Preencha os campos sobre o projeto e, antes de gerar o pdf para envio, apague todas as orientações em vermelho.

**Título do Projeto:**

|  |
| --- |
| O título é o primeiro contato que um visitante ou avaliador tem com seu projeto. Ele deve ser simples, direto e atrativo, de maneira que se entenda do que se trata o projeto. O títulodeve ser umaideiasintetizada do tema. |

**Categoria (marcarapenasuma):**

( ) Ciências Agrárias

() CiênciasBiológicas

()Ciências Exatas e da Terra

() Ciências Humanas

() Ciências da Saúde

() CiênciasSociais Aplicadas

() Engenharia

**Resumo:**

|  |
| --- |
| O estresse é um fenômeno natural que afeta cada indivíduo. Consequências de estresse podem ser diversas e muito variadas. Estresse pode causar alterações no humor e forma de pensamento, tanto que pode causar mudanças nos hábitos alimentares, também desencadeia o ciclo de compensação, porém, os efeitos vão desde a diminuição da capacidade física em atividades de baixo impacto para o sistema nervoso para alterações nas funções neurológicas. O estresse pode ser definido como o conjunto de respostas fisiológicas, comportamentais e psíquicas inesperadas que o sujeito ativa em busca de uma resolução. O fator causador desse acontecimento pode ser interno ou externo ao indivíduo, e pode provocar pequeno ou grande impacto no organismo. O estresse também pode afetar a formação de hormônios, ocasionando deficiência de vitamina D e vitaminas B12 e B6, que interagem com a função dos hormônios sexuais. As alterações hormonais podem levar à vários tipos de doenças, como osteoporose e hipertensão. A alteração do padrão alimentar é um fator necessário para a formação do transtorno alimentar, por isso, o enfoque no comportamento das pessoas permite avaliar as suposições sobre o tema. O objetivo será avaliar o nível de estresse e seus principais geradores, elaborar e analisar o comportamento alimentar das pessoas com base em um cardápio rico em triptofano. A metodologia utilizada será a elaboração de um cronograma alimentar, com alimentos que possam amenizar tais sintomas, e reduzir riscos de possíveis doenças, além de melhoras sua vida diária. Espera-se por meio das preparações, reeducar à alimentação de forma que possa evitar possíveis transtornos, mostrando os efeitos positivos que os alimentos corretos podem causar ao organismo e saúde mental**.** |

**Palavras-Chave:**

|  |
| --- |
| Estresse, triptofano, comportamento alimentar. |

**Plano de pesquisa**

**O plano de pesquisa é o planejamento inicial do que será executado em sua pesquisa. Ele é necessariamente um documento escrito e que servirá como um direcionador para as suas atividades. O plano deve conter o objetivo ou hipótese da pesquisa e os métodos que serão utilizados para se alcançar esses objetivos.**

