



UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA
FRANCINE MARQUES SABINO

**CONSUMO DE FIBRAS E HÁBITOS INTESTINAIS DE ALUNOS DO CURSO DE
NUTRIÇÃO DA UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA CAMPUS
TUBARÃO-SC**

Tubarão
2019

FRANCINE MARQUES SABINO

**CONSUMO DE FIBRAS E HÁBITOS INTESTINAIS DE ALUNOS DO CURSO DE
NUTRIÇÃO DA UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA CAMPUS
TUBARÃO-SC**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Curso de Nutrição da
Universidade do Sul de Santa Catarina
como requisito parcial para obtenção do
título de bacharel em nutrição.

Professora orientadora: Morgana Prá, Dra.

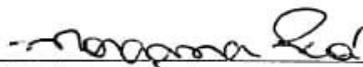
Tubarão
2019

FRANCINE MARQUES SABINO

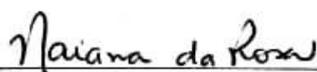
**CONSUMO DE FIBRAS E HÁBITOS INTESTINAIS DE ALUNOS DO CURSO DE
NUTRIÇÃO DA UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA CAMPUS
TUBARÃO-SC**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado à obtenção do título de Bacharel em Nutrição e aprovado em sua forma final pelo Curso de Nutrição, da Universidade do Sul de Santa Catarina.

Tubarão, 26 de junho de 2019.



Prof.^a e orientadora Morgana Pra, Dra.
Universidade do Sul de Santa Catarina



Naiana Rosa, Msc
Universidade do Sul de Santa Catarina



Karina Valerim Teixeira Remor, DSc.
Universidade do Sul de Santa Catarina

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus pelo dom da vida, saúde, graça e sabedoria. A minha família pelo amor, carinho e apoio nos momentos de maior necessidade.

Ao Leonardo, meu companheiro nesta vida terrena, que me incentivou para não desistir nas horas difíceis, pela dedicação e carinho. Minha vitória também é sua.

À Doutora Morgana Prá, minha professora orientadora, que me orientou com muita paciência e dedicação, tornando possível a realização desse trabalho.

Agradeço aos demais professores da graduação que foram fundamentais na construção de minha vida profissional, bem como a coordenadora de curso, e a administração da instituição.

A todos que de alguma forma contribuirão para a realização desse trabalho. Obrigada!

LISTA DE ABREVIATURAS

UNISUL – Universidade do Sul de Santa Catarina

IBGE- instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

DRIS- *Dietary Reference Intakes*

UFPB- Universidade Federal da Paraíba

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadro 1 – Classificação conforme escores para consumo de fibras.....	14
Tabela 1 – Caracterização da amostra	15
Gráfico 1 - Distribuição de alunos por semestre.....	16
Tabela 2 – Consumo de água e fibras.....	17
Tabela 3 – Associação entre as fases do curso e adequação do consumo de fibras.....	18
Tabela 4 – Hábitos intestinais	19

SUMÁRIO

MANUSCRITO CIENTÍFICO.....	07
ANEXOS.....	26
ANEXO A- PARECER DO COMITE DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS– UNISUL.....	27
ANEXO B- INSTRUÇÕES AOS AUTORES REVISTA REVISTA BRASILEIRA DE OBESIDADE, NUTRIÇÃO E EMAGRECIMENTO (RBONE).....	29
ANEXO C- CARTA DE SUBMISSÃO.....	37
ANEXO D – FORMULÁRIOS UTILIZADOS NA PESQUISA.....	38

**CONSUMO DE FIBRAS E HÁBITOS INTESTINAIS DE ALUNOS DO CURSO DE
NUTRIÇÃO DA UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA CAMPUS
TUBARÃO-SC**

CONSUMPTION OF FIBERS AND INTESTINAL HABITS OF STUDENTS OF THE
NUTRITION COURSE OF THE UNIVERSITY OF SOUTH OF SANTA CATARINA
CAMPUS TUBARÃO-SC

Francine Marques Sabino¹ e Morgana Prá^{2,3}.

1. Acadêmica do Curso Nutrição da Universidade do Sul de Santa Catarina, (UNISUL), Brasil. sabino.fran@hotmail.com
2. Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade do Sul de Santa Catarina, UNISUL, Brasil. Professora e pesquisadora do Curso de Nutrição da UNISUL.
3. Autora correspondente - endereço: Avenida José Acácio Moreira, 787, Bairro Dehon, Caixa Postal 370, CEP 88704-900, Tubarão, SC. A/C do curso de nutrição, nutrimorganapra@gmail.com.

RESUMO

Introdução: Nos últimos anos a população brasileira, tem passado por mudanças na sua alimentação, apresentando alto consumo de alimentos industrializados ricos em açúcares e gordura associado à baixa ingestão de alimentos saudáveis que contem fibras, como integrais, frutas, verduras. **Objetivo:** Avaliar o consumo de fibras e hábitos intestinais de alunos das diferentes fases do curso de Nutrição. **Materiais e métodos:** Estudo transversal, onde a coleta de dados ocorreu por meio de um questionário e pela escala de Bristol. **Resultados:** Participaram da pesquisa um total de 146 alunos do curso de Nutrição, onde pode-se observar que o consumo adequado de fibras em 3,1% dos alunos entre 1°- 3° semestre, 2,3% dos alunos de 4-6 semestre e 3,1% entre os alunos do 7°-9° semestre e não houve uma diferença estatística entre o consumo de fibras e o semestre cursado. O consumo hídrico foi adequado em 58,9% dos alunos, e o tipo de fezes mais citado foi o três em 45,9% dos alunos, classificado como normal. **Discussão:** Observou-se que a maioria dos alunos consomem uma quantidade moderadamente adequada de fibras, adequado consumo hídrico e adequado funcionamento intestinal porem isso não muda conforme avançam os semestres. **Conclusão:** Embora encontrado consumo de fibras moderadamente adequado e bom funcionamento intestinal entre os alunos, não houve mudança entre os semestres do curso, e sugere-se novos estudos para identificar fatores que interferem no comportamento destes alunos, e também ações de educação nutricional no sentido de unir o aprendizado do curso à prática alimentar pessoal, visando melhorar a qualidade de vida dos mesmos.

Palavras-chaves: Consumo de Fibras, Hábitos intestinais, Nutrição.

