

460

### Principais Dificuldades Relacionadas à Prática de uma Alimentação Saudável

THAÍS REIS DE LEÃO, LIS PROENÇA VIEIRA, ISABELA PIRES LOYOLA, ANA LUISE DUENHAS SILVA, MITSUE ISOSAKI e ELISABETH CARDOSO

InCor, São Paulo, SP, Brasil.

**Introdução:** Vários aspectos influenciam as escolhas alimentares e a identificação de fatores que dificultam práticas alimentares adequadas é fundamental para nortear a intervenção nutricional. O objetivo deste estudo foi identificar as principais dificuldades relacionadas à prática de uma alimentação saudável relatadas por participantes no atendimento inicial de um programa de alimentação saudável. **Métodos:** Estudo observacional, onde foram elencadas as dificuldades relacionadas ao seguimento de uma alimentação adequada, referidas por voluntários, no momento da primeira consulta do programa *Meu Prato Saudável*, que visa estimular a melhora na qualidade da dieta. Foram aferidos peso, altura e circunferência da cintura, além de coletar dados quanto à atitude alimentar. **Resultados:** Do total de 46 participantes que iniciaram o programa nos últimos 5 meses, a média de idade foi de 40 anos, 37 (80,4%) eram mulheres, 10 (21,7%) eutróficos, 18 (39,1%) sobrepeso, 18 (39,1%) obesos e 41 (89,1%) apresentaram circunferência da cintura aumentada. Todos relataram ao menos um fator dificultador: 28 (60,8%) relataram a falta de hábito de incluir hortaliças, frutas e/ou laticínios magros ao longo do dia, 25 (54,3%) referiram assistir à TV ou utilizar o computador/celular durante as refeições, 21 (45,6%) relataram dificuldade em fazer 5 a 6 refeições ao dia, 19 (41,3%) comem muito rápido, 6 (13%) consideraram difícil reduzir quantidades dos alimentos, sobretudo doces e pães, 3 (6,5%) disseram que a rotina de trabalho é um empecilho à alimentação saudável, 3 (6,5%) esquecem de se alimentar ou incluir hortaliças, frutas e/ou laticínios no dia-a-dia, 2 (4,3%) não fazem o jantar, 1 (2,1%) referiu pular o café da manhã e 1 (2,1%) considerou difícil reduzir o consumo de refrigerante. **Conclusões:** As principais dificuldades identificadas foram falta de hábito de consumo de determinado tipo de alimento, distração durante as refeições, fracionamento e mastigação rápida dos alimentos, o que aponta a importância do investimento em educação nutricional e formação dos hábitos alimentares.

461

### Cinco Dias de Acampamento de Férias com Brincadeiras Ativas, Alimentação Saudável e Palestras Educativas Reduziu Frequência Cardíaca e Pressão Arterial de Repouso em Crianças Acima do Peso

SULIANE BEATRIZ RAUBER, GEIZIANE LEITE RODRIGUES DE MELO, KATHARINE HANIELÉ DAVID DINIZ, DANIEL FERNANDES BARBOSA, HENRIQUE LIMA RIBEIRO e CARMEN SILVIA GRUBERT CAMPBELL

Universidade Católica de Brasília, Brasília, DF, Brasil - Universidade de Brasília, Brasília, DF, Brasil.

**Introdução:** O aumento da obesidade infantil é um problema de saúde pública que vem acompanhado de mudanças no sistema cardiovascular, como aumento nos valores de frequência cardíaca (FC) e pressão arterial (PA) de repouso. **Objetivo:** Avaliar e comparar a frequência cardíaca e pressão arterial de repouso antes e após cinco dias de acampamento de férias em crianças com excesso de peso. **Métodos:** 20 crianças com excesso de peso participaram do estudo (9,5±1,2 anos; 41,3±6,9%G; 25±6,9Kg/m<sup>2</sup>). A FC e PA foram mensuradas após 5 e 10 min de repouso sentado. O acampamento, denominado "KiDivertido", foi realizado durante o período de férias escolares. As atividades foram programadas e desenvolvidas por uma equipe multiprofissional composta por profissionais de Educação Física, Nutrição, Psicologia e Pedagogia. As refeições eram todas realizadas no acampamento e somente foram ofertados alimentos saudáveis às crianças. O cronograma das atividades diárias no acampamento incluiu: café da manhã; 1ª atividade física; lanche da manhã; 2ª atividade educativa; almoço; 3ª atividade tranquila; lanche da tarde; 4ª atividade física; jantar; 5ª atividade educativa; lanche e recolher. As atividades físicas envolviam jogos esportivos, recreação e brincadeiras tradicionais e as educativas de leituras de rótulos, alimentação saudável, dinâmicas sobre situações de estresse dentre outras. O acampamento foi composto por atividades planejadas, incluindo brincadeiras ativas e educativas, palestras temáticas diárias e discussões acerca de educação nutricional, sobre a importância da prática de atividades físicas e gerenciamento do estresse. Teste-t student foi empregado para efeito de comparação das variáveis antes e após o acampamento, sendo o nível de significância adotado p<0,05. **Resultados:** Foi observada redução significativa da FC de repouso (t<sub>10</sub>=4,40; p<0,001; d=0,814) quando comparados os valores pré e pós acampamento (95,5±2,8 vs 86,5±2,3bpm) respectivamente. A PAS e PAD de repouso também apresentaram redução significativa (t<sub>10</sub>=5,01; p<0,001; d=0,972; t<sub>10</sub>=4,56; p<0,001; d=0,938) após o acampamento (115,1±2,3 vs 105,1±1,9; 76,3±1,6 vs 70,0±1,4) respectivamente. **Conclusão:** Cinco dias em acampamento de férias com atividades físicas, alimentação saudável e educação em saúde promoveram redução da frequência cardíaca e pressão arterial de repouso em crianças com excesso de peso.

