

# BELEZA NUTRIDA



Descubra como  
alimentos e  
vitaminas  
influenciam na  
Estética.

# Sumário

Capa .....	01
Cap 1 .....	02-03
Cap 2 .....	03-04
Cap 3 .....	05-07
Cap 4 .....	08
Cap 5 .....	09
Autores .....	10

# Capítulo 1: vitaminas e seus benefícios para Estética

As vitaminas são micronutrientes importantes para o organismo, pois promovem o fortalecimento do sistema imunológico. Existem dois grupos de vitaminas: as hidrossolúveis (complexo B e C) e as lipossolúveis (A, D, E e K).

Além disso, elas auxiliam na estética corporal. A vitamina A possui ação termogênica, acelerando o metabolismo e a queima de calorias, aumentando o consumo de energia corporal. Ela também possui ação antioxidante e anti-inflamatória, além de contribuir na síntese de colágeno, uma proteína que proporciona firmeza e elasticidade aos tecidos. Essa vitamina pode ser encontrada em frutas e legumes alaranjados e vegetais verde-escuros, como mamão, cenoura, abóbora, couve e salsa. Sua deficiência pode causar cegueira noturna e xerofthalmia. Na pele, pode causar descamação e deixá-la mais seca.

A vitamina D, por sua vez, é responsável pela preservação do sistema osteomuscular, prevenção de doenças autoimunes, controle da hipertensão arterial e obesidade, além de regular o magnésio. Ela é produzida pelo próprio corpo e é obtida pela exposição solar. Também pode ser encontrada em alguns alimentos, como gema, cogumelos, salmão e sardinha em conserva. A falta de vitamina D pode afetar a ossificação, causando osteopenia e osteoporose em adultos, e raquitismo em crianças. A deficiência da vitamina D pode contribuir para a obesidade, pois quando não há absorção da glicose, ela é transformada em triglicerídeos e depositada no tecido adiposo. Na pele, pode levar ao desenvolvimento de acne, queda de cabelo e unhas fracas.

# Capítulo 1: Vitaminas e seus benefícios para Estética

A vitamina E contribui para a proteção da membrana celular contra doenças e possui ação antioxidante. Melhora o sistema imunológico, atua na saúde dos cabelos e da pele, reduz rugas e linhas de expressão, melhora a cicatrização e atua diretamente nos fios capilares, reconstruindo-os através da melhoria da circulação sanguínea. Previne doenças neurológicas e cardiovasculares. A vitamina E pode ser encontrada em sementes de girassol, avelãs, amêndoas, azeite de oliva, castanha de caju e abacate. Sua deficiência pode causar enfraquecimento dos músculos, prejudicar os reflexos e a coordenação.

A vitamina K atua no processo de coagulação sanguínea, prevenindo hemorragias e aumentando a elasticidade da pele. É encontrada em vegetais de cor verde escuro, como brócolis, couve e espinafre, e em frutas como uva, morango e kiwi. Além disso, ela é produzida pela flora intestinal. Sua falta pode comprometer o enfraquecimento dos ossos e causar sangramentos difíceis de estancar.

O complexo B é composto por várias vitaminas, que possuem ação de regulação e produção de energia, contribuem para a saúde da pele e do intestino e atuam como coenzima na síntese de gordura. A falta dessa vitamina pode gerar fadiga, lesões na pele, irritabilidade e anemia. Podem ser encontradas em brócolis, ovos, peixe, carne bovina, leite e aveia.

A vitamina C é antioxidante, combate a formação de radicais livres e auxilia no crescimento das células do organismo, principalmente nas dos ossos, gengivas, dentes e vasos sanguíneos. Ela contribui para a absorção de ferro, combate infecções, atua na produção de colágeno, reduz os níveis de triglicerídeos e colesterol. Essa vitamina pode prevenir alguns tipos de câncer e doenças cardiovasculares, além de atuar na queima de gordura devido à produção de carnitina, uma substância responsável pelo transporte de gordura no organismo. Ela regenera os tecidos musculares e, por contribuir na produção de colágeno, favorece a saúde da pele, cabelo, ossos, cartilagens, músculos e vasos sanguíneos. Pode ser encontrada em alimentos como brócolis, couve-manteiga, pimentão, repolho, acerola, caju, goiaba, kiwi e laranja. A deficiência dessa vitamina pode ocasionar algumas doenças, como gripes e resfriados frequentes devido ao enfraquecimento do sistema imunológico, escorbuto (que gera inchaço e inflamação na gengiva) e hemorragias.