**Introdução:**

|  |
| --- |
| Atualmente o estresse é considerado um problema da era moderna, causando um impacto negativo na saúde. Cada pessoa tem uma resposta biológica diferente que pode ser influenciada por fatores fisiológicos, psicológicos, sociais ou ecológicos e promove mudanças nos hábitos alimentares, resultando em um aumento ou aceitação do seu apetite (CELESTINO, 2019).O estresse está associado à liberação de hormônios que, além de alterar vários aspectos da fisiologia, têm ainda um efeito modulador das defesas do organismo. Em humanos, o principal hormônio com essas funções é o cortisol (glicocorticoide) (BAUER, 2003).A alimentação juntamente com o estresse pode causar algumas alterações no organismo, prejudicando a homeostase, pois afetam os sistemas imunológico, nervoso e endócrino, e com alimentos de baixo valor nutricional o organismo não consegue desempenhar suas funções adequadamente, comprometendo a saúde. Os jovens tendem a escolher o que comer e muitos optam por “fast food”, alimentos processados ou mais fáceis de comer, durante a fase de estresse o consumo desses alimentos aumentam, pois em alguns casos o alimento atua como um conforto emocional (KOHUT e VIEIRA, 2019).A resposta biológica do indivíduo ao estresse é influenciada por: como os indivíduos vivenciam experiências estressantes e varia em termos de características fisiológicas, psicológicas e ambientais que interagem para produzir diferentes reações entre os indivíduos, como aumento do apetite, ingestão de álcool e outras substâncias abusivas (KOHUT e VIEIRA, 2019).Evidências sugerem que o estresse altera o comportamento alimentar, redirecionando as escolhas alimentares para alimentos com maior palatabilidade e valor energético, especialmente aqueles ricos em açúcar e gordura (PENAFORTE et. al., 2016).Quando as pessoas lidam com o estresse, elas o preferem de forma adequada e inteligente, pois esses sintomas são inevitáveis na vida diária e requerem um ajuste no comportamento habitual. O corpo gera reações por meio de estímulos para o enfrentamento dessa situação, seja ela fuga ou reação, e dependendo da vulnerabilidade individual, pode levar a mudanças orgânicas e mentais na área físico-psicossocial (SILVA, 2010).O triptofano– aminoácido essencial, obtido através da alimentação e utilizado pelo cérebro como um precursor do neurotransmissor serotonina, conhecida como o “hormônio do prazer”, responsável pelos processos bioquímicos do sono e do humor – é um composto dos alimentos com excelentes propriedades, entre elas, o controle da ansiedade e elevação da sensação de bem-estar, alguns dos mais diversos alimentos possuem essa função, sendo exemplificado: por amendoim e chá de folhas. Além desses benefícios, há também, a proteção e/ou reparo dos danos causados pelo estresse, caracterizados principalmente por dores de cabeça, perda de cabelo e excesso de peso. |

**Objetivos:**

|  |
| --- |
| **OBJETIVO GERAL*** Avaliar o nível de estresse e seus principais geradores, elaborar e analisar o comportamento alimentar das pessoas com base em um cardápio rico em triptofano.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS*** Verificar os sintomas do estresse;
* Detectar as fontes geradoras do estresse;
* Analisar e indicar propostas de como diminuir o nível de estresse com base em um plano alimentar.
 |

**Metodologia:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pesquisa de Campo**Será realizado um questionário no Google Forms onde analisará os hábitos de consumo alimentar, que consta a frequência/regularidade de consumo de alguns grupos de alimentos. Serão realizadas as seguintes perguntas:Tabela 1: Questionário para identificar o estresse e comportamento alimentar.

|  |
| --- |
| Você se considera uma pessoa muito estressada?( ) sim ( ) não ( ) mais ou menos |
| Durante o pico de estresse, o que você costuma comer/beber para que haja a diminuição do mesmo?( ) alimentos ricos em açúcares ( ) salgados e lanches prontos ( ) frutas e verduras ( ) sucos e vitaminas ( ) bebidas alcoólicas |
| Geralmente quanto tempo dura seu pico de estresse?( ) algumas horas ( ) 1 dia ( ) 2 ou mais dias |
| Você sabia que maus comportamentos do seu dia a dia influenciam no aumento do seu estresse (como uma má alimentação e sedentarismo)?( ) sim ( ) não |
| Se caso propuséssemos um plano alimentar com receitas fáceis e acessíveis, com uma pequena lista de exercícios físicos para a diminuição do estresse, vocês participariam?( ) sim ( ) não |

Fonte: AUTORES (2021).**Preparações**Foi proposta uma dieta balanceada rica em triptofano, onde foram averiguados os resultados na mudança de humor dos participantes em uma semana, caso o plano alimentar não apresentasse os resultados esperados no prazo determinado, continuaríamos exercendo a dieta por mais um período.Os resultados foram analisados por meio de um recordatório alimentar, onde foram realizadas anotações com base em como os participantes se sentiram (bom humor, mais disposição, entre outros). **6.2.1 Preparações*** **Mingau de Aveia com Banana e Mel**