ABSTRACT

Introduction: In recent years the Brazilian population has undergone changes in their diet, presenting high consumption of industrialized foods rich in sugars and fat associated with the low intake of healthy foods containing fibers, such as whole grains, fruits and vegetables. **Objective:** To evaluate the consumption of fiber and intestinal habits of students of the different phases of the Nutrition course. **Materials and methods:** Cross-sectional study, where data were collected through a questionnaire and the Bristol scale **Results:** A total of 146 students from the Nutrition course participated in the study, where it can be observed that the adequate consumption of fiber in 3.1% of students between 1st and 3rd semester, 2.3% of 4- 6 semester and 3.1% among students in the 7th-9th semester and there was no statistical difference between fiber consumption and the semester. The water consumption was adequate in 58.9% of the students, and the most cited type of stool was the three in 45.9% of the students, classified as normal. **Discussion:** It was observed that the majority of students consume a moderately adequate amount of fiber, adequate water consumption and adequate intestinal functioning, but this does not change as the semesters progress. **Conclusion:** Although there was moderately adequate fiber intake and good intestinal functioning among the students, there was no change between the semesters of the course, and new studies are suggested to identify factors that interfere in the behavior of these students, as well as actions of nutritional education in the sense of joining or learning the course to personal food practice, aiming to improve their quality of life.

Key words: Fiber consumption. Intestinal habits. Nutrition.

INTRODUÇÃO

A alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes, envolve combinações de alimentos, e as dimensões sociais e culturais do ato de comer. A alimentação adequada traz benefícios ao corpo, contribui para crescimento, desenvolvimento e sua manutenção saudável, sendo necessária em todas as fases da vida (BRASIL, 2014). Nos últimos anos a população brasileira, tem passado por mudanças na alimentação, apresentando alto consumo de alimentos industrializados ricos em açúcares e gordura associado à baixa ingestão de alimentos saudáveis, como integrais, frutas, verduras e legumes, mantendo um padrão alimentar inadequado (LOPES e colaboradores, 2016; Reis, VASCONCELOS E BARROS, 2011).

A qualidade de vida tem sido influenciada pela falta de tempo, o que leva a fazer escolhas por alimentos mais práticos para suas refeições e por preparações rápidas de poucos minutos no micro-ondas. Sendo que essas mudanças têm por consequências hábitos não saudáveis, que afetam a saúde (FEITOSA e colaboradores, 2010; POPKIN, 2002).

Os hábitos alimentares dependem também de mudanças que acontecem ao longo da vida, sofrendo interferência do meio onde se vive com quem se convive. E também os aprendizados que se adquire ao longo da vida que são iniciados a partir da infância, onde a família que estimula e ensina os primeiros passos da alimentação, assim permanecem muitos desses hábitos da infância até a fase adulta (ALHEIT e colaboradores, 2007; FERREIRA e colaboradores, 2014).

As mudanças que ocorrem na infância, adolescência até a fase adulta são marcadas por modificações psicológicas, físicas e sociais, que reflete no estilo da

vida adulta, na transição da adolescência para a fase adulta. Os jovens ao ingressarem na universidade, precisam se adaptar com a nova rotina, novas relações sociais e estresses da vida universitária, alguns por estarem longe dos pais e outros por falta de tempo para preparar suas refeições acabam se alimentando fora de casa e a escolha e qualidade dos alimentos passa despercebida (SILVA, 2017).

Pesquisas mostram que os jovens consomem 15% de calorias a mais na dieta que os adultos, e tem alto consumo de alimentos gordurosos e açucarados como salgadinhos, biscoitos, pizzas e refrigerantes e pobre em nutrientes bem como ingestão insuficiente de fibras (BRASIL, 2011; DIAS e colaboradores, 2012; MATTOS PAIXÃO; PRADO, 2010). A transição nutricional acarreta mudanças na composição da dieta e no perfil corporal dos indivíduos resultando em modificações no perfil de saúde e nutrição (BATISTA FILHO e colaboradores, 2007; POPKIN, 2012). Nessas condições é necessário fazer escolhas conscientes, baseada nos princípios de uma alimentação saudável e adequada, dando preferência a alimentos *in natura*, cereais integrais, vegetais, frutas, alimentos livres de conservantes e corantes, preferindo os que contêm nutrientes e fibras (BRASIL, 2014).

As fibras alimentares auxiliam o funcionamento do intestino e o bom desempenho do trato gastrointestinal, atuando na regulação do transito intestinal, aumentando a saciedade, sendo substrato para colônias de bactérias, e tornando lenta a digestão e absorção de nutrientes (ANVISA, 2016). As recomendações atuais de ingestão de fibra alimentar na dieta variam de acordo com a idade, o sexo e o consumo energético, sendo a recomendação adequada, de acordo com a Ingestão Dietética de Referência (DRIS), para homens de 19 a 50 anos a ingestão adequada é 38g/dia, e para mulheres de 19 a 50 anos é de 25g/dia de fibra alimentar (DRIs,

2002./2005). Uma dieta com adequada ingestão de fibras pode trazer benefícios ao organismo, como melhora do nível lipídeo sérico, melhora do sistema imune auxiliando a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como a redução da pressão arterial, controle de glicemia em pacientes com diabetes mellitus, reduz problemas cardiovasculares, ainda ajuda na redução de peso, algumas neoplasias, e redução de níveis de proteína C-Reativa (Anderson JW, BAIRD P, 2009; BERNAUD e colaboradores, 2013).

Diante da importância citada sobre hábitos alimentares saudáveis, em especial o consumo de fibras para saúde intestinal, este trabalho objetiva avaliar o consumo alimentar de fibras e relacionar com o funcionamento intestinal, considerando que os acadêmicos, faixa etária, onde os hábitos alimentares estão terminando de se formar, especificamente os alunos do curso de Nutrição diante da relevância destes como futuros profissionais terem bons hábitos alimentares após conhecimentos adquiridos.

MATERIAS E MÉTODOS

Realizou-se o estudo de forma transversal com caráter quantitativo e descritivo. Foi realizado um censo amostral com a aplicação de questionários individuais com todos os alunos do curso de Nutrição matriculados no segundo semestre de 2018 de uma universidade do Sul de Santa Catarina. Este estudo seguiu os preceitos éticos segundo a resolução 466 de 2012 e foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa com seres humanos da Universidade do Sul de Santa Catarina no segundo semestre de 2018, sob o parecer no 2.921.831.

A coleta de dados foi realizada entre os meses de outubro a dezembro de 2018, no período noturno, no início e no intervalo das aulas. Primeiramente foi explicada a pesquisa e como seria o preenchimento do questionário, e logo foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Após assinatura dos termos os questionários foram entregues para todos os alunos que preencherem.