## Capítulo 2: A importância que vitaminas e minerais exercem no corpo

As vitaminas são substâncias orgânicas extremamente importantes para a saúde e bem-estar, trazendo muitos benefícios, dentre eles, facilitar a absorção dos nutrientes. Nosso corpo não é capaz de produzir a maioria das vitaminas, portanto, esses micronutrientes são obtidos através da alimentação. As vitaminas são classificadas em dois grupos: as lipossolúveis (vitaminas A, D, E e K) e as hidrossolúveis (vitaminas do complexo B e vitamina C).

As vitaminas lipossolúveis são solúveis em gordura e são armazenadas no tecido adiposo do corpo. Elas são importantes para a saúde dos ossos (vitamina D), da pele (vitamina A) e para a coagulação sanguínea (vitamina K). Já as vitaminas hidrossolúveis são solúveis em água e não são armazenadas no corpo, sendo necessário consumi-las diariamente para manter os níveis adequados no organismo. Essas vitaminas são importantes para a produção de energia (vitaminas do complexo B), para o sistema imunológico (vitamina C) e para a saúde mental (vitamina B12).



A falta de vitaminas pode causar diversas doenças. Por exemplo, a deficiência de vitamina C pode causar escorbuto, uma doença que causa sangramento nas gengivas e lesões na pele. A deficiência de vitamina D pode causar raquitismo em crianças e osteoporose em adultos. A falta de vitamina B12 pode causar anemia, fadiga e problemas neurológicos.



Além disso, as vitaminas também são importantes para prevenir doenças crônicas, como câncer, doenças cardiovasculares e diabetes. Estudos mostram que a vitamina C pode ajudar a prevenir o câncer de mama e a vitamina E pode ajudar a prevenir doenças cardiovasculares.

É importante ressaltar que a melhor maneira de obter as vitaminas é através da alimentação. Uma dieta equilibrada e variada, rica em frutas, legumes, verduras, grãos integrais e carnes magras, pode fornecer todas as vitaminas necessárias para o organismo. No entanto, em alguns casos, pode ser necessário o uso de suplementos vitamínicos, sempre sob orientação médica.

## Capítulo 2: A importância que vitaminas e minerais exercem no corpo

Em resumo, as vitaminas são nutrientes essenciais para manter a saúde e prevenir doenças.

É importante consumir uma dieta equilibrada e variada para obter todas as vitaminas necessárias para o organismo e, em casos específicos, pode ser necessário o uso de suplementos vitamínicos sob orientação médica. Essas substâncias orgânicas são importantes e garantirão o bom funcionamento do corpo, pois possuem funções necessárias para o crescimento, formação e manutenção dos tecidos, anticorpos e de alguns hormônios.

Já os sais minerais são compostos inorgânicos presentes nos alimentos e na água, que desempenham diversas funções no organismo. Entre os sais minerais essenciais para o corpo humano, destacam-se o cálcio, ferro, potássio, sódio, magnésio e zinco. O cálcio é importante para a formação e manutenção dos ossos e dentes, além de ser essencial para a contração muscular e transmissão dos impulsos nervosos. O ferro é fundamental para a formação dos glóbulos vermelhos do sangue e para o transporte de oxigênio pelo corpo. O potássio é importante para a regulação do equilíbrio hídrico e eletrolítico do organismo, além de estar envolvido na contração muscular e na transmissão dos impulsos nervosos. O sódio é importante para a regulação do equilíbrio hídrico e eletrolítico do organismo, mas o excesso de consumo pode levar ao aumento da pressão arterial e a doenças cardiovasculares. O magnésio é importante para o funcionamento dos músculos e do sistema nervoso, além de estar envolvido na produção de energia e na formação dos ossos. O zinco é importante para o sistema imunológico, para a produção de energia e para a síntese de proteínas.



