRAMAÇÃO

Adriana Sartorio Ricco

Danúbia de Oliveira Florindo

GERÊNCIA ACADÊMICA

Natália Dettman Carvalho Pereira

COMITÊ DE ORGANIZAÇÃO

Ariane Dias de Amorim

Georgia Vital dos Santos Rocha

Julienne Rocha Borges Fonseca

Moysés Bolzan Lessa

Rafael Dias Valencio

Samantha Irineu Andrade de Souza

Sátina Priscila Marcondes Pimenta

Saulo Cardoso Malbar da Silva

Sérgio Murilo França de Souza Filho

Vanessa Teixeira Nascimento

COMITÊ DE AVALIAÇÃO

Adriana Sartório Ricco

Aline de Souza Vasconcellos do Valle

Anderson Ramiro Rangel Carnelli

Danúbia de Oliveira Florindo

Emanuel José Lopes Pepino



Evellyn Rodrigues Cordeiro

Jaisa Klauss

Lécio Silva Machado

Raphael Pereira

Roberta Luksevicius Rica

Sátina Priscila Marcondes Pimenta

COMITÊ DE DIVULGAÇÃO

Ariane Dias de Amorim

Carolina Viana Correa Coimbra de Sousa

Georgia Vital dos Santos Rocha

Genilson de Moraes Cruz

Juliane Rocha Borges Fonseca

Moysés Bolzan Lessa

Rafael Dias Valencio

Samantha Irineu Andrade de Souza

Sátina Priscila Marcondes Pimenta

Saulo Cardoso Malbar da Silva

Sérgio Murilo França de Souza Filho

Vanesa Teixeira Nascimento



SUMÁRIO

Volume 3 – CIÊNCIAS DA SAÚDE

AVALIAÇÃO DO CONSUMO PROTEICO E SUA RELAÇÃO COM A SARCOPENIA EM IDOSOS.....	6
ALIMENTAÇÃO E SAÚDE MENTAL	10
O CONSUMO DE PROTEÍNA NO AMBIENTE DA FACULDADE ESTÁCIO DE SÁ EM VILA VELHA	12
HIDRATAÇÃO E CONSUMO DE ENERGÉTICOS E BEBIDAS ULTRAPROCESSADAS NA SAÚDE DE UNIVERSITÁRIOS.....	15
PROMOÇÃO DA SAÚDE INFANTIL ATRAVÉS DE PRÁTICAS EDUCATIVAS SOBRE VITAMINAS	18
ÁGUA QUE NUTRE: PROMOVENDO SAÚDE E CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE HIDRATAÇÃO ADEQUADA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS	20



AVALIAÇÃO DO CONSUMO PROTEICO E SUA RELAÇÃO COM A SARCOPENIA EM IDOSOS

Profª Paula de Almeida Claudino
Bruna Evellyn Gualandi dos Passos
Gabriela Lima Pimentel
Geany Falcão Siqueira
Sandra Rodrigues de Souza
Vinícius Gedeon Braga Nascimento
Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: O envelhecimento populacional acarreta um aumento na prevalência de condições crônicas, entre as quais a sarcopenia — perda progressiva de massa e força muscular — se destaca por seu impacto na qualidade de vida e autonomia do idoso. A ingestão adequada de proteínas é reconhecida como um fator dietético crucial na manutenção da saúde muscular e na prevenção dessa condição. (WAINWRIGHT et al., 2020). **Objetivos:** Este estudo visou avaliar o consumo de proteínas e a distribuição geral de macronutrientes na alimentação de um grupo de idosos. Para a identificação de inadequações nutricionais, foram utilizadas como referencial tanto as Dietary Reference Intakes (DRI) do Institute of Medicine (IOM) dos EUA quanto as Diretrizes Brasileiras de Terapia Nutricional no Envelhecimento da Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral (BRASPEN). O objetivo secundário foi oferecer orientações nutricionais individualizadas aos participantes, buscando melhorar seu estado nutricional, prevenir a sarcopenia e ampliar seu conhecimento sobre uma dieta adequada. **Referencial Teórico:** O envelhecimento populacional no Brasil elevou a prevalência da sarcopenia, uma síndrome geriátrica caracterizada pela perda progressiva de massa e força muscular (SILVA et al., 2006). Essa condição compromete a funcionalidade, aumenta o risco de quedas e está associada à maior risco de doenças e morte em idosos (PRADO FILHO; ALMEIDA