O instrumento para a coleta de dados foi adaptado do Questionário de frequência alimentar (BLOCK e colaboradores, 2000). para avaliar o consumo de fibras, composto por dez itens, que objetiva avaliar a ingestão de alimentos ricos em fibras. O mesmo atribui determinado número de pontos a cada frequência de consumo de fibras. Em seguida, categorizou-se a adequação do consumo de fibras através de escores de acordo com o quadro 1. Os alimentos considerados fontes de fibras receberam pontuação positiva quando consumidos. A pontuação varia apenas em função da frequência de consumo e não do maior ou menor teor de fibras de cada um dos alimentos. E conforme escala de Bristol (MARTINEZ; AZEVEDO, 2012), com questões quanto a evacuação, como dor ou esforço para avaliar a consistência

das fezes, além disso foi questionado sobre sintomas de constipação e consumo hídrico.

Quadro 1- Classificação conforme escores para consumo de fibras.

Escores	Adequação de consumo
>30	Adequado
29-21	Moderadamente adequado
<20	Inadequado

Adaptado pela autora, 2019 (Block et al,2000).

Foi realizado análise descritiva dos dados e teste de associação do qui-quadrado entre consumo de fibras e as fases do curso, com significância de $p \leq 0,05$, através do software estatístico SPSS versão 22, para Windows 10.

RESULTADOS

Foi realizada pesquisa com 146 alunos das diferentes fases do curso de nutrição da Universidade do Sul de Santa Catarina- Campus Tubarão. Pode-se observar que a faixa etária variou de 18 a 60 anos e apresentou uma média de $22,93 \pm 7,05$ anos de idade. Entre os alunos predomina as mulheres com 94,5 % (n=138), e a etnia de brancos com de 92,5% (n= 135), conforme tabela 01.

Tabela 1 – Caracterização da Amostra.

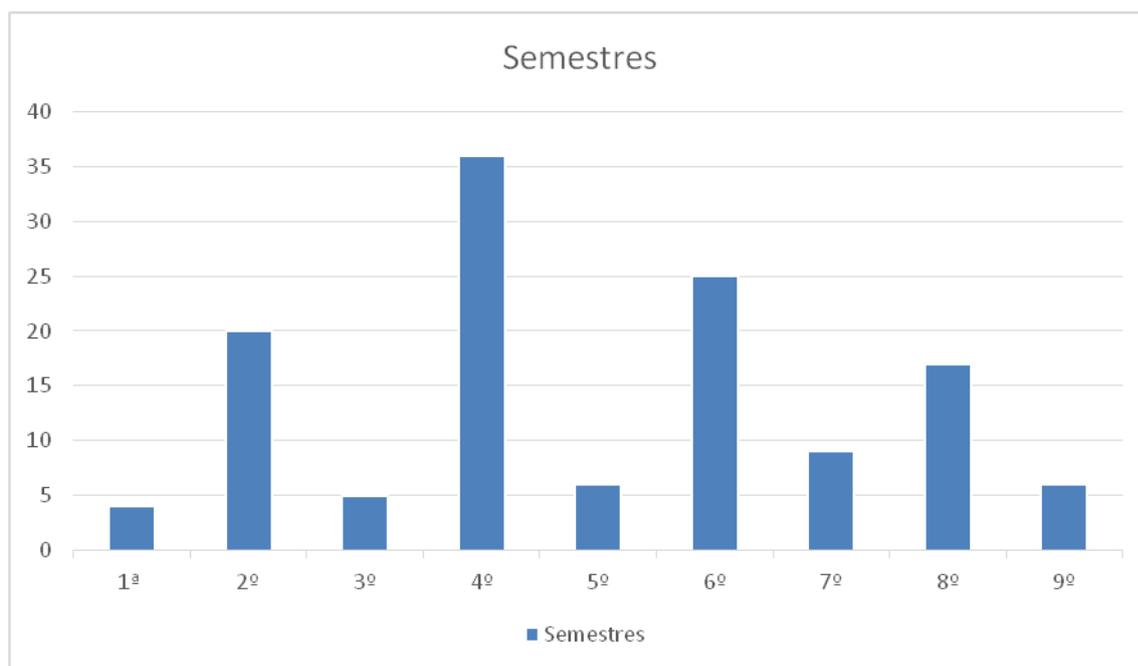
Variável		n	%	Média±DP
Idade				22,93±7,05
Sexo	Feminino	138	94,5	
	Masculino	8	5,5	
Etnia	Branco	135	92,5	
	Negro	7	4,8	
	Pardo	4	2,7	

Fonte: elaborado pelas autoras, 2019.

Legenda: n= Frequência simples absoluta; %= Frequência relativa.

O gráfico 1 mostra a distribuição de alunos por semestre, e pode-se observar que participaram da pesquisa alunos de todos os semestres com uma quantidade maior de alunos do quarto semestre. Porém, a amostra nesse gráfico é menor em relação aos outros dados, em virtude de 19 alunos não responderem qual semestre que estavam cursando.

Gráfico 1 – Distribuição de alunos por semestre.



Fonte: Elaboração das autoras, 2019.

O consumo de fibras foi classificado conforme os escores, moderadamente adequado na maioria dos alunos de nutrição, com 64,4% (n=94). Já quanto ao consumo hídrico a maioria respondeu ter consumo maior que oito copos de água ao longo do dia com 58,9% (n= 86) (Tabela 2).

Tabela 2 – Consumo de água e fibras.

Variável		N	%
Quantos copos de água ingere ao dia	1 Copo	1	0,7
	2 Copos	10	6,8
	5 Copos	49	33,6
	8 copos ou mais	86	58,9
Adequação do consumo de fibras	Inadequado	40	27,4
	Moderadamente adequado	94	64,4
	Adequado	12	8,2
	Total	146	100
	Escore Block et al, 1976	23,18±4,77	

Fonte: Elaboração das autoras, 2019.

Legenda: n= Frequência simples absoluta; %= Frequência relativa.

A tabela 3 mostra que estatisticamente a medida de associação para avaliar o consumo entre os semestres não teve valor significativo, mas foi possível identificar que a maior porcentagem de alunos com consumo inadequado foi entre 4°-6° semestres com 14,1%, consumo moderado entre 4°-6° semestre com 35,9%, e consumo adequado 52,3%.

Tabela 3 - Associação entre as fases do curso e adequação do consumo de fibras.

Variável	Adequação do consumo de fibras				P	
	Inadequado	Moderado	Adequado	Total		
		n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	
Semestre	1 – 3	7(5,5)	18(14,1)	4(3,1)	(22,7)	0,457
	4 – 6	18(14,1)	46(35,9)	3(2,3)	67(52,3)	
	7 – 9	10(7,8)	18(14,1)	4(3,1)	32(25)	
	Total	35(27,3)	82(64,1)	11(8,6)	128(100)	

Fonte: Elaboração das autoras, 2019.

Legenda: n= Frequência simples absoluta; %= Frequência relativa; X²= Valor do teste de associação do Qui-Quadrado; p= Valor do teste de significância.