462

### Efeitos da Suplementação de Fitosteróis à Terapia Hipolipemiante na Hipercolesterolemia Familiar

VALÉRIA ARRUDA MACHADO, FRANCISCO ANTONIO HELFENSTEIN FONSECA, HENRIQUE TRIA BIANCO, HENRIQUE ANDRADE RODRIGUES DA FONSECA, WALERIA TOLEDO FONZAR e MARIA CRISTINA DE OLIVEIRA IZAR

Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.

**Fundamento:** A hipercolesterolemia familiar (HF) é forma grave de dislipidemia herdada e requer terapia hipolipemiante combinada, havendo espaço para outras intervenções. Os fitosteróis (FS), por competirem com o colesterol por sua absorção intestinal, reduzem adicionalmente o LDL-c em 10%, mas sua avaliação em terapia combinada na HF não foi explorada. **Objetivos:** Avaliar os efeitos da adição de FS a terapias hipolipemiantes de alta intensidade nos lipídeos, marcadores de síntese e absorção de esteróis, em pacientes com diagnóstico clínico e/ou genético de HF. **Métodos e resultados:** Estudo prospectivo, randomizado, aberto, com braços paralelos e desfechos cegos (PROBE) incluiu 42 indivíduos de ambos os sexos, com 49-60 anos, e diagnóstico de HF. Após 4 semanas sob intervenção nutricional e interrupção do hipolipemiante prévio, os indivíduos foram randomizados para receber sinvastatina 80mg ou sinvastatina 80mg /ezetimiba 10mg pr 12 semanas (Fase I), seguido de 12 semanas de suplementação de FS 2,0 g /dia às refeições (Fase II). Houve redução do colesterol total, LDL-c, triglicérides e ApoB com ambas as terapias hipolipemiantes (Fase I e Fase II vs. basal), aumento de campesterol e redução e desmosterol com a sinvastatina, enquanto a terapia combinada reduziu desmosterol e campesterol (p<0,05, para todos). A suplementação de FS reduziu adicionalmente o LDL-c apenas no grupo recebendo sinvastatina 80mg / ezetimiba 10 mg (P=0,031) e não modificou marcadores de síntese e absorção de colesterol. **Conclusões:** A suplementação de FS na HF é segura e efetiva, especialmente em adição à estatina/ezetimiba. Este estudo confirma e relevância de um bloqueio mais efetivo da absorção de colesterol e a validade da suplementação de FS em pacientes com HF.

463

### Avaliação da Associação de Consumo de Feijão com Arroz e Pressão Arterial em Indivíduos Hipertensos em Tratamento

MARCELA PERDOMO RODRIGUES, SANDRA CRISTINA PEREIRA COSTA FUCHS, FLAVIO DANNI FUCHS e LEILA BELTRAMI MOREIRA

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, Porto Alegre, RS, Brasil.

**Introdução:** Diversos estudos têm sugerido uma possível associação entre o consumo de proteínas vegetais e redução de pressão arterial. Feijão consumido com arroz contém proteínas de alto valor biológico e fazem parte do hábito alimentar da população brasileira. No entanto estudos sobre associação do consumo de feijão e arroz com hipertensão são poucos. Assim, o presente estudo tem como objetivo avaliar a associação entre o consumo de feijão com arroz e níveis pressóricos de pacientes em tratamento anti-hipertensivo. **Métodos:** Foi realizado um estudo transversal, com pacientes hipertensos em tratamento atendidos no ambulatório de Hipertensão e Unidade Básica de Saúde do Hospital de Clínicas de Porto Alegre - HCPA. Foram aplicados três recordatórios alimentares de 24h e coletados dados demográficos, antropométricos, medidas de pressão arterial, dados laboratoriais e prescrição medicamentosa. A associação entre o consumo de feijão com arroz e níveis pressóricos foi avaliada pelo teste de comparação de medianas Man Whitney, ANOVA one way e modelo linear generalizado. **Resultados:** Participaram desse estudo 242 pacientes, estratificados em pressão controlada ou não controlada, sendo 46,7% com pressão arterial controlada e valores de pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD) de 124,9 ±10,3 mmHg e 75,7 ±8,1 mmHg. O grupo com pressão arterial não controlada apresentou níveis de PAS / PAD de 154,3 ±17,4 / 88,5 ±12,8 mmHg. A quantidade média de consumo de feijão com arroz foi 140,1g e 137,7g respectivamente (p=0,975). O consumo de feijão com arroz foi categorizado em quartis e pelo teste ANOVA não foi observado associação significativa entre os quartis e PAD (p=0,553), porém foi encontrada tendência de associação com a PAS (p=0,053), que se tornou estatisticamente significativa com o ajuste para o número de anti-hipertensivos (P=0,03). A razão de prevalência bruta de PA não controlada para indivíduos que não consumiram feijão e arroz foi de 0,86 (IC95% 0,65 a 1,15; p=0,31). **Conclusão:** Não se observou associação entre o consumo de feijão e arroz e o controle da pressão arterial em pacientes em tratamento anti-hipertensivo. No entanto, levanta-se a hipótese de que maiores quantidades de consumo de feijão com arroz possam contribuir para redução dos valores de pressão arterial.