PRADO, 2022). Nesse contexto, a nutrição essencial para a prevenção e tratamento da sarcopenia. A baixa ingestão de proteínas é um fator de risco prevalente na população idosa, elevando o risco de desfechos adversos e mortalidade (PROCÓPIO et al., 2021; SCIMAGO, 2024). As diretrizes brasileiras estabelecem o consumo proteico recomendado para idosos saudáveis entre 1,0 a 1,2 g/kg/dia. Já para aqueles em tratamento da sarcopenia, a recomendação é de 1,2 a 1,5 g/kg/dia (BRASPEN, 2019). Intervenções dietéticas que ajustam o padrão alimentar e garantem o aporte proteico adequado são fundamentais para reduzir os riscos associados à sarcopenia (FERREIRA JÚNIOR; OLIVEIRA, 2024). **Metodologia:** O estudo foi realizado com 11 voluntários, homens e mulheres, com idade acima de 60 anos, atendidos na Fundação Carmem Lucia, localizada no município de Vila Velha, no estado do Espírito Santo. Para a avaliação da distribuição dos macronutrientes e, principalmente, do consumo de proteínas na dieta, foram aplicados o Recordatório de 24 horas (R24H) e o Questionário de Frequência Alimentar (QFA) simplificado (focado apenas em fontes proteicas). Os dados dos recordatórios alimentares foram inseridos nas plataformas WebDiet e Dietbox e, posteriormente, os resultados foram planilhados no software Excel para análise. Com base nos dados coletados, os voluntários foram orientados sobre a melhoria do padrão alimentar habitual e os benefícios da correta utilização da proteína, visando a amenização ou prevenção da sarcopenia. Como parte dessa intervenção educativa, foi servida uma mesa de café da manhã demonstrativa, composta por alimentos e preparos culinários ricos em proteína, com o intuito de exemplificar as opções de alta densidade proteica para inclusão na dieta. **Resultados e Discussão:** A avaliação realizada nos 11 idosos revelou padrões dietéticos e de composição corporal que indicam atenção, especialmente o risco de sarcopenia e doenças crônicas. Em relação ao estado nutricional, a amostra de 54,6% apresentou excesso de peso dos voluntários. Foram classificados com sobrepeso ou obesidade, sendo 27,3% em sobrepeso (IMC>27,0 kg/m²) e 27,3% em obesidade (IMC≥30,0 kg/m²). O alto consumo de lipídeos (com 9 dos 11 voluntários consumindo mais de 50 g/dia) e o consumo elevado de carboidratos em toda a amostra sugerem



um potencial risco aumentado de doenças crônicas não transmissíveis. A análise do consumo proteico revelou que, embora a maioria (72,7%) estivesse dentro da recomendação mínima para prevenção ($\geq 1,0$ g/kg/dia), três voluntários (27,3%) apresentaram ingestão proteica abaixo desse limite (BRASPEN, 2019). O caso mais preocupante foi o de R.F.S. (0,68 g/kg/dia). A baixa ingestão de proteína, especialmente quando combinada com a obesidade (obesidade sarcopênica em R.F.S.), é um fator de risco documentado para a perda de massa muscular e mortalidade em idosos. **Conclusões:** A aplicação combinada R24H e QFA, junto com a avaliação antropométrica, mostrou ser um caminho eficaz para o diagnóstico nutricional inicial, revelando condições clínicas e fornecendo um indicador de qualidade de vida dos idosos. Concluiu-se que o grupo com ingestão proteica abaixo de 1,0 g/kg/dia (27,3% da amostra) necessita de atenção. Diante dos dados, foram fornecidas orientações nutricionais e alimentares individualizadas, e a demonstração prática de um café da manhã rico em proteínas foi realizada. Tais intervenções visaram promover a melhoria do padrão alimentar e a prevenção de doenças crônicas no grupo de voluntários com consumo inadequado.