240ml de leite;40g de aveia; 86g de banana cortada em rodelas ;10g de mel.Em uma panela pequena, aqueça o leite, sem deixar ferver. Adicione a aveia e mexa constantemente até começar a engrossar.Transfira para uma tigela, arrume as rodelas de banana por cima e regue com o mel. Sirva imediatamente. (Obs. pode optar por fazer essa preparação fria, sem levar ao fogo).* **Tabule**

240ml de água; 100g de tomate s/ sementes picado em cubinhos; 35g depepino cortado em cubinhos; 20gde cebola picada em cubinhos; 29g de suco de um limão; 40g de triguilho (farinha para kibe); 1 pitada de sal.Em um recipiente, deixe o trigo de molho por 2 horas.Lave bem o trigo em água corrente, escorra e esprema nas mãos para retirar o excesso de umidade.Misture com os outros ingredientes e sirva-se.* **Picolé de Abacaxi com Coco**

228g de abacaxi cortado em cubos; 231ml de leite de coco light; 29g suco de um limão; 10g de coco ralado.Bata o abacaxi, o leite de coco e o suco de limão no liquidificador. Misture o coco ralado e divida em forminhas próprias para picolé. Leve ao congelador por pelo menos 4 horas. (obs. Caso não tenha a forminha pode utilizar um copo descartável com uma colher ou palito).* **Creme de Cacau e Banana**

86g de banana, madura e congelada; 125ml de Iogurte natural; 10g de cacau em pó (de preferência sem açúcar); 7g de Mel; 86g de banana cortada em rodelas; ½ colher (chá) de Chia; Raspas de chocolate meio-amargo (opcional).Bata no liquidificador, a banana congelada, o iogurte, o cacau e o mel. Transfira para uma tigela e espalhe por cima a banana em rodelas, as raspas de chocolate, as amêndoas e a chia. Sirva imediatamente.* **Frango Xadrez**

2 colheres (sopa) de azeite de oliva; 2 colheres (sopa) de cebola em cubos; 2 dentes de alho esmagado; 1filé de frango sem pele e cortado em cubos; sal a gosto; ½ pimentão; 4 colheres (sopa) de molho shoyu; 1 colher (sopa) de maisena; 1/2 xícara (chá) de água; 2 colheres (sopa) de amendoim torrado.Em uma frigideira ou panela grande, misture a metade do azeite de oliva, a cebola, o alho e deixe fritar. Retire e coloque em um prato.Na mesma panela, coloque o sal, o restante do azeite e frite o pimentão. Retire e despeje em outro prato. Ainda na mesma panela, coloque o frango e frite até dourar.Coloque todos os ingredientes novamente na frigideira, misture bem com uma colher de pau e refogue por mais 2 minutos.Em uma xícara, misture o molho shoyu, a maisena e a água.Mexa bem e junte a mistura de frango.Cozinhe, mexendo constantemente, até formar um molho espesso.Coloque em uma travessa, polvilhe com amendoim e sirva quente.* **Panqueca De Banana Com Aveia**

15g de aveia; 1 banana ;1 ovo inteiro; cacau em pó ou canela à gosto.Amassar a banana e juntar todos os ingredientes. Vai mexendo até ficar uma massinha bem homogênea (é aqui que você adiciona - se quiser - a canela em pó ou o cacau em pó);Coloca na frigideira (óleo opcional) e tampe a panela. Deixa cozinhar por mais ou menos 1 minuto (ou até começar a aparecer umas bolhas na massa);(obs. Na hora de virar, você pode dividir ela em 4 partes e ir virando uma por uma). Deixe cozinhar do outro lado e estará pronto. * **Suco de Abacaxi com Couve e Limão**

236g de abacaxi; 1 folha de couve; 350ml de água; suco de 2 limões; açúcar ou adoçante a gosto.Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coe e sirva a seguir.* **Sopa Creme de Batata**

