

PE-059 - PERFIL DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM UMA AMOSTRA DE ESTUDANTES

Giovanna Zucareli Braz Augustineli¹, Rafaela Ramos Smaniotto¹, Inês M. C. G. Pardo de Alexandre¹

1 - PUC-SP.

Introdução: O final da adolescência é acompanhado de intensas alterações sociais, o que torna os estudantes vulneráveis às pressões corporais impostas pela sociedade, propiciando, em muitos casos, a busca e utilização de suplementos alimentares. **Objetivos:** Investigar o consumo de suplementos nutricionais, identificando se houve ou não prescrição profissional, além de avaliar o nível de atividade física numa amostra de estudantes. **Métodos:** Estudo do tipo transversal, amostragem por conveniência, sendo entrevistados 30 acadêmicos do primeiro ano de medicina, com idade entre 18-20 anos, de ambos os sexos, após autorização prévia mediante a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. A pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética local (CAAE 4531702.100005373). A avaliação foi realizada pela aplicação do questionário internacional de atividade física (IPAQ) e questionário padronizado de uso de suplementos alimentares. O programa SPSS foi utilizado para análise estatística. **Resultados:** A média da idade foi de 18,78 ± 1,13 anos, sendo 33,3% do sexo masculino e 66,7% do sexo feminino. Dos entrevistados, 86,7% são sedentários, sem diferença entre os sexos ($p = 0,69$). Quando questionados sobre o uso de suplementos, foi visto que 40% utilizavam suplementos alimentares, sem diferença entre os sexos ($p = 0,43$). Dentre os suplementos citados pelos praticantes destacou-se os proteicos, sendo citados o Whey protein (80%) e creatina (20%). Nenhum dos entrevistados referiu uso de suplemento anabolizante. No que se refere a indicação dos suplementos alimentares, apenas 33% do total utiliza com prescrição de profissional de saúde. **Conclusão:** Quatro em cada dez estudantes faz uso de suplementos, sendo que a grande maioria não segue orientação de profissional de saúde. A atividade física regular esteve presente em menos de 15% do total. Há necessidade de conscientizar os estudantes sobre a importância da atividade física regular e o perigo de uso de suplementos sem acompanhamento de profissional de saúde.

PE-060 - MANEJO DO COTO UMBILICAL: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Laura Gazal Passos¹, Aline Petracco Petzold¹, Luiza Fernandes Xavier¹, Carina Marangoni¹, Maria Lúcia Steiernagel Hristonof¹, Marina Chaves Amantea¹, Marina Musse Bernardes¹, Manoel Antônio da Silva Ribeiro¹

1 - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) - Porto Alegre, RS.

Introdução: A infecção bacteriana ainda é uma das principais causas de mortalidade neonatal e o cordão umbilical pode ser a porta de acesso para esses microrganismos, com ou sem sinais de onfalite. Visando combater isso, busca-se a melhor forma de manejar o coto umbilical. **Objetivo:** Analisar as diferentes estratégias de cuidado com o coto umbilical. **Metodologia detalhada:** Conduziu-se uma busca eletrônica nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Scholar e guidelines de organizações e sociedades médicas que apresentavam como temática o manejo do coto umbilical, não havendo restrições de idioma e nem de data de publicação. **Resultados:** Três revisões sistemáticas, observaram que o uso de cloroheixidina, comparada com a manutenção do coto seco, está associada à diminuição da mortalidade apenas em países de baixa renda. Mais recentemente, nova revisão sistemática comparou os cuidados do cordão seco com o uso de álcool 70%, cloroheixidina e iodopovidona e observou que não houve diferenças na incidência de onfalite e a aplicação de antissépticos estava associada ao maior tempo para a queda do coto. Deve-se considerar que o álcool pode causar necrose cutânea e aumento dos níveis séricos, a iodopovidona pode levar ao hipotireoidismo e os efeitos tóxicos da cloroheixidina não são totalmente conhecidos. Atualmente, está em andamento, uma metanálise em rede que analisa a efetividade de diferentes cuidados do coto umbilical. A Organização Mundial de Saúde recomenda que o cordão umbilical seja mantido seco. Apenas nas áreas de alta mortalidade (> 30 % nascidos vivos) está indicada a utilização de cloroheixidina 4%. Essa recomendação é apoiada pela Academia Americana de Pediatria, Organização Panamericana de Saúde, Sociedade Brasileira de Pediatria e várias outras sociedades internacionais. O Ministério da Saúde orienta, na carteira da criança, a aplicação de álcool 70%. **Conclusão:** Apesar de incertezas, a melhor estratégia a ser usada nos cuidados do coto umbilical depende das condições do local de nascimento. A manutenção dele limpo e seco é o cuidado mais recomendado. Porém, em ambientes de alta mortalidade neonatal ou nascimentos fora do ambiente hospitalar onde não foi utilizada técnica asséptica, considera-se a aplicação de clorexidina a 4%.