

## A ALIMENTAÇÃO COMO COADJUVANTE NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Cátia Garcia Guarnieri<sup>1</sup>, Alessandra Christine Antunes<sup>2</sup>

1. Nutricionista, graduada pela Faculdade de Ciências da Saúde de Juiz de Fora – FACISA/JF, da Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC
  2. Professora e Coordenadora do curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde de Juiz de Fora – FACISA/JF, da Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC
- Email: catiag.guarnieri@gmail.com

**Introdução:** A ansiedade patológica influencia a vida do indivíduo, pois é um fator limitante das atividades sociais. Os desvios alimentares são fatores de risco para o surgimento da ansiedade intensa. O consumo de alimentos pobres em nutrientes e ricos em açúcares e gorduras saturadas tende a aumentar o quadro de ansiedade. Por outro lado existem alimentos que atuam como aliados no tratamento da ansiedade que incluem a maioria das verduras, frutas, tubérculos, alguns cereais e sementes. **Objetivo:** Demonstrar a importância da alimentação como coadjuvante no tratamento da ansiedade patológica. **Métodos:** Foi realizado um estudo tipo exploratório descritivo, com abordagem qualitativa. Foram utilizados como fonte de pesquisa livros e as bases de dados PubMed, LILACS, MEDLINE, Google Acadêmico e SciELO optou-se preferencialmente por artigos dos últimos 10 anos de língua portuguesa e inglesa. Os descritores utilizados na busca foram “desvios alimentares”, “alimentação”, “ansiedade patológica”. **Resultados:** A ansiedade patológica afeta a vida pessoal e profissional de milhares de pessoas no mundo. Além de predispor a maior vulnerabilidade, com perda de defesa física e psíquica. Mas existem formas de equilibrar os níveis de ansiedade e até mesmo diminuí-la. Uma dessas formas é pela alimentação. Os alimentos exercem influência na saúde corporal e mental. Alimentar-se é um princípio fisiológico, entretanto, está intimamente relacionado com questões culturais, psicológicas, econômicas, religiosa. Muitos alimentos, bebidas e suplementos alimentares podem agravar ou desencadear sentimentos de ansiedade. Em contrapartida, certos alimentos são benéficos por suas propriedades calmantes e estabilizadoras do estado de ânimo ou humor. Destaca-se assim, a relevância que a alimentação pode desempenhar na intensificação ou na redução de sintomas de ansiedade. Sendo de extrema importância a escolha adequada dos alimentos na atenuação dos Transtornos de Ansiedade. **Conclusão:** A alimentação é de extremo mérito no tratamento da ansiedade patológica, contribuindo como coadjuvante na terapia.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Sociedade atual. Alimentação.

## A AUTOMEDICAÇÃO NO BRASIL E A IMPORTÂNCIA MÉDICA NA ORIENTAÇÃO DO USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS

Ana Laura Campos Valadares<sup>1</sup>, Flavia Mancilha Bernardes<sup>1</sup>, Gabriela Borges Teixeira<sup>1</sup>, Nara Vieira Correa Gonçalves<sup>1</sup>, Marcos Henrique Teles Simão de Melo<sup>1</sup>, Edilene Bolutari Baptista<sup>2</sup>

1. Acadêmicos do curso de Medicina da Faculdade de Medicina de Juiz de Fora – FAME/JF, da Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC
  2. Professora do curso de Medicina da Faculdade de Medicina de Juiz de Fora – FAME/JF, da Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC
- E-mail: alcval@hotmail.com