500g de batata; 720ml de leite; 15g de manteiga.Em uma panela, coloque as batatas (descascadas), juntamente com o leite, a manteiga e um tempero de sua preferência. Deixe cozinhar em fogo alto até que as batatas fiquem cozidas. Retire do fogo e bata tudo no liquidificador.Leve de volta ao fogo para dar uma aquecida novamente.Sirva a seguir.**Recordatório**Deverá ser realizado um recordatório alimentar, o qual refere-se a um questionário padrão,onde os participantes deverão anotar se realizou a dieta durante o período, assim como as quantidades, os horários e como se sentiram durante o dia (por exemplo, se ficaram mais alegres, dispostos, animados,entre outros).Quadro 1: Recordatório a ser preenchido pelos participantes.Uma imagem contendo Calendário  Descrição gerada automaticamenteFonte: <http://nutricaodiaria.com/produto/recordatorio-24-horas/> |

**Cronograma:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Etapa** | **Fev** | **Mar** | **Abr** | **Mai** | **Jun** | **Jul** | **Ago** | **Set** |
| Formação do grupo | X |  |  |  |  |  |  |  |
| Definição do tema | X |  |  |  |  |  |  |  |
| Plano de pesquisa |  | X |  |  |  |  |  |  |
| Pesquisa de campo |  |  |  |  | X | X |  |  |
| Pesquisa bibliográfica | X | X | X | X | X | X | X |  |
| Relatório final |  |  |  |  |  |  |  | X |
| Apresentação |  |  |  |  |  |  |  | X |

 |

**ResultadosEsperados:**

|  |
| --- |
| Espera-se por meio das preparações, reeducar à alimentação de forma que possa evitar possíveis transtornos, mostrando os efeitos positivos que os alimentos corretos podem causar ao organismo e saúde mental.A prática da alimentação adequada, variada, saudável, equilibrada nutricionalmente (composta de macro e micronutrientes), podecontribuir no gerenciamento do estresse bem como auxiliar na redução, controle, promoção, ou prevenção do mesmo. |

**ReferênciasBibliográficas:**

|  |
| --- |
| BAUER, M. E. Estresse – comoeleabala as defesas do corpo?.Instituto de PesquisasBiomédicas e Faculdade de Biociências, PontificaUniversidadeCatólica do Rio Grande do Sul.**Ciência Hoje**.v.30, n.179, p.23, jan-fev, 2003.CELESTINO, M.Efeitos do stress no comportamentoalimentar. **Kalorias**.9 de outubro de 2019. Disponívelem<https://www.kalorias.com/post/efeitos-do-stress-no-comportamento-alimentar>. Acessoem: 31 mar 2021.KOHUT, A. S.; VIEIRA, E. N. Osalimentos e ospré-vestibulandos com stress. **RevistaNutrir**. ed. 12, jul-dez, 2019.PENAFORTE, F. R. O.; MATTA, N. C.; JAPUR, C. C.Associação entre estresse e o comportamentoalimentaremestudantesuniversitários.**Demetra**. v.11, n.1, p. 225-237, 2016.SILVA, J. F. C. Estresseocupacional e suasprincipaiscausas e conseqüências. **Monografia de Especialização** - Curso de EspecializaçãoemGestãoEmpresarial, UniversidadeCândido Mendes, Rio de Janeiro, 36 p., 2010.**Link acessado**<http://nutricaodiaria.com/produto/recordatorio-24-horas/> |

**CONTINUAÇÃO DE PROJETO ANTERIOR**

\*Preenchimento obrigatório apenas projetos que são continuidade de projeto anteriores

**título do projeto de pesquisa anterior:**

|  |
| --- |
|  |

**resumo do projeto de pesquisa anterior:**

|  |
| --- |
|  |

**período de desenvolvimento do projeto de pesquisa anterior:**

|  |
| --- |
| **início:****término:** |

ao inscrever o projeto concordamos com o regulamento da FEIRA PAULISTA DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA e declaramos que as informações acima estão corretas e o resumo e pôster refletem apenas o trabalho realizado ao longo dos últimos 12 (doze) meses. Estamos cientes de que a não veracidade das informações fornecidas poderá implicar na desclassificação do projeto.