Palavras-chave: macronutrientes; recordatório 24 horas; proteína; sarcopenia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASPEN. Diretriz BRASPEN de terapia nutricional no envelhecimento. **Braspen Journal**, v. 34, n. 3, Supl. 3, p. 2-58, 2019.

FARIAS, B. S. et al. Importância do consumo de proteínas na prevenção e tratamento da sarcopenia em idosos: uma revisão de literatura. In: **Jornada de Nutrição Unifametro**, 9., 2023.

FERREIRA JÚNIOR, J. B.; OLIVEIRA, E. C. Correlação entre sarcopenia e consumo proteico de idosos em Ouro Preto (MG). **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 32, n. 1, 2024.



INSTITUTE OF MEDICINE/FOOD AND NUTRITION BOARD. **Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids.** Washington: National Academies Press, 2005.

PRADO FILHO, R. F. A.; ALMEIDA PRADO, R. F. Sarcopenia e suplementação de proteína no idoso. **BWS Journal**, v. 5, e220600317, 2022.

PROCÓPIO, A. F. et al. Deficiência no consumo de proteínas de origem animal no envelhecimento. **Revista Faculdades do Saber**, v. 6, n. 13, p. 911-921, 2021.

SCIMAGO INSTITUTIONS RANKINGS. Baixa ingestão de proteínas está associada à mortalidade em idosos brasileiros. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 2024.

SILVA, M. M. et al. Prevalência de sarcopenia em idosos brasileiros: uma revisão bibliográfica. **Braspen Journal**, v. 36, n. 3, p. 314-322, 2021.

SILVA, T. A. A. et al. Sarcopenia associada ao envelhecimento: aspectos etiológicos e opções terapêuticas. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 46, n. 6, p. 391-397, dez. 2006.

WAINWRIGHT, P. et al. Sarcopenia prevalence and associated factors in older adults: a systematic review. **Journal of Applied Gerontology**, v. 39, n. 4, p. 389-405, 2020.



ALIMENTAÇÃO E SAÚDE MENTAL

Profª Paula de Almeida Claudino

Alessandra Silva da Costa

Márcio Pereira Tristão

Patrícia Mariana da Silva Nunes

Sandra Ferreira Calmon

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: As principais demandas problemáticas que ligam a alimentação e a saúde mental incluem a relação bidirecional entre dieta e transtornos mentais, onde um padrão alimentar inflamatório podem piorar sintomas de ansiedade e depressão, e a deficiência de nutrientes neuroprotetores pode contribuir para problemas de humor. **Objetivos:** Conscientizar a população (estudantes de psicologia da Estácio Vila Velha) sobre a influência da dieta no bem-estar psicológico, promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis e equilibrados e oferecer estratégias práticas e educativas para melhorar a qualidade de vida através da nutrição, visando a prevenção e o manejo de problemas de saúde mental. **Referencial Teórico:** Pelo fato de o intestino poder ser considerado o grande mantenedor da saúde do organismo, o seu funcionamento regular é essencial para que sua função fisiológica contribua para a passagem de sinais entre o eixo intestino-cérebro e gere um estado saudável do indivíduo. Dessa forma, o estresse e os maus hábitos dietéticos têm efeitos significativos na microbiota, pois esta pode ser afetada por uma dieta pobre em qualidade alimentar, podendo afetar a fisiologia do intestino, levando a uma sinalização inadequada do eixo intestino-cérebro e, por conseguinte, a uma desregulação na transmissão dos sinais neurais. (JORGE, Anna Karoline Brum et al., 2019 , p 103-112.). “Os grãos modernos estão destruindo, silenciosamente, o seu cérebro.” (PERLMUTTER; LOBERG, 2014, p. 11). **Metodologia:** Os alunos foram informados através de panfleto informativo, sobre a importância dos nutrientes para o