A tabela 4 ilustra os dados em relação aos hábitos intestinais dos alunos onde a maioria, sendo 47,9% (n=70) relataram evacuar uma vez ao dia e 23,3% (n= 34) relataram evacuar duas vezes ou menos na semana. Quando questionados se sentem dor ao evacuar 92,5% (n= 135) responderam que não e quanto ao esforço ao evacuar 73,3% (n= 107) relataram não fazer esforço algum. Conforme escala de Bristol, a consistência das fezes foi questionada e 45,9% (n=67) responderam ter consistência do tipo 3 – adequada (sem constipação).

Tabela 4 - Hábitos intestinais.

Variável		N	%
Frequência de evacuação (semanal)	Menos de 3 vezes	18	12,3
	2 vezes ou menos	34	23,3
	1 vez ao dia	70	47,9
	2 vezes ao dia	19	13,0
	1 vez na semana	5	3,4
Dor ao evacuar	Sim	11	7,5
	Não	135	92,5
Esforço ao evacuar	Sim	39	26,7
	Não	107	73,3
Consistência das Fezes	Tipo 1	2	1,4
	Tipo 2	13	8,9
	Tipo 3	67	45,9
	Tipo 4	57	39,0
	Tipo 5	4	2,7
	Tipo 6	3	2,1
	Tipo 7	0	0,0

Fonte: Elaboração das autoras, 2019.

Legenda: n= Frequência simples absoluta; %= Frequência relativa.

DISCUSSÃO

A recomendação diária de fibras para a população adulta é equivalente ao consumo diário de cinco porções de frutas e hortaliças, no mínimo de 400g de frutas e verduras por dia, assim o consumo variado de frutas e verduras proporciona uma dose adequada de micronutrientes e fibras que são essenciais para o funcionamento do corpo (WHO,2003; BERNAUD e colaboradores, 2013). E no presente estudo o consumo de fibras da maioria dos alunos avaliados foi classificado como moderadamente adequado, e não houve diferença estatística entre as diferentes fases do curso.

O baixo consumo de fibras também foi descrito pelo (IBGE, 2011), como prevalente entre os brasileiros, indicando que 90,0% dos brasileiros ingerem diariamente menos fibras que a recomendação adequada. A baixa ingestão de fibras pode ser explicada pela modernização e a facilidade atualmente encontrada para a aquisição de alimentos prontos e congelados, levando em consideração que a maioria das pessoas procuram praticidade (LOPES e colaboradores, 2016; REIS,VASCONCELOS,BARROS, 2011). Além disso, a falta de informações sobre importância do consumo de fibras na dieta contribui para o baixo consumo, mas esperava-se que alunos do curso de Nutrição que tem este conhecimento sobre importância e benefícios tivessem hábitos diferentes.

Matias e Fiore (2010) também realizaram um estudo com alunos do curso de Nutrição em uma Universidade privada do município de Guarulhos, e avaliando os hábitos alimentares observaram mudanças ao longo do curso. Os autores avaliaram os alunos em dois momentos distintos, no 1º ano e no 4º ano da graduação, e os alunos relataram que as mudanças foram resultados do

conhecimento adquirido ao longo do curso, sendo que a frequência de realização das refeições principais aumentou e o consumo de lanches diminuiu. Também foi observado evolução positiva no consumo de quase todos os grupos de alimentos mais saudáveis, persistindo, no entanto, consumo de alguns alimentos não saudáveis.

Oliveira e colaboradores (2012), avaliou a frequência de ingestão de legumes, verduras e frutas em alunos do curso de Farmácia da Universidade Federal de Juiz de Fora, questões sobre frequência alimentar e relativas ao comportamento alimentar. E observaram que 36,0% dos alunos nunca ou quase nunca se alimentavam de frutas e 38,1% nunca ou quase nunca consumiam verduras/legumes. O que contraria as recomendações nutricionais, houve uma inadequação não só qualitativa, mas também quantitativa em relação à alimentação destes alunos.

Diferente do presente estudo, Moreira e colaboradores (2013), avaliou universitárias iniciantes e formandas do curso de Nutrição, todas do sexo feminino, através de recordatório (24h) de três dias. E verificou nos dois grupos que o consumo de energia, carboidratos, fibra e porções de frutas e legumes e verduras estavam inadequados de acordo com o preconizado pelo Ministério da Saúde.

Em relação ao consumo hídrico, nos alunos avaliados no presente estudo, verificou-se uma ingestão hídrica adequada de acordo com recomendações das *Dietary reference intakes for water (DRIS,2004)* e do Guia Alimentar (BRASIL,2014). Fato bastante importante, pois a água é essencial para a função vital do organismo, regulação da temperatura, a participação no transporte de nutrientes, na eliminação de substâncias tóxicas, bem como nos processos digestivo, respiratório, cardiovascular e renal.

Diferente do presente estudo, Sandri e colaboradores (2012) avaliou mulheres idosas participantes de uma Universidade da terceira idade do Sul do Brasil, e os dados alimentares foram obtidas por meio de um questionário sobre as práticas de ingestão de líquidos e recordatório alimentar “habitual” de 24 horas (R24h). A quantidade de fibras e líquidos para a maioria da amostra foi inadequada quando comparada às recomendações do Institute of Medicine, *Dietary Reference Intakes (DRIs, 2006)*. No estudo de CARVALHO, avaliando a ingestão de líquidos e água em adultos e idosos, consumo médio de cinco a oito copos de água para adultos e cinco a sete copos para idosos (CARVALHO; ZANARDO, 2010).

No presente estudo a maioria dos alunos foi classificado com hábitos intestinais normais, sem constipação ou dor ao evacuar. Muños e colaboradores (2016) também avaliando hábitos alimentares e intestinais, estudo realizado com alunos universitários dos cursos da área de saúde (Medicina, Farmácia, Odontologia, Fisioterapia, Enfermagem, Nutrição, Educação Física e Fonoaudiologia) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), verificou a prevalência de 14,5 de constipação intestinal segundo critérios de Roma III, e menor prevalência nos cursos de Educação Física e Nutrição. Verificou-se que os alunos constipados foram mais propensos a comportamentos pouco saudáveis e, portanto, a promoção de estilo de vida saudáveis poderia reduzir a constipação entre estes alunos.

CONCLUSÃO

Através dos métodos empregados foi observado consumo de fibras moderadamente adequado, consumo de água adequado e hábitos intestinais adequados, entretanto não foi observado melhoria destes ao longo do curso, fato diferente do esperado, pois o curso de Nutrição fornece vasto conhecimento sobre este tema. Sugere-se novos estudos para identificar fatores que interferem no comportamento destes alunos, e também ações de educação nutricional no sentido de unir o aprendizado do curso a prática alimentar pessoal, visando melhorar a qualidade de vida dos acadêmicos.