**Introdução:** A automedicação é a administração de medicamento sem o acompanhamento de um profissional capacitado ou prescrição médica. O hábito de automedicar-se agrava com as estratégias de marketing do mercado, uma vez que é incentivado a cultura da automedicação, ocorrendo o uso indiscriminado dos medicamentos. Essa prática errônea pode provocar danos à saúde, como o aumento da resistência bacteriana aos antibióticos pelo uso incorreto, alergia aos componentes da fórmula medicamentosa, e até mesmo uma intoxicação. **Objetivos:** Investigar a prevalência da população brasileira que faz automedicação de fármacos e como a população deve ser orientada. **Métodos:** A coleta de dados se deu por meio da análise de artigos encontrados no site da SciELO e em portal e periódicos especializados na área, onde foram coletadas informações acerca dos indivíduos que se automedicavam a partir da pesquisa das palavras “Automedicação”, “Medicamentos sem prescrição” e “Uso de medicamentos”. **Resultados:** De acordo com os artigos analisados, existe uma diversidade de fatores associados como sexo, idade, escolaridade, classificação econômica e região que está envolvida com o processo de automedicação. No processo terapêutico os fármacos mais referidos foram os analgésicos, relaxantes musculares, anti-inflamatórios e anti-histamínicos sendo a dipirona e o paracetamol os fármacos mais consumidos. Revelou ainda que algumas pessoas utilizam de medicamentos sem prescrição e orientação médica com intuito de amenizar sintomas decorrentes de doenças “rotineiras” e que a falta de tempo e a influência de terceiros são fatores condicionantes para a prática da automedicação. **Conclusão:** Somente um profissional habilitado pode orientar a respeito de fármacos e suas ações no organismo, principalmente porque a população não tem conhecimento dos riscos da automedicação, uma vez que o uso indiscriminado de fármacos pode acarretar uma série de problemas à saúde.

**Palavras-chave:** Automedicação. Medicamentos sem Prescrição. Uso de Medicamentos.

## A IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

Isabela Fagundes Evangelista<sup>1</sup>, Juliana Corrêa do Carmo Cancino<sup>2</sup>, Nathália Barbosa do Espírito-Santo Mendes<sup>2,3</sup>

1. Bióloga, Graduada pelo curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora – CES/JF;
  2. Professora do curso de Medicina da Faculdade de Medicina de Juiz de Fora – FAME/JF, da Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC,
  3. Professora do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do CES/JF.
- Juiz de Fora – MG.

E-mail: isabela\_jfnet@hotmail.com

**Introdução:** O leite é o alimento mais completo para o bebê, sendo recomendado que a criança seja amamentada exclusivamente até os seis meses de idade. O leite materno possui inúmeros benefícios tanto para o bebê quanto para a mãe, principalmente pelo vínculo entre mãe e filho, e auxiliando também na manutenção do sistema imunológico da criança, reduzindo o risco de mortalidade, infecções, alergias, diarreia e obesidade. **Objetivo:** Indicar a importância da amamentação exclusiva e correlacioná-la à prevenção da obesidade infantil, através de uma revisão exaustiva da literatura. **Métodos:** As buscas bibliográficas foram realizadas entre fevereiro a junho de 2018, nas bases de dados científicos como o Portal da CAPES, SciELO, BVS-BIREME, NCBI/PubMed, manuais do Ministério da Saúde e teses. Os descritores utilizados na busca foram “aleitamento materno”, “aleitamento materno exclusivo”, “desmame precoce” e “obesidade”, sendo incluídos artigos publicados em inglês e português, no período de 1995 a 2017. **Resultados:** A OMS recomenda que os lactentes sejam alimentados exclusivamente com leite materno até os seis meses, e a partir dessa idade devem ser incluídos alimentos complementares balanceados. Estudos apontam um efeito protetor na composição do leite materno com base na presença de substâncias bioativas que podem influenciar na diferenciação e proliferação dos adipócitos. A literatura relata sobre peso mais prevalente entre as crianças que não receberam aleitamento materno exclusivo, por até quatro meses de idade. Por outro lado, a prevalência de obesidade em adolescentes se mostra três vezes menor entre aqueles que receberam exclusivamente leite materno de três a cinco meses. **Conclusão:** Pode-se observar que o leite materno, além de todos os benefícios nutricionais, protetores à saúde e de estabelecimento de vínculo entre a mãe e o bebê, é um fator essencial para a proteção contra a obesidade e o sobrepeso infantil, que representam um grave problema de saúde pública.

**Palavras-chave:** Aleitamento Materno. Obesidade. Efeito Protetor. Amamentação Exclusiva.