



**IX JORNADA POTIGUAR
DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL**

18 DE OUTUBRO DE 2026
PRIMAIR HOTEL & CONVENTION | NATAL - RN

ANAIS DA IX JORNADA POTIGUAR DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL



Jornada Potiguar de Nutrição Funcional (08. 2026: Natal).

Anais da IX Jornada Potiguar de Nutrição Funcional, 18 de outubro de 2026, Natal (RN)/Organizado pelo Instituto de Nutrição Integrada – INI (Realização: Instituto de Nutrição Integrada – INI) – Natal: 2026.

7p.; edição digital

ISSN: 2526-2505.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou utilizada por nenhuma forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer sistema de armazenamento e recuperação, exceto por citações breves as quais devem ser atribuídas a publicação correspondente dos autores.

Lei 9610 de 19 de fevereiro de 1998.



IX JORNADA POTIGUAR DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL

18 DE OUTUBRO DE 2026
PRIMAIR HOTEL & CONVENTION | NATAL - RN

TREINAMENTO DE FORÇA E EMAGRECIMENTO BASEADOS NO CICLO MENSTRUAL: IMPLICAÇÕES PARA A PERIODIZAÇÃO DO TREINO.

Potengi, SSF, Nogueira, TGA, Duarte, SLC, Souza, VKF, Nunes, ACC

Introdução: O ciclo menstrual envolve oscilações hormonais e sintomas que podem repercutir na percepção de esforço, na disposição, na recuperação, no humor e na continuidade do treinamento. Apesar do crescente interesse pela periodização baseada nas fases do ciclo, as respostas individuais são variáveis e a literatura recente não sustenta a prescrição de cargas rígidas ou de um único modelo aplicável a todas as mulheres. **Objetivo:** Analisar a relação entre o ciclo menstrual, o desempenho no treinamento de força e a organização das variáveis do treino em programas voltados à hipertrofia e ao emagrecimento, considerando também sintomas, motivação e adesão. **Material e Método:** Foi realizada revisão de literatura nas bases PubMed, Scopus, Google Scholar e Web of Science. Foram considerados artigos revisados por pares, publicados entre 2014 e 2026, em português, inglês ou espanhol, que abordassem ciclo menstrual, atividade física, treinamento de força, desempenho, composição corporal, sintomas, motivação ou periodização. Foram excluídos estudos sem relação direta com o tema, sem descrição das fases do ciclo ou com baixo rigor metodológico. Após a leitura dos resumos e dos textos completos elegíveis, os achados foram organizados em síntese qualitativa, considerando intensidade, volume, frequência, recuperação, tipo de exercício e percepção subjetiva de esforço. **Resultados:** As evidências recentes indicam que os efeitos da fase menstrual sobre a performance são, em geral, pequenos, inconsistentes e dependentes do desfecho investigado. Revisão sistemática publicada em 2025, restrita a estudos com verificação hormonal, encontrou resultados divergentes e identificou pouca alteração na força máxima e explosiva, além de limitações relacionadas à heterogeneidade das amostras, à confirmação das fases e ao risco de viés. Estudo original publicado em 2026, realizado com 28 mulheres treinadas acompanhadas durante dois mesociclos, observou efeito mínimo da fase do ciclo sobre o desempenho no treinamento resistido. Nesse estudo, a motivação para treinar foi associada ao desempenho, enquanto a dor apresentou relação específica conforme o exercício realizado. Dessa forma, cólicas, fadiga, alterações de humor, retenção hídrica, sensibilidade mamária e piora do sono podem justificar ajustes individualizados no volume, na recuperação, na seleção dos exercícios e na progressão das cargas, sem obrigatoriedade de interromper ou modificar o treinamento apenas pela fase do ciclo. Para programas de emagrecimento, a organização do treino deve permanecer articulada ao balanço energético, à alimentação, ao sono e à regularidade da prática, não sendo possível atribuir a redução de gordura a uma fase menstrual específica. **Conclusão:** A periodização baseada no ciclo menstrual deve ser compreendida como ferramenta de individualização, e não como modelo fixo ou superior ao treinamento regular.



IX JORNADA POTIGUAR DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL

18 DE OUTUBRO DE 2026

PRAIAMAR HOTEL & CONVENTION | NATAL - RN

O planejamento de programas de força e emagrecimento deve combinar objetivos, histórico de treinamento, sintomas, percepção subjetiva de esforço e desempenho observado. O monitoramento contínuo permite ajustar o estímulo de maneira segura, preservar a adesão e respeitar a variabilidade fisiológica e psicológica das praticantes. Na prática, recomenda-se registrar duração e regularidade dos ciclos, sintomas, qualidade do sono, disposição, cargas utilizadas e percepção de esforço. Esses registros podem auxiliar o profissional na tomada de decisão, mas não substituem avaliação clínica quando houver dor intensa, sangramento anormal, fadiga persistente ou queda importante no desempenho. A abordagem deve ser centrada na praticante, evitando interpretações deterministas e valorizando a manutenção de hábitos sustentáveis ao longo do tempo.

Palavras-chave: Ciclo menstrual; Treinamento de força; Periodização; Desempenho físico; Emagrecimento.

Área: Nutrição em Esportes.



O PAPEL DA TERAPIA NUTRICIONAL NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES COM ENDOMETRIOSE: UMA REVISÃO DA LITERATURA.