cérebro e a saúde emocional, destacando alimentos benéficos e maléficos. E receberam sugestões de literaturas pertinentes ao tema. **Resultados e Discussão:** Dentre os 8 alunos de Psicologia, todos acreditam que a alimentação influencia no estado emocional das pessoas, 20% dos alunos costumam buscar alimentos como (doces, massas, fast food, etc.), quando se sentem desanimados ou tristes e 100% dos alunos entrevistados, informaram que recomendariam um paciente com depressão a procurar um nutricionista. **Conclusões:** A psicologia e a nutrição caminham cada vez mais juntas, pois o tratamento de questões alimentares e de saúde mental é mais eficaz quando os profissionais de ambas as áreas trabalham em conjunto, entendendo os aspectos psicológicos que influenciam os hábitos alimentares e a conexão entre corpo e mente. O cuidado interdisciplinar é fundamental para promover a saúde integral e ajudar pacientes a estabelecerem uma relação mais equilibrada com a comida e consigo mesmos.

Palavras-chave: saúde mental; alimentação saudável; serotonina; ansiedade; depressão.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

JORGE, Anna Karoline Brum et al. Psiquiatria nutricional: a influência da alimentação na saúde mental. In LÓSS, JCS et al. **Principais transtornos psíquicos na contemporaneidade**. Campos dos Goytacazes, RJ: Brasil Multicultural, p. 103-112, 2019.

PERLMUTTER, David; LOBERG, Kristin. **A dieta da mente: a surpreendente verdade sobre os grãos, os carboidratos e o açúcar—os assassinos silenciosos do seu cérebro**. São Paulo: Paralela, 2014.



O CONSUMO DE PROTEÍNA NO AMBIENTE DA FACULDADE ESTÁCIO DE SÁ EM VILA VELHA

Profª Paula de Almeida Claudino

Bruna Amorim Santos

Daniel Gomes de Souza

Luciana Serafim dos Santos

Thiago Queiroz Ferreira

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: A proteína é um macronutriente essencial ao organismo humano, desempenhando papel fundamental na formação e manutenção de tecidos, na síntese de enzimas e na regulação de processos metabólicos. A ingestão inadequada, seja por deficiência ou excesso, pode gerar prejuízos à saúde, como perda de massa muscular, alterações imunológicas, distúrbios renais e risco cardiovascular. Diante disso, torna-se relevante avaliar os hábitos alimentares relacionados ao consumo proteico e promover a conscientização sobre a importância do equilíbrio nutricional para a manutenção da saúde. **Objetivos:** Analisar o consumo de proteínas entre alunos e funcionários da Faculdade Estácio de Sá – Vila Velha, identificando possíveis inadequações na ingestão e suas implicações à saúde, além de incentivar a adoção de hábitos alimentares equilibrados e ressaltar a necessidade do acompanhamento de um nutricionista para orientar uma alimentação adequada e personalizada. **Referencial Teórico:** Evidências recentes sugerem que a quantidade e a composição de aminoácidos das dietas ricas em proteínas podem exercer efeitos diversos sobre o metabolismo, a sinalização celular e o risco de doenças crônicas, sobretudo cardiovasculares (UPMC, 2024; Wolfe et al., 2016). Há evidências experimentais de que o consumo excessivo de proteína, sobretudo de origem animal e rica em leucina, pode favorecer processos ateroscleróticos (Zhang et al., 2024; UPMC, 2024). As revisões e estudos nacionais reforçam a importância da individualização da