REFERENCIAS

ALHEIT, P.; SCHOLTENS, P.; RAES, M.; HENSEN, K.; JONGEN, H. RUMMENS, J.L.; et al. Effect of prebiotic galacto-oligosaccharide, long-chain fructo-oligosaccharide infant formula on serum cholesterol and triacylglycerol levels. *Nutrition* 2007; 23: 719-23.

Anderson JW, Randles KM, Kendall CWC, Jenkins DJA. Carbohydrate and fiber recommendations for individuals with diabetes: a quantitative assessment and meta-analysis of the evidence. *J Am Coll Nutr.* 2009;23(1):5-17.

ANVISA. Regulamento Técnico Que Estabelece As Diretrizes Básicas Para Análise E Comprovação de Propriedades Funcionais de Alimentos. Resolução nº 18 de 30 de abril de 2016.

Batista Filho, M.; Assis, A. M.; Kac, G. Transição nutricional: conceito e características. In: KAC, G.; SICHIERI R.; GIGANTE, D. (Org.). *Epidemiologia Nutricional*. Rio de Janeiro: Fiocruz; Atheneu, 2007.

Bernaude, F. S. R.; Rodrigues, T. C. Fibra alimentar – Ingestão Adequada e feitos sobre a saúde do metabolismo. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia*, São Paulo, v. 57, n. 6, 2013. Disponível em: <[http:// www.scielo .br/scielopid=S0004-27302013000600001 &script=sciarttext](http://www.scielo.br/scielopid=S0004-27302013000600001&script=sciarttext) >. Acesso em: 08 jun. 2019.

Block G, Gillespie C, Rosenbaum E, Jensen C. A rapid food screener to assess fat and fruit and vegetable intake. *Am J Prev Med.*2000;18(4):284-288.

Brasil, Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Editora MS, 2014.

Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. Disponível em: http://fnic.nal.usda.gov/nal_display/index.php?info_center=4&tax_level=4&tax_subject=256&topic_id=1342&level3_id=5141&level4_id=10592. Acessado em: 21 jun. 2019.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil. IBGE, 2011. Disponível em:<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_analise_consumo/pofanalise_2008_2009.pdf>. Acesso em: jun. 2019.

Cardoso, M. A. & Stocco, P. R. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 16(1):107-114, jan-mar, 2000 naire. American Journal of Epidemiology, 139: 1190-1196.

Carvalho, Ana Paula Lambrecht de; Zanardo, Vivian Polachini Skzypek. Consumo De Água E Outros Líquidos Em Adultos E Idosos Residentes No Município De Erechim – Rio Grande Do Sul. Perspectiva, , Erechim., v. 34, n. 134, p.117-124, mar. 2010.

Dias, M.M; Machado, H.M; Ferreira, C.S.; Oliveira, V.L; Gomes, A.P.; Cantaluppi, E.T.C. Situação de insegurança alimentar de famílias beneficiárias de programas de transferência de renda na Unidade de Saúde da Família Comunidade São João Baptista, Petrópolis, Rio de Janeiro. Rev APS 2012; 15(2):199-205

Feitosa, E. P. S. et al. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no nordeste. Brasil. Alim. Nutr. Araraquara, v. 21, n. 2, p. 225-230, 2010.

Ferreira, K. M.; Oliveira, D. S.; Reggiolli, M. R. Qualidade dos alimentos consumidos por universitários de uma instituição de ensino superior de Mogi Guaçu/SP. Interciência & Sociedade, Mogi Guaçu – SP, v. 3, n. 2, p. 77-86, 2014.

Institute of Medicine. Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate. Washington (DC): National Academy Press; 2005.

National Research Council. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids (macronutrients).Washington (DC): National Academy Press; 2002.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: 2011.

Lopes, T.S.; Sichieri, R.; Salles-costa, R.; Veiga, G.V.; Pereira, R.A. Family food insecurity and nutritional risk in adolescents from a low-income area of Rio de Janeiro, Brazil. J Biosoc Sci, 2013.

Martinez, Anna Paula; Azevedo, Gisele Regina de. Tradução, adaptação cultural e validação da Bristol Stool Form Scale para a população brasileira. Rev. Latino-Am.Enfermagem, 2012.

Matos, M. C. Influência de propagandas de alimentos nas escolhas alimentares de crianças e adolescentes. *Psicologia: Teoria e Prática*, São Paulo, v. 12, n. 3, p. 34-51, 2010.

Matias, C. T.; Fiore, E. G. Mudanças no comportamento alimentar de estudantes do curso de nutrição em uma instituição particular de ensino superior. *Nutrire*, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 53-66, 2010.

Moreira NWR, Castro LCV, Conceição LL, Duarte MS. Consumo alimentar, estado nutricional e risco de doença cardiovascular em universitários iniciante e formandos de um curso de nutrição, Viçosa-MG. *Rev. APS*. 2013;16(3): 242-249.

Oliveira, A. C. A.; Silva, A. F. Da; Raposo, N. R. B.; Chicourel, E. L. Consumo de frutas e hortaliças por alunos do curso de Farmácia da Universidade Federal de Juiz de Fora. *HU Revista*, v. 37, n. 3, 10 maio 2012.

Paixão, L. A.; Dias, R. M.; Prado. Estilo de vida e estado nutricional de Universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife/PE. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Pelotas-RS, v.15, n.3, p. 145-150, 2010.

Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: zlise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_analise_consumo/pofanalise_2008_2009.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2019.

Popkin, B. M. An overview on the nutrition transition and its health implications: The Bellagio meeting. *Public Health Nutrition*, Cambridge, v. 5, n. 1, p. 93-103, 2002.

_____. Uma visão geral sobre a transição nutricional e suas implicações para a saúde: a Reunião do Bellagio. *Nutr Nutr*. 2012, 5, 1A, 93-1.

Reis, Caio Eduardo G.; Vasconcelos, Ivana Aragão L.; Barros, JF de N. Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil. *Rev. Paul Pediatr*, v. 29, n. 4, p. 625-33, 2011.

RODRIGUES, M.A.S; SARON, M.L.G; NASCIMENTO, K.O. Análise do comportamento e hábitos de consumo de frequentadores de um supermercado no município de Barra Mansa – RJ. *Rev Verde Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável*. V. 9, n. 2, p. 185-194, 2014.

Sandri R, Bernardi JR, Siviero J. Consumo de fibras e líquidos em mulheres participantes de uma universidade da terceira idade no Sul do Brasil. *Rev Br Ciên do Envelh Hum*, 2012; 9(2): 213-225.

