

NUTRIÇÃO E NUTROLOGIA**AO2596****Efeitos da dieta hiperproteica com baixo índice glicêmico sobre massa muscular e gordura corporal de mulheres pós-menopáusicas: ensaio clínico randomizado**

Andressa Yavorivski; Thaís Rasia da Silva; Andrea Carla Bauer; Suzana Lago; Poli Mara Spritzer
 UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Introdução: Mudanças na composição corporal de mulheres estão relacionadas tanto à idade, quanto ao status menopáusicos. Maior massa muscular e menor gordura corporal vêm sendo associados a um menor risco de mortalidade, sugerindo papel importante da composição corporal. Objetivo: Comparar os efeitos da dieta de baixo índice glicêmico hiperproteica versus normoproteica sobre massa muscular e gordura corporal em mulheres na pós-menopausa. Métodos: Ensaio clínico randomizado incluindo 27 mulheres com idade acima de 65 anos (70,8±3,6 anos, 26,1±3,5 kg/m²), sob intervenção de dieta de baixo índice glicêmico normoproteica (NP, 0,8 g de proteína/Kg de peso) ou hiperproteica (HP, 1,6 g de proteína/Kg de peso) durante 6 meses. A adesão à dieta foi avaliada através do biomarcador de ingestão proteica (excreção de nitrogênio em urina de 24h) no basal, aos 3 e 6 meses de seguimento. A atividade física habitual foi avaliada através do pedômetro. Desfecho primário: mudança no SMI (massa magra de braços e pernas/IMC), avaliado por DXA. Desfechos secundários: % gordura corporal, avaliado por DXA e gordura visceral, estimado por bioimpedância. Resultados: 26 participantes (13 grupo HP e 13 grupo NP) completaram o protocolo do estudo. O grupo HP obteve maior ingestão proteica aos 3 meses (1,43±0,11 vs. 1,16 ±0,07 g/kg HP e NP respectivamente) e aos 6 meses (1,38±0,09 vs. 1,12±0,06 g/kg, HP e NP respectivamente). Ambos aumentaram o SMI ao final da intervenção quando comparado aos valores basais (HP: 0,020 IC95% 0,001 a 0,039 e NP: 0,017 IC95% -0,002 a 0,036, P tempo<0,001). Somente o grupo HP reduziu significativamente o % gordura (-1,4 IC95% -2,7 a -0,1%) e a gordura visceral (-0,9 IC95% -1,6 a -0,2 pontos) aos 3 meses de intervenção, mas aos 6 meses a diferença não se manteve. Os resultados não se alteraram após ajuste de ingestão calórica e IMC basais. A média de passos/dia permaneceu similar entre os grupos durante o seguimento. Conclusão: A ingestão de uma dieta de baixo índice glicêmico levou a efeitos benéficos sobre massa muscular em mulheres pós-menopáusicas e não foi observado efeito aditivo quando o consumo de proteína atingiu o dobro das recomendações atuais. A perda de gordura corporal total e visceral no grupo HP foi maior quando a ingestão de proteína também foi maior, aos 3 meses de intervenção. Este ensaio clínico foi registrado no ClinicalTrials.gov, NCT03652584. Apoio: INCT Hormônios e Saúde da Mulher.

AO3047**NutriMetta: aplicativo baseado em modelos de mudança comportamental e gamificação para a promoção de hábitos alimentares saudáveis**

Maitê Freitas Ranheiri; Marthina Streda Walker; Vitor Demenighi; Christian Schmidt; Eduardo Jaegger; Raquel da Luz Dias; Afonso Sales; Ana Maria P. Feoli
 PUCRS - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

Todos os dias as pessoas precisam fazer escolhas alimentares, no entanto, essa não é uma escolha fácil, ainda mais quando as informações disponíveis para suportar esta decisão não são oportunas e baseadas em evidências. Porém, as intervenções tradicionais mostraram um pequeno efeito na promoção de hábitos alimentares saudáveis e abordagens inovadoras são necessárias. O modelo transteórico (MTT), composto por estágios e processos de mudança, tem sido aplicado para gerenciar hábitos alimentares saudáveis. Também, o uso da gamificação na saúde pode aumentar o envolvimento e a motivação para atingir metas, levando a uma mudança comportamental. O NutriMetta é um aplicativo móvel, baseada nos princípios da mobile-health, no MTT e na gamificação. O desenvolvimento deste consistiu de três fases: 1) Diagnóstico e Desenvolvimento de Metas para a mudança de comportamento de acordo com o MTT. Nesta fase também, foi desenvolvida a lógica de desempenho e progresso do usuário dentro dos estágios e metas. 2) Elaboração da biblioteca de tarefas baseadas nos processos de mudança. Nesta, foi desenvolvida a biblioteca de tarefas baseadas nos processos de mudança, ou seja, as atividades que o usuário precisa realizar para conseguir avançar nos estágios. O conteúdo das metas está pautado nas orientações do Guia Alimentar para a população brasileira. 3) Desenvolvimento da ferramenta: desenvolvimento computacional do app, ou seja, a “delivery layer”, baseado no conhecimento e nas ontologias das fases anteriores. O app oferece 1) avaliação do estágio de mudança em relação a seis metas de alimentação saudável (ou seja, aumentar a ingestão de alimentos naturais, reduzindo a adição de gorduras, açúcar, sal, evitando alimentos processados e alimentos ultraprocessados); 2) entrega de mensagens nutricionais e tarefas categorizadas pelos estágios de mudança e adaptados de acordo com o processo de mudança de cada fase (ou seja, mensagens para sujeitos na pré-contemplação /estágio de contemplação são compostos de informação, conscientização); e 3) engajamento através de elementos gamificação, como avatares, feedback positivo instantâneo, alertas e mídias sociais. Vídeo demonstrativo do app: <https://youtu.be/5VKP9yVYwg8> NutriMetta é um aplicativo desenvolvido com base teórica e científica para incentivar as pessoas a alcançar mudanças comportamentais viáveis, promovendo hábitos alimentares saudáveis.

ONCOLOGIA**AO2740****Estudo dos fatores prognósticos em pacientes com metástases hepáticas colorretais: aspectos clínicos e desequilíbrio nos sistemas de reparo do DNA**

Gabriel E Silva Montenegro; Victória Kreling Lau; Helena de Castro E Glória; Angélica Maria Lucchese; Natalia Leguisamo Meirelles; Antonio Nocchi Kalil; Jenifer Saffi
 SCMPA - Santa Casa de Misericórdia de Porto Alegre

Introdução: A principal causa de morte em pacientes com câncer colorretal são as metástases hepáticas (MHC). Informações sobre o desequilíbrio dos sistemas de reparo do DNA podem refinar o estadiamento desta doença. Objetivos: Identificar os fatores clinicopatológicos prognósticos e sua associação com alterações nos componentes-chave de vias de reparo do DNA por excisão de bases (BER) e de quebras duplas (DSBR) em pacientes com MHC. Métodos: Foram conduzidos, em paralelo, um estudo