recomendação proteica, considerando idade, estado de saúde e qualidade da dieta (Batista; Souza; Silveira, 2024). **Metodologia:** A pesquisa foi realizada no segundo semestre de 2025 com 29 voluntários(as) com idades variando de 20 a 60 anos de ambos os sexos, que fazem uso ou não de suplementos. Entre eles: estudantes, funcionários e visitantes da faculdade Estácio de Sá - Vila Velha. A pesquisa foi conduzida de forma semiestruturada de forma que os participantes compartilhassem suas experiências e percepções de forma aberta. Foram elaborado “folders” informativos sobre as consequências do excesso e baixo consumo de proteínas, onde os participantes leram um QR CODE onde direcionava para um questionário online composto por 10 perguntas que abordavam o aspectos de frequência sobre o consumo de proteínas, fontes alimentares, suplementação e conhecimento sobre as necessidades diárias de proteínas. **Resultados e Discussão:** Dentre 100% dos entrevistados 44,8% tem entre 30 e 40 anos, e 31% tem entre 20 e 30 anos, os outros 24,2% a outra faixa etária fora dos apresentados acima. 69% relatou consumir proteína de forma adequada no almoço, e os outros 31% relataram consumir no café da manhã ou no jantar. Foi questionado se os indivíduos acreditavam se consumiam proteína suficiente, 20,7% diz não ter certeza se consome proteína suficiente, 24,1% disse que acredita consumir proteína corretamente. 100% do entrevistados, acreditam que o consumo de proteína é importante para saúde. **Conclusões:** Virmos que há pessoas que confundem as gramas dos alimentos, com quantidade de gramas de proteínas que há na composição do alimento, sendo coisas diferentes. No entanto, na abordagem ficou claro que a maioria não entendia muito sobre o assunto, o que traz para a nossa pesquisa em registro verbal, que a maioria não entende relativamente bem o que é proteína.

Palavras-chave: Proteína; Consumo; Alimentos; Saúde.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BATISTA, E. A.; SOUZA, L. C.; SILVEIRA, A. S. Ingestão proteica e saúde do idoso: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 2, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562024027.230206.pt>. Acesso em: 18 set. 2025.

SILVA, T. C. et al. Relação entre consumo de proteínas e estado nutricional em idosos hospitalizados. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 1, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/9BYzLCYK8JvNWZcmfDT4BNJ/?lang=pt>. Acesso em: 18 set. 2025.

WOLFE, R. R. et al. Update on protein intake and human health. **Food & Function**, [s.l.], v. 7, n. 3, p. 1251-1265, 2016. Disponível em: <https://pubs.rsc.org/en/content/articlelanding/2016/fo/c5fo01530h>. Acesso em: 18 set. 2025.

ZHANG, H. et al. Leucine-driven mTORC1 signaling in macrophages promotes atherosclerosis. **Nature Metabolism**, [s.l.], v. 6, 2024. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s42255-024-00984-2>. Acesso em: 18 set. 2025.



HIDRATAÇÃO E CONSUMO DE ENERGÉTICOS E BEBIDAS ULTRAPROCESSADAS NA SAÚDE DE UNIVERSITÁRIOS

Profª Paula de Almeida Claudino

Stephanie Layber Oliveira

Thaynara Fioretti Guarniel

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

O consumo de bebidas energéticas e ultraprocessadas tem crescido entre jovens universitários, sendo frequentemente associado à busca por maior disposição, desempenho e praticidade. Contudo, o uso indiscriminado dessas bebidas pode gerar efeitos adversos importantes, como distúrbios do sono, taquicardia e aumento da pressão arterial. Além disso, observa-se uma redução na ingestão de água, impactando negativamente a hidratação e o bem-estar. Diante desse cenário, o trabalho busca compreender os hábitos de consumo de energéticos e bebidas ultraprocessadas entre estudantes da área da saúde, analisando seus impactos e promovendo a conscientização sobre escolhas mais saudáveis. O objetivo geral é promover a conscientização sobre os impactos do consumo de energéticos e bebidas ultraprocessadas na saúde dos universitários, incentivando práticas de hidratação adequada e escolhas mais equilibradas. Isso inclui, mapear os hábitos de hidratação e consumo de bebidas energéticas e ultraprocessadas; realizar ações educativas por meio de palestras e materiais informativos; e estimular a adoção de hábitos saudáveis e sustentáveis no cotidiano acadêmico. A água representa entre 50% e 70% da massa corporal e é essencial para o transporte de nutrientes, regulação térmica e eliminação de resíduos metabólicos (Guyton e Hall, 2021; Bauce, 2021). Uma ingestão adequada favorece o funcionamento fisiológico e a prevenção de doenças crônicas (Afonso, 2017). Em contrapartida, o consumo de bebidas açucaradas e energéticas tem aumentado de forma preocupante, sendo associado à obesidade, resistência à insulina e risco de diabetes tipo 2 (Monteiro et al., 2024; De Oliveira e Teixeira, 2023).