Nogueira, TGA, Duarte, SLC, Potengi, SSF, Oliveira, SC, Nunes, ACCA

Introdução: A endometriose é uma doença inflamatória crônica caracterizada pela presença de tecido semelhante ao endométrio fora da cavidade uterina. Por acometer predominantemente mulheres em idade reprodutiva, pode comprometer o bem-estar físico, mental e social. Nesse contexto, a terapia nutricional tem sido investigada como estratégia complementar para o controle dos sintomas e a modulação de processos inflamatórios. **Objetivo:** Analisar o papel da terapia nutricional na qualidade de vida de mulheres com endometriose. **Material e Método:** Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, com inclusão de artigos publicados nos últimos dez anos e indexados nas bases PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e SciELO. Foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) “endometriose”, “terapia nutricional” e “qualidade de vida”, bem como seus correspondentes em inglês: “endometriosis”, “nutrition therapy” e “quality of life”. Após a seleção, 18 artigos compuseram a revisão. Os estudos foram analisados tematicamente, considerando as evidências acerca da influência da terapia nutricional sobre os padrões alimentares, os sintomas da doença, os processos inflamatórios e a qualidade de vida. **Resultados:** As evidências indicaram que a terapia nutricional pode atuar como estratégia complementar no manejo da endometriose, apresentando potencial para contribuir para a modulação da inflamação e para a redução da dor e de sintomas gastrointestinais. Padrões alimentares caracterizados pelo maior consumo de frutas, vegetais, fibras, compostos antioxidantes e ácidos graxos ômega-3 mostraram resultados promissores. Em contrapartida, o consumo elevado de carne vermelha e gorduras saturadas foi associado a maior risco de ocorrência da doença em parte dos estudos. **Conclusão:** A terapia nutricional apresenta potencial para contribuir para o manejo da endometriose e para a qualidade de vida das mulheres, especialmente por auxiliar no controle dos sintomas e na modulação de processos inflamatórios. Contudo, a heterogeneidade das evidências não sustenta a adoção de uma dieta única para todas as pacientes, reforçando a necessidade de acompanhamento nutricional individualizado e de estudos clínicos mais robustos.

Palavras-chave: Endometriose; Terapia nutricional; Qualidade de vida; Endometriosis; Nutrition therapy; Quality of life.

Área: Nutrição Clínica.



IX JORNADA POTIGUAR DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL

18 DE OUTUBRO DE 2026
PRIMAIR HOTEL & CONVENTION | NATAL - RN

DESENVOLVIMENTO DE BRIGADEIRO À BASE DE FEIJÃO PRETO E CACAU.

Maria Clara Miranda Barbosa

Introdução: O desenvolvimento de novas preparações pode favorecer a diversificação do consumo alimentar e a incorporação de alimentos in natura ou minimamente processados em receitas de ampla aceitação cultural. O feijão preto apresenta importância na alimentação brasileira e pode ser empregado em preparações além de suas formas tradicionais de consumo. O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda a valorização de alimentos in natura ou minimamente processados e de preparações culinárias elaboradas com ingredientes disponíveis no cotidiano (BRASIL, 2014). Nesse contexto, a utilização do feijão em uma sobremesa representa uma possibilidade de inovação culinária, considerando-se a presença de açúcar adicionado e a necessidade de consumo moderado.

Objetivos: Desenvolver e padronizar um brigadeiro à base de feijão preto e cacau, utilizando ingredientes de fácil acesso e técnicas culinárias simples, bem como determinar seu rendimento e sua composição nutricional calculada.

Material e Método: Trata-se de um estudo experimental e descritivo. A formulação foi composta por 438 g de feijão preto cozido, obtidos a partir de 180 g do grão cru; 185 g de açúcar refinado Alegre; 88 g de cacau em pó 50% Nestlé; 35 g de manteiga zero lactose com sal Itacolomy; e 2 g de café solúvel Santa Clara. Para a cobertura, utilizaram-se 23 g de chia em 15 unidades e 17 g de coco ralado em 15 unidades. O feijão foi cozido sem adição de sal e processado em liquidificador doméstico até a obtenção de um creme homogêneo. Em seguida, foi levado ao fogo baixo com o açúcar, o cacau, a manteiga e o café solúvel, sob agitação contínua até atingir o ponto de enrolar. Após refrigeração, a preparação foi pesada em balança digital e dividida em porções de 20 g. A composição nutricional foi calculada indiretamente por meio da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos, versão 7.2 (TBCA, 2023), da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - TACO (NEPA/UNICAMP, 2011) e das informações nutricionais presentes nos rótulos dos produtos utilizados. Por não envolver seres humanos ou avaliação sensorial, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e a apreciação por Comitê de Ética em Pesquisa não se aplicaram.

Resultados: A preparação apresentou rendimento total de 600 g, correspondente a 30 unidades de 20 g. A composição nutricional média calculada por unidade foi de 61 kcal, 10,3 g de carboidratos, 7,6 g de açúcares totais, 7,6 g de açúcares adicionados, 1,2 g de proteínas, 1,8 g de gorduras totais, 1,0 g de gorduras saturadas, 2,1 g de fibra alimentar e 4 mg de sódio.



IX JORNADA POTIGUAR DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL

18 DE OUTUBRO DE 2026
PRAIIMAR HOTEL & CONVENTION | NATAL - RN

A formulação foi executada com utensílios domésticos e ingredientes encontrados no comércio convencional.

Conclusão: O desenvolvimento do brigadeiro à base de feijão preto e cacau mostrou-se tecnicamente viável, resultando em 30 unidades padronizadas de 20 g. A formulação demonstrou a possibilidade de utilização da leguminosa em uma preparação doce, ampliando suas aplicações culinárias. O produto desenvolvido poderá servir como base para estudos posteriores envolvendo análises físico-químicas, estabilidade e avaliação sensorial.

Palavras-chave: Feijão preto; Desenvolvimento de produto; Composição nutricional; Ficha técnica de preparação; Confeitaria.

Área: Desenvolvimento de novos produtos funcionais.