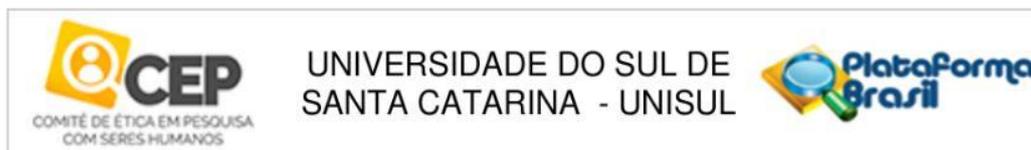
Silva, D. O.; Recine, E. G. I. G.; Queiroz, E. F. O. Concepções de profissionais de saúde da atenção básica sobre a alimentação saudável no Distrito Federal, Brasil. *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 5, p. 1367-1377, set./out. 2017.

Schmidt, Maria Inês; Duncan, Bruce Bartholow. O enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis: um desafio para a sociedade brasileira. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 20, n. 4, p. 421-423, 2011.

World Health Organization (WHO). Fruit and Vegetable Promotion Initiative: a meeting report. WHO; 2003 [acessado 2019 jun 6]. Disponível em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/f&v_promotion_initiative_report.pdf

ANEXOS

ANEXO A- PARECER DO COMITE DE ETICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS UNISUL.



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: CONSUMO DE FIBRAS E HÁBITOS INTESTINAIS DE ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO DA UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA CAMPUS

Pesquisador: MORGANA PRA

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 97760518.0.0000.5369

Instituição Proponente: Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.921.831

Apresentação do Projeto:

Projeto de TCC do curso da nutrição, Tubarão, da estudante FRANCINE MARQUES SABINO, orientada pela profa. MORGANA PRA. O estudo tem por objetivo avaliar o consumo de fibras e hábitos intestinais de estudantes das diferentes fases do curso de nutrição. Com relação à metodologia, trata-se de um estudo epidemiológico quantitativo, do tipo transversal. Por meio de um questionário de alto preenchimento serão coletadas informações sociodemográficas, consumo de fibras e hábitos intestinais dos acadêmicos do curso de nutrição de diferentes fases. Tamanho da população: 168 estudantes.

Objetivo da Pesquisa:

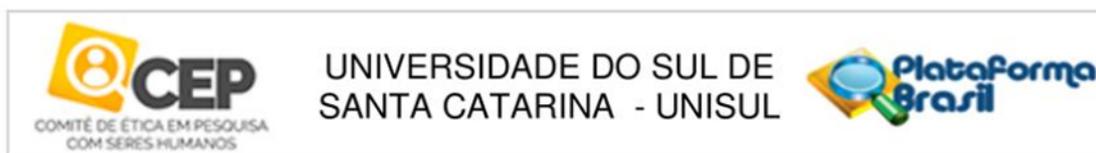
Avaliar o consumo de fibras alimentares e os hábitos intestinais de estudantes do curso de nutrição da universidade do Sul de Santa Catarina do campus Tubarão.

Objetivos específicos

Avaliar consumo de fibras alimentares de estudantes do curso de nutrição da universidade do Sul de Santa Catarina do campus Tubarão;

Conhecer o funcionamento intestinal de estudantes do curso de nutrição da universidade do Sul de

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25
Bairro: Cid.Universitária Pedra Branca **CEP:** 88.137-270
UF: SC **Município:** PALHOÇA
Telefone: (48)3279-1036 **Fax:** (48)3279-1094 **E-mail:** cep.contato@unisul.br



Continuação do Parecer: 2.921.831

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não foram identificadas pendências éticas no protocolo de pesquisa apresentado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo de pesquisa em consonância com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1169243.pdf	05/09/2018 08:34:06		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle18.docx	04/09/2018 23:20:15	FRANCINE MARQUES SABINO	Aceito
Brochura Pesquisa	brochura109.docx	04/09/2018 23:17:36	FRANCINE MARQUES SABINO	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA0109.docx	04/09/2018 23:14:22	FRANCINE MARQUES SABINO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto0308.docx	04/09/2018 23:12:34	FRANCINE MARQUES SABINO	Aceito
Orçamento	9933orcamento18.docx	01/09/2018 12:53:29	FRANCINE MARQUES SABINO	Aceito
Declaração de Pesquisadores	declara01depesqui.pdf	01/09/2018 12:46:50	FRANCINE MARQUES SABINO	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	SKMBT_C2800808271229011.pdf	01/09/2018 11:45:49	FRANCINE MARQUES SABINO	Aceito
Folha de Rosto	28082018.pdf	28/08/2018 23:07:11	FRANCINE MARQUES SABINO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25
Bairro: Cid.Universitária Pedra Branca **CEP:** 88.137-270
UF: SC **Município:** PALHOCA
Telefone: (48)3279-1036 **Fax:** (48)3279-1094 **E-mail:** cep.contato@unisul.br

estado e país, se fora do Brasil;
(3) nome do autor correspondente e endereço completo;
(4) e-mail de todos os autores.

Resumo: deve conter
(1) o resumo em português, com não mais do que 250 palavras, estruturado de forma a conter: introdução e objetivo, materiais e métodos, discussão, resultados e conclusão;
(2) três a cinco palavras-chave. Usar obrigatoriamente termos do Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) (<http://goo.gl/5RVOAa>);
(3) o título e o resumo em inglês (abstract), representando a tradução do título e do resumo para a língua inglesa;
(4) três a cinco palavras-chave em inglês (key words).

Introdução: deve conter (1) justificativa objetiva para o estudo, com referências pertinentes ao assunto, sem realizar uma revisão extensa e o objetivo do artigo deve vir no último parágrafo.

Materiais e Métodos: deve conter
(1) descrição clara da amostra utilizada;
(2) termo de consentimento para estudos experimentais envolvendo humanos e animais, conforme recomenda as resoluções 196/96 e 466/12;
(3) identificação dos métodos, materiais (marca e modelo entre parênteses) e procedimentos utilizados de modo suficientemente detalhado, de forma a permitir a reprodução dos resultados pelos leitores;
(4) descrição breve e referências de métodos publicados, mas não amplamente conhecidos;
(5) descrição de métodos novos ou modificados;
(6) quando pertinente, incluir a análise estatística utilizada, bem como os programas utilizados. No texto, números menores que 10 são escritos por extenso, enquanto que números de 10 em diante são expressos em algarismos arábicos.

Resultados: deve conter
(1) apresentação dos resultados em sequência lógica, em forma de texto, tabelas e ilustrações; evitar repetição excessiva de dados em tabelas ou ilustrações e no

texto;

(2) enfatizar somente observações importantes.