A cafeína, principal componente dos energéticos, pode causar arritmias, distúrbios do sono e ansiedade quando consumida em excesso (Fiani et al., 2021). Além disso, o consumo conjunto com álcool potencializa os riscos (Acquas et al., 2023). O predomínio de bebidas ultraprocessadas também contribui para o aumento das doenças crônicas não transmissíveis (Caivano et al., 2017), reforçando a necessidade de políticas e projetos de extensão voltados à educação alimentar e nutricional. O projeto foi desenvolvido na Universidade Estácio de Sá, polo Vila Velha – ES, com estudantes da disciplina de Microbiologia e Imunologia. A coleta de dados ocorreu por meio de questionário aplicado a 25 alunos da área da saúde, contendo perguntas sobre hidratação e consumo de energéticos e ultraprocessados. A partir da análise dos resultados, foram planejadas ações educativas, como palestras e distribuição de materiais informativos, buscando informar o público sobre práticas saudáveis de hidratação e redução do consumo dessas bebidas. Os dados obtidos indicaram que, embora 52% ingerem água adequadamente, muitos ainda consomem menos de 6 copos por dia. Verificou-se que 68% dos participantes consomem bebidas energéticas, sendo 24% de forma regular. As principais justificativas incluem necessidade de permanecer acordado e aumento da energia. Contudo, mais da metade relatou desconhecimento sobre os efeitos adversos dessas bebidas. Além disso, observou-se consumo expressivo de refrigerantes e sucos industrializados, e 25% dos entrevistados associam o uso de energéticos ao álcool, relatando efeitos como insônia, palpitações e ansiedade. Esses resultados evidenciam a urgência de ações educativas e reforçam a importância de projetos de extensão que aproximem o conhecimento científico da comunidade acadêmica, incentivando a reflexão e mudança de comportamento. O projeto possibilitou identificar lacunas de conhecimento sobre os riscos associados ao consumo de energéticos e ultraprocessados, bem como a necessidade de maior incentivo à hidratação adequada. As atividades educativas desenvolvidas mostraram-se eficazes para estimular a conscientização e promover mudanças positivas nos hábitos dos estudantes. O estudo reforça o papel da universidade na formação integral do aluno



e na promoção da saúde coletiva, integrando teoria e prática em prol de uma comunidade acadêmica mais saudável.

Palavras-chave: hidratação; energéticos; bebidas ultraprocessadas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AFONSO, L. F. F. **Estratégias para aumentar a ingestão de água**. Universidade do Porto, 2017.

ACQUAS, E. et al. Alcohol and energy drink interaction: insights from animal studies. **Neuropharmacology**, 2023.

BAUCE, A. **Fisiologia Humana**. Porto Alegre: Artmed, 2021.

CAIVANO, S. et al. Conflitos de interesses nas estratégias da indústria alimentícia para aumento do consumo de ultraprocessados. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 12, n. 2, p. 349–360, 2017.

DE OLIVEIRA, L.; TEIXEIRA, R. Teor de açúcar em sucos industrializados consumidos no Brasil. **Revista Brasileira de Nutrição**, 2023.

FIANI, C. et al. Efeitos da cafeína no sistema nervoso central. **Journal of Nutrition and Health**, 2021.

GUYTON, A.; HALL, J. **Tratado de Fisiologia Médica**. 14. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2021.



PROMOÇÃO DA SAÚDE INFANTIL ATRAVÉS DE PRÁTICAS EDUCATIVAS SOBRE VITAMINAS

Profª Paula de Almeida Claudino

Luana Pimentel

Natalia Sartori

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: A alimentação saudável é essencial para a promoção da saúde e prevenção de doenças. Além dos macronutrientes, as vitaminas exercem papel fundamental no bom funcionamento do organismo, fortalecendo o sistema imunológico e contribuindo para a manutenção da visão, pele, ossos e metabolismo energético. O consumo inadequado ou excessivo pode causar prejuízos à saúde. No Brasil, o baixo consumo de frutas, verduras e legumes tem aumentado o risco de deficiências vitamínicas, especialmente das vitaminas A, D, C e do complexo B.