A falta desses compostos inorgânicos pode causar diversas doenças. Por exemplo, a deficiência de cálcio pode causar osteoporose, e a deficiência de ferro pode causar anemia. Já o excesso de consumo de sódio pode levar a doenças cardiovasculares, como hipertensão arterial. Assim como as vitaminas, a melhor maneira de obter os sais minerais é através da alimentação. Uma dieta equilibrada e variada, rica em alimentos de origem vegetal e animal, pode fornecer todos os sais minerais necessários para o organismo. No entanto, em alguns casos, pode ser necessário o uso de suplementos minerais, sempre sob orientação médica.



Em resumo, os sais minerais são nutrientes fundamentais para o bom funcionamento do corpo humano. Eles desempenham diversas funções no organismo, e a falta deles pode causar diversas doenças. É importante consumir uma dieta equilibrada e variada para obter todos os sais minerais necessários para o organismo.

## Capítulo 3: Leitura de Rótulos alimentares com foco nos alimentos ultraprocessados que estão relacionados á pior saúde e beleza da pele e cabelo.

Os alimentos ultraprocessados são conhecidos por suas formulações que são elaboradas com substâncias extraídas de alimentos, como óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas, derivados de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido previamente modificado) ou sintetizados em laboratório com base em matérias orgânicas, como corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e outros aditivos usados para dar aos produtos propriedades sensoriais atraentes.

Alguns exemplos de alimentos ultraprocessados que podem prejudicar a saúde da pele e dos cabelos incluem biscoitos doces e salgados, salgadinhos tipo chips, barras de cereal, guloseimas em geral, macarrão instantâneo, alimentos congelados prontos para consumo, embutidos, fast food, além de vários tipos de pratos prontos ou semiprontos e bebidas como refrigerantes, etc. Esses alimentos são frequentemente ricos em açúcares, gorduras saturadas, sódio e pobres em vitaminas e minerais.

O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda evitar ao máximo o consumo de alimentos ultraprocessados, tanto por razões nutricionais relacionadas ao alto consumo de calorias, quanto ao impacto que suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo têm sobre a cultura, a vida social e o meio ambiente, além de gerar impactos que podem causar grandes prejuízos à saúde.



Dentre os impactos que os alimentos ultraprocessados podem gerar à saúde humana, temos as altas taxas glicêmicas e baixo índice de saciedade, além de criar um ambiente intestinal que seleciona microrganismos que promovem diversas doenças inflamatórias, como doenças coronarianas, cerebrovasculares, distúrbios gastrointestinais e diversos tipos de câncer.

## Capítulo 3: Leitura de Rótulos alimentares com foco nos alimentos ultraprocessados que estão relacionados á pior saúde e beleza da pele e cabelo.

Além disso, relacionando esse consumo à estética, sabemos que esses tipos de alimentos podem afetar diretamente os bons resultados de tratamentos estéticos tanto faciais como corporais e também capilares, podendo provocar o surgimento de acne, causando inflamações e danos oxidativos, e enfraquecer os cabelos, deixando-os quebradiços. Portanto, recomenda-se preferir alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias caseiras, onde se pode utilizar alimentos naturais e sem nenhum tipo de aditivo químico.



No entanto, a indústria alimentícia usa recursos, como estratégias de marketing, capazes de induzir o consumidor a considerar esses alimentos saudáveis, além de apontar que as pessoas estimam menos calorias para esses alimentos carentes em nutrientes em comparação com alimentos de mesma quantidade calórica, sem essas informações nutricionais. Isso gera um maior impacto nas escolhas do público em geral.

Para uma alimentação saudável e que contribua para a beleza da pele e dos cabelos, é recomendado dar preferência a alimentos frescos, minimamente processados e ricos em nutrientes, como frutas, legumes, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis. E sempre que possível, evitar os alimentos ultraprocessados. Para isso, a leitura de rótulos alimentares pode ser

uma ferramenta valiosa para identificar alimentos ultraprocessados. Aqui estão algumas coisas às quais você deve prestar atenção ao ler rótulos alimentares:

**1. Ingredientes:** Comece olhando para a lista de ingredientes. Se houver uma lista longa de ingredientes, muitos dos quais você não consegue pronunciar ou não sabe o que são, é provável que o alimento seja ultraprocessado. Tente escolher alimentos com ingredientes mais simples e naturais.

**4. Sódio:** Verifique o teor de sódio no alimento. O sódio em excesso pode causar inchaço e desidratação, o que pode afetar a saúde e a aparência da pele e cabelos. Tente escolher alimentos com baixo teor de sódio.