Discussão: deve conter

- (1) ênfase nos aspectos originais e importantes do estudo, evitando repetir em detalhes dados já apresentados na Introdução e nos Resultados;
- (2) relevância e limitações dos achados, confrontando com os dados da literatura, incluindo implicações para futuros estudos;
- (3) ligação das conclusões com os objetivos do estudo.

Conclusão: deve ser obtida a partir dos resultados obtidos no estudo e deve responder os objetivos propostos.

Agradecimentos: deve conter

- (1) contribuições que justificam agradecimentos, mas não autoria;
- (2) fontes de financiamento e apoio de uma forma geral.

Citação: deve utilizar o sistema autor-data.

Fazer a citação com o sobrenome do autor (es) seguido de data separado por vírgula e entre parênteses. Exemplo: (Bacurau, 2001). Até três autores, mencionar todos, usar a expressão colaboradores, para quatro ou mais autores, usando o sobrenome do primeiro autor e a expressão. Exemplo: (Bacurau e colaboradores, 2001).

A citação só poderá ser a parafraseada.

Referências: as referências devem ser escritas em sequência alfabética. O estilo das referências deve seguir as normas da RBONE e os exemplos mais comuns são mostrados a seguir. Deve-se evitar utilização de “comunicações pessoais” ou “observações não publicadas” como referências.

Exemplos:

1) Artigo padrão em periódico (deve-se listar todos os autores):

Amorim, P.A. Distribuição da Gordura Corpórea como Fator de Risco no desenvolvimento de Doenças Arteriais Coronarianas: Uma Revisão de Literatura. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Londrina. Vol. 2. Num. 4. 1997. p. 59-75.

2) Autor institucional:

Ministério da Saúde; Ministério da Educação. Institui diretrizes para Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Portaria interministerial, Num. 1010 de 8 de maio de 2006. Brasília. 2006.

3) Livro com autor (es) responsáveis por todo o conteúdo:

Bacurau, R.F.; Navarro, F.; Uchida, M.C.; Rosa, L.F.B.P.C. Hipertrofia Hiperplasia: Fisiologia, Nutrição e Treinamento do Crescimento Muscular. São Paulo. Phorte. 2001. p. 210.

4) Livro com editor (es) como autor (es):

Diener, H.C.; Wilkinson, M. editors. Druginduced headache. New York. Springer-Verlag. 1988. p. 120.

5) Capítulo de livro:

Tateyama, M.S.; Navarro, A.C. A Eficiência do Sistema de Ataque Quatro em Linha no Futsal. IN Navarro, A.C.; Almeida, R. Futsal. São Paulo. Phorte. 2008.

6) Dissertação de Mestrado ou Tese de Doutorado:

Navarro, A.C. Um Estudo de Caso sobre a Ciência no Brasil: Os Trabalhos em Fisiologia no Instituto de Ciências Biomédicas e no Instituto de Biociência da Universidade de São Paulo. Dissertação de Mestrado. PUC-SP. São Paulo. 2005.

TABELAS

As tabelas devem ser numeradas sequencialmente em algarismo arábico e ter títulos sucintos, assim como, podem conter números e/ou textos sucintos (para números usar até duas casas decimais após a vírgula; e as abreviaturas devem estar de acordo com as utilizadas no corpo do texto; quando necessário usar legenda para identificação de símbolos padrões e universais). As tabelas devem ser criadas a partir do editor de texto Word ou equivalente, com no mínimo fonte de tamanho 10.

FIGURAS

Serão aceitas fotos ou figuras em preto-e-branco. Figuras coloridas são incentivadas pelo Editor, pois a revista é eletrônica, processo que facilita a sua publicação. Não utilizar tons de cinza. As figuras quando impressas devem ter bom contraste e largura legível. Os desenhos das figuras devem ser consistentes e tão simples quanto possíveis. Todas as linhas devem ser sólidas. Para gráficos de barra, por exemplo, utilizar barras brancas, pretas, com linhas diagonais nas duas direções, linhas em xadrez, linhas horizontais e verticais. A RBONE desestimula fortemente o envio de fotografias de equipamentos e animais.

Utilizar fontes de no mínimo 10 pontos para letras, números e símbolos, com espaçamento e alinhamento adequados. Quando a figura representar uma radiografia ou fotografia sugerimos incluir a escala de tamanho quando pertinente. A resolução para a imagem deve ser de no máximo 300 dpi afim de uma impressão adequada.

ARTIGOS DE REVISÃO

Os artigos de revisão (narrativo, sistemática, metanálise) são habitualmente encomendados pelo Editor a autores com experiência comprovada na área. A RBONE encoraja, entretanto, que se envie material não encomendado, desde que expresse a experiência publicada do (a) autor (a) e não reflita, apenas, uma revisão da literatura. Artigos de revisão deverão abordar temas específicos com o objetivo de atualizar os menos familiarizados com assuntos, tópicos ou questões específicas na área de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. O Conselho Editorial avaliará a qualidade do artigo, a relevância do tema escolhido e o comprovado destaque dos autores na área específica abordada.

RELATO DE CASO

A RBONE estimula autores a submeter artigos de relato de caso, descrevendo casos clínicos específicos que tragam informações relevantes e ilustrativas sobre

diagnóstico ou tratamento de um caso particular que seja raro na Obesidade, Nutrição e Emagrecimento.

Os artigos devem ser objetivos e precisos, contendo os seguintes itens:

- 1) Um Resumo e um Abstract contendo as implicações clínicas;
- 2) Uma Introdução com comentários sobre o problema clínico que será abordado, utilizando o caso como exemplo. É importante documentar a concordância do paciente em utilizar os seus dados clínicos;
- 3) Um Relato objetivo contendo a história, a avaliação física e os achados de exames complementares, bem como o tratamento e o acompanhamento;
- 4) Uma Discussão explicando em detalhes as implicações clínicas do caso em questão, e confrontando com dados da literatura, incluindo casos semelhantes relatados na literatura;
- 5) Referências.

LIVROS PARA REVISÃO

A RBONE estimula as editoras a submeterem livros para apreciação pelo Conselho Editorial. Deve ser enviada uma cópia do livro ao Editor-Chefe (vide o endereço acima), que será devolvida. O envio do livro garante a sua apreciação desde que seja feita uma permuta ou o pagamento do serviço. Os livros selecionados para apreciação serão encaminhados para revisores com experiência e competência profissional na respectiva área do livro, cujos pareceres deverão ser emitidos em até um mês.

