



# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



## Orientação Nutricional sobre Detoxificação no Campus da Universidade Federal de Juiz de Fora

**AUTORES:** Rafaela Nogueira Gomes de Moraes (Autor), Samila Marques Muniz (Co-Autor), Isabela Aparecida Ferreira Silva (Co-Autor), Camila Carvalho Silva (Co-Autor), Maria Jerônima dos Santos (Co-Autor), Thais Sabiao (Co-Autor), Cristiane Gonçalves de Oliveira Fialho (Orientador)

**PALAVRAS-CHAVE:** Detox, Orientação Nutricional, Hidratação

### RESUMO:

**Introdução.** A ação de detoxificação é um processo biológico que visa minimizar os efeitos negativos das toxinas presentes nos alimentos e produzidas pelo nosso organismo. Nesse sentido, alimentos fontes de vitaminas e antioxidantes são capazes de auxiliarem principalmente as no fígado e no intestino do organismo no mecanismo de detoxificação. **Material e Metodologia.** A intervenção foi realizada, em setembro de 2014, no campus da Universidade Federal de Juiz de Fora com pessoas que passavam pelo local. O apoio pedagógico e a organização das atividades ocorreram durante reuniões semanais, onde os participantes discutiram e planejaram as atividades didáticas. Os indivíduos foram abordados no local, onde receberam orientações nutricionais através de folders, réplicas de alimentos, equivalências calóricas e orientações sobre a detoxificação que ocorre de forma fisiológica e pode ser potencializada por meio da alimentação. Durante a ação houve degustação de uma receita de suco detox como uma alternativa de inclusão desses alimentos na dieta. **Resultados e Discussões.** Verificou-se que mesmo com poucos recursos os espaços públicos podem ser usados para disseminar informações e influenciar positivamente os hábitos alimentares dos indivíduos. Após orientação os participantes respondiam a um breve questionário que avaliava a eficácia da intervenção. **Conclusão.** Durante a intervenção, foi possível avaliar que as informações adquiridas pelos indivíduos abordados eram provenientes dos meios de comunicação. Portanto, são necessárias ações que permitem esclarecer que a ação de detoxificação é realizada pelo organismo e é potencializada quando os nutrientes encontrados nos alimentos são consumidos. **Referências Bibliográficas** PEREIRA, R. J.; CARDOSO. Metabólitos secundários vegetais e benefícios antioxidantes. In: *Journal of Biotechnology and Biodiversity*, v. 3, n. 4: pp. 146-152, nov.2012 Disponível em: <http://www.nutriprime.com.br/artigos/destoxificacao.pdf>. Acesso em: 13/05/2016

Instituição de Ensino: Universidade Federal Juiz de Fora

ISBN: 978-85-93416-00-2