Objetivo: O objetivo geral deste trabalho é promover a educação nutricional sobre a importância das vitaminas para a saúde, incentivando práticas alimentares adequadas desde a infância. Especificamente, busca-se apresentar os principais tipos de vitaminas, suas funções e sinais de deficiência ou excesso; indicar alimentos-fonte acessíveis no cotidiano; despertar o interesse das crianças por escolhas alimentares saudáveis por meio de atividades lúdicas, histórias e jogos; e incentivar hábitos alimentares corretos, tornando a instituição um espaço de promoção da alimentação saudável. **Referencial Teórico:** Com base em autores como Mahan e Raymond (2021), Philippi (2020) e dados do Ministério da Saúde (2014; 2023), observa-se que o baixo consumo de frutas, verduras e legumes está ligado a deficiências vitamínicas, reforçando a importância de ações educativas que promovam hábitos alimentares saudáveis. **Metodologia:** Primeiro, será identificado o conhecimento prévio das crianças sobre vitaminas. Em seguida, serão aplicadas estratégias lúdicas e positivas, como exposição sensorial de alimentos, histórias e exemplos de personagens que ficam “fortes e felizes” ao se alimentarem de forma saudável, destacando os



benefícios do consumo adequado e os riscos da falta ou excesso de certos alimentos. Serão realizadas atividades práticas e dinâmicas, utilizando jogos interativos, figuras de alimentos e caixas para classificação de alimentos saudáveis e não saudáveis. Ao final, haverá uma atividade de fixação, degustação de frutas e entrega de lembrancinhas para incentivar a adoção de hábitos alimentares corretos de forma prazerosa. **Resultados e Discussão:** Espera-se que as crianças compreendam melhor a importância das vitaminas e reconheçam os alimentos que as fornecem, despertando interesse por frutas, verduras e legumes e estimulando escolhas alimentares mais saudáveis. As atividades lúdicas e interativas devem promover autonomia na identificação de alimentos benéficos e incentivar a transmissão do aprendizado ao ambiente familiar, fortalecendo a instituição como espaço de promoção da saúde. **Conclusão:** Ações educativas sobre vitaminas são fundamentais para a promoção da saúde e prevenção de doenças relacionadas à má alimentação. A instituição com público infantil constitui um espaço estratégico para estimular mudanças de comportamento, servir como modelo de práticas alimentares equilibradas e beneficiar tanto a comunidade quanto a formação acadêmica de futuros profissionais de Nutrição

Palavras-chave: vitaminas; alimentação saudável; educação nutricional; hábitos alimentares.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

COVITEL. **Consumo de frutas, verduras e legumes no Brasil**. Pesquisa realizada por telefone com 9.000 pessoas, 2023. Disponível em <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/consumo-de-verduras-e-legumes-permanece-baixo-no-brasil-alerta-pesquisa/>. Acesso em: 20 set. 2025.

MAHAN, L. K.; RAYMOND, J. L. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. 15. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2021.

PHILIPPI, S. T. (org.). **Nutrição e técnica dietética**. 4. ed. Barueri: Manole, 2020.



ÁGUA QUE NUTRE: PROMOVENDO SAÚDE E CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE HIDRATAÇÃO ADEQUADA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Profª Paula de Almeida Claudino

Paula Mello e Silva Ramos

Mirelle Carvalho Meireles

Aline Kuster Pereira

Fernanda Colli Bihain

Pedro Tavares Marujo

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: A água é um nutriente vital para a manutenção da vida e participa de diversos processos fisiológicos, como transporte de nutrientes, regulação da temperatura corporal, eliminação de resíduos metabólicos e manutenção da homeostase (GUYTON; HALL, 2017). Apesar de sua relevância, a ingestão adequada de água é frequentemente negligenciada por estudantes universitários, que em sua rotina intensa tendem a substituir a água por refrigerantes, energéticos e outras bebidas industrializadas (BRASIL, 2014). Esse comportamento pode resultar em quadros de desidratação leve a moderada, com prejuízos à concentração, disposição física, rendimento acadêmico e saúde de forma geral (OMS, 2020). A baixa conscientização acerca da hidratação adequada e a ausência de estratégias educativas que favoreçam esse hábito configura um problema de saúde relevante. Nesse contexto, surge a necessidade de desenvolver intervenções práticas que promovam conhecimento e mudança de comportamento no público acadêmico.