DUPLA SUBMISSÃO, PLÁGIOS E ÉTICA EM PUBLICAÇÃO

Os artigos submetidos à RBONE serão considerados para publicação somente com a condição de que não tenham sido publicados ou estejam em processo de avaliação para publicação em outro periódico, seja na sua versão integral ou em parte, assim como não compartilha com plágios, conforme recomenda o Committee on Publication Ethics (<https://publicationethics.org/>). A RBONE não considerará para publicação artigos cujos dados tenham sido disponibilizados na Internet para acesso público. Se houver no artigo submetido algum material em figuras ou tabelas já publicado em outro local, a submissão do

artigo deverá ser acompanhada de cópia do material original e da permissão por escrito para reprodução do material.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores deverão explicitar no artigo qualquer potencial conflito de interesse relacionado ao artigo submetido. Esta exigência visa informar os editores, revisores e leitores sobre relações profissionais e/ou financeiras (como patrocínios e participação societária) com agentes financeiros relacionados aos produtos farmacêuticos ou equipamentos envolvidos no trabalho, os quais podem teoricamente influenciar as interpretações e conclusões do mesmo. A existência ou não de conflito de interesse declarado estarão ao final dos artigos publicados.

BIOÉTICA DE EXPERIMENTOS COM SERES HUMANOS

A realização de experimentos envolvendo seres humanos deve seguir as resoluções específicas do Conselho Nacional de Saúde (nº 196/96 e nº 466/12) disponível na internet (<http://ibpefex.com.br/arquivos/RESOLUCAO.196-96.MS.pdf> e <http://ibpefex.com.br/arquivos/RESOLUCAO.466-12.MS.pdf>) incluindo a assinatura de um termo de consentimento informado e a proteção da privacidade dos voluntários.

BIOÉTICA DE EXPERIMENTOS COM ANIMAIS

A realização de experimentos envolvendo animais deve seguir resoluções específicas (Lei nº 6.638, de 08 de maio de 1979; e Decreto nº 24.645 de 10 de julho de 1934).

ÉTICA EM PUBLICAÇÃO

A RBONE segue as recomendações internacionais para publicação científica de acordo com o Committee on Publication Ethics(<https://publicationethics.org/>).

ENSAIOS CLÍNICOS

Os artigos contendo resultados de ensaios clínicos deverão disponibilizar todas as informações necessárias à sua adequada avaliação, conforme previamente estabelecido.

Os autores deverão referir-se ao “CONSORT” (www.consort-statement.org).

REVISÃO PELOS PARES

Todos os artigos submetidos serão avaliados por ao menos dois revisores com experiência e competência profissional na respectiva área do trabalho e que emitirão parecer fundamentado, os quais serão utilizados pelos Editores para decidir sobre a aceitação do mesmo.

Os critérios de avaliação dos artigos incluem: originalidade, contribuição para corpo de conhecimento da área, adequação metodológica, clareza e atualidade.

Os artigos aceitos para publicação poderão sofrer revisões editoriais para facilitar sua clareza e entendimento sem alterar seu conteúdo.

ANEXO C- CARTA DE SUBMISSÃO

A pesquisa intitulada “Consumo de fibras e hábitos intestinais de alunos do curso de nutrição de da universidade do sul de Santa Catarina camous Tubarão-SC”, foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade do Sul de Santa Catarina sob protocolo 2.921.831, e apresenta dados inéditos, sendo enviada para apreciação da **REVISTA BRASILEIRA DE OBESIDADE, NUTRIÇÃO E EMAGRECIMENTO (RBONE)** .

As autoras Francine Marques Sabino e Morgana Prá, declaram ter contribuindo na concepção do projeto de pesquisa, coleta e análise de dados, bem como na escrita final do presente artigo. E declaram ainda não haver agencia financiadora para pesquisa, nem conflito de interesse.

Tubarão, Santa Catarina, 10 de agosto de 2019.

Francine Marques Sabino

Morgana Pra

ANEXO D – FORMULÁRIOS UTILIZADOS NA PESQUISA

FORMULÁRIO DE COLETA DE DADOS

Universidade do Sul de Santa Catarina
 Curso de nutrição - Campos Tubarão
 Orientadora: Morgana Pra, Dra.
 Acadêmica: Francine Marques Sabino



INFORMAÇÕES SOCIODEMOGRÁFICAS	
Idade	Anos
Sexo	() Feminino () Masculino
Etnia	() Branco () Negro () Amarelo () Pardo () Indígena
Semestre cursando	

HÁBITOS INTESTINAIS

Com que frequência evacua	2 vezes ou mais ao dia <input type="checkbox"/> 2 vezes ou menos ao dia <input type="checkbox"/> 1 vez ao dia 1 vez na semana <input type="checkbox"/> Menos de 3 vezes na semana <input type="checkbox"/>
Sente dor ao evacuar?	Sim <input type="checkbox"/> não <input type="checkbox"/>
Esforço ao evacuar ?	Sim <input type="checkbox"/> não <input type="checkbox"/>

	Indique com um x de acordo com a consistência de suas fezes assinalando entre tipo 1 a tipo7.
	Indique com
Tipo1 ()	<p style="text-align: center;">Escala Bristol de Forma Fecal</p>  <p>Tipo 1 Grumos duros separados, como nozes, difíceis de eliminar</p> <p>Tipo 2 Formato de salsicha, porém grumosa</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>Tipo 3 Similar à salsicha, com rachaduras na superfície</p> <p>Tipo 4 Similar à salsicha ou cobra, lisa e macia</p> <p>Tipo 5 Manchas macias com bordas definidas</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>Tipo 6 Peças distormes com bordas indefinidas fezes pastosas</p> <p>Tipo 7 Aquosa, sem material sólido, totalmente líquida</p> <p>DIAGRAMA 1. O diagrama mostra o sistema de classificação da forma de fezes Bristol, com ilustrações e descrições que são de fácil entendimento para os pacientes descreverem a consistência de suas fezes.</p>
Tipo 2 ()	
Tipo 3 ()	
Tipo 4 ()	
Tipo 5 ()	
Tipo 6 ()	
Tipo 7 ()	

CONSUMO HIDRICO

Quantos copos de água você ingere ao dia?	8 copos ou mais <input type="checkbox"/>
	5 copos <input type="checkbox"/>
	2 copos <input type="checkbox"/>
	1 copo <input type="checkbox"/>

QUESTIONÁRIOS DE ALIMENTOS

Pense sobre seus hábitos alimentares. Com que frequência você come cada um dos seguintes alimentos:

	< do que 1 vez por MÊS	2-3 vezes por MÊS	1-2 vezes por SEMANA	3-4 vezes por SEMANA	5+ vezes por SEMANA	Pontos
Suco industrializado						
Suco natural/ integral						
Excluindo sucos com que frequência você come alguma fruta?						
Salada verde (crua)						
Batatas, raízes ou tubérculos						
Feijões						
Com que frequência você come outros verduras?						
Farelo de cereais ou cereais rico em fibras						
Pão preto tais como trigo integral ou centeio						
Pão branco incluindo francês, italiano, bolo simples.						