Objetivos: O projeto de extensão intitulado “Água que nutre” será desenvolvido com a participação de estudantes da Universidade Estácio de Sá, campus Vila Velha – Centro, abrangendo diferentes cursos de graduação. O objetivo central da iniciativa é promover a conscientização sobre a importância da hidratação adequada no dia a dia dos estudantes universitários. Entre as metas específicas estão estimular o aumento



do consumo de água em substituição às bebidas industrializadas, fornecer orientações personalizadas considerando peso corporal, estilo de vida e recomendações nutricionais, além de incentivar práticas simples e acessíveis que facilitem a manutenção do hábito de beber água regularmente. Do ponto de vista acadêmico, o projeto é igualmente relevante, pois possibilita que os alunos apliquem na prática os conhecimentos adquiridos em sala, desenvolvendo habilidades de comunicação em saúde, senso crítico e atuação extensionista. **Referencial Teórico:** A fundamentação teórica que embasa a proposta reforça a importância da água como nutriente essencial, representando cerca de 60% da composição corporal adulta. Estudos apontam que até mesmo a desidratação leve pode comprometer a memória, a concentração e a disposição física, aspectos especialmente importantes para estudantes universitários. O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda a água como a principal fonte de hidratação e alerta sobre os riscos da substituição desse nutriente vital por bebidas ultraprocessadas. A Organização Mundial da Saúde também destaca a relevância da ingestão hídrica adequada para a manutenção das funções cognitivas e fisiológicas, reforçando a necessidade de intervenções educativas voltadas a esse tema em ambientes acadêmicos. **Metodologia:** A ação será conduzida pelos alunos da disciplina Nutrição Humana, sob orientação docente, em formato de abordagem prática e educativa realizada na entrada da instituição. Não há parceiros externos, mas a atividade contará com apoio institucional em sua logística e autorização de execução. A metodologia prevista contempla atividades como a aplicação de um questionário simplificado para avaliação do consumo diário de água, o cálculo da ingestão hídrica recomendada de forma individualizada, a distribuição de materiais informativos e a realização de orientações rápidas e personalizadas aos estudantes. Além disso, será incentivado o uso de garrafas individuais como estratégia prática para manter o hábito de consumo hídrico adequado. A coleta de informações permitirá conhecer o perfil hídrico do público-alvo e, ao mesmo tempo, estimulará a reflexão crítica dos acadêmicos de Nutrição sobre a promoção da saúde. **Resultados e Discussão:** Embora ainda não executado, o



projeto prevê resultados significativos. Espera-se que os estudantes desenvolvam maior compreensão sobre os impactos da desidratação e os benefícios da ingestão adequada de água, além de maior engajamento em práticas de autocuidado, como portar garrafas de água e reduzir o consumo de refrigerantes e energéticos. Para os discentes de Nutrição, prevê-se o fortalecimento das competências práticas, da comunicação em saúde e da atuação em projetos de extensão, tornando-os agentes multiplicadores de conhecimento. De maneira mais ampla, a ação busca contribuir para a criação de uma cultura de valorização da saúde no ambiente acadêmico, estimulando hábitos coletivos mais saudáveis e favorecendo a qualidade de vida dos estudantes. **Conclusões:** Assim, a proposta “Água que nutre” apresenta-se como uma iniciativa de impacto social e acadêmico, integrando teoria e prática no processo de ensino em Nutrição e contribuindo tanto para a formação crítica e humanizada dos futuros profissionais quanto para a promoção da saúde e bem-estar da comunidade universitária.

Palavras-chave: hidratação; nutrição; saúde; estudantes universitários; extensão

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

GUYTON, Arthur C.; HALL, John E. **Tratado de Fisiologia Médica**. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Guidelines on Drinking-water Quality**. 4. ed. Geneva: World Health Organization, 2020.

POPOWSKI, L. A. et al. Blood and urinary measures of hydration status during progressive acute dehydration. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 33, n. 5, p. 747–753, 2001.