**2. Açúcar:** Verifique a quantidade de açúcar no alimento. O açúcar é um dos principais culpados quando se trata de problemas de pele e cabelo, como acne, envelhecimento precoce e perda de brilho. Procure alimentos com baixo teor de açúcar ou sem açúcar adicionado.

**5. Aditivos:** Verifique se há aditivos, como corantes e conservantes, no alimento. Esses aditivos podem ser irritantes para a pele e causar problemas de saúde a longo prazo. Tente escolher alimentos sem aditivos artificiais.

**3. Gorduras:** Verifique o tipo de gordura presente no alimento. Gorduras trans e gorduras saturadas estão associadas a problemas de saúde e beleza da pele e cabelo, enquanto gorduras insaturadas, como as encontradas em nozes, sementes e peixes, são saudáveis.

**6. Frutas e legumes frescos, grãos integrais, nozes, sementes e proteínas magras** são todas ótimas opções para a saúde da pele e cabelos. Evite alimentos como congelados, fast food e alimentos embalados.



### Capítulo 3: Leitura de Rótulos alimentares com foco nos alimentos ultraprocessados que estão relacionados á pior saúde e beleza da pele e cabelo.

Existem muitos alimentos que são bons para a saúde da pele e dos cabelos, e é importante incluí-los na sua dieta regularmente. Aqui estão algumas sugestões para escolher os alimentos adequados:

- **Escolha alimentos ricos em vitaminas e minerais:** Vitaminas A, C, D, E e minerais como zinco, ferro e selênio são importantes para a saúde da pele e dos cabelos. Alimentos como frutas e vegetais coloridos, nozes, sementes, grãos integrais e proteínas magras são boas fontes desses nutrientes.
- **Consuma alimentos com gorduras saudáveis:** As gorduras saudáveis, como as encontradas no salmão, abacate, nozes e sementes, ajudam a manter a pele e o cabelo hidratados e saudáveis.
- **Beba bastante água:** A hidratação é fundamental para a saúde da pele e dos cabelos, e a água é a melhor fonte de hidratação. Beba bastante água ao longo do dia para manter a pele e os cabelos saudáveis e hidratados.
- **Consuma alimentos ricos em antioxidantes:** Antioxidantes ajudam a proteger a pele dos danos causados pelos radicais livres, que podem levar ao envelhecimento precoce da pele. Alimentos como frutas e vegetais coloridos, chá verde e cacau são ricos em antioxidantes.

Lembre-se sempre de que uma dieta saudável e equilibrada é fundamental para a saúde geral do corpo, incluindo a saúde da pele e dos cabelos.



## Capítulo 4: Obesidade e composição corporal, importância da adequada alimentação para um resultado estético corporal desejado.

A obesidade é uma condição de saúde cada vez mais comum em todo o mundo. Caracteriza-se pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, o que pode causar diversos problemas de saúde, como doenças cardíacas, diabetes, problemas respiratórios, entre outros.

Esteticamente, a obesidade pode resultar em gordura localizada, celulite e estrias, além de causar flacidez quando a pessoa decide perder peso, devido à perda de elasticidade das fibras de colágeno e elastina.

Além dos efeitos negativos na saúde, a obesidade também afeta a estética corporal.

Muitas pessoas buscam uma composição corporal mais harmoniosa e definida, mas encontram dificuldades devido ao excesso de gordura. Nesse sentido, uma alimentação adequada é fundamental para alcançar o resultado estético desejado.



Uma dieta balanceada, com a quantidade adequada de nutrientes, é essencial para controlar o peso e reduzir a gordura corporal. Alimentos ricos em fibras, como frutas, verduras e legumes, ajudam a proporcionar saciedade e reduzem o desejo de comer em excesso.

Além disso, proteínas magras, como peixes, frango e ovos, auxiliam na preservação da massa muscular e contribuem para a definição corporal. No entanto, é importante buscar a orientação de um profissional qualificado para elaborar uma dieta específica para cada indivíduo, pois cada um possui necessidades nutricionais diferentes.

Outro fator importante é reduzir o consumo de alimentos processados e evitar alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar e gordura saturada, que podem levar ao acúmulo de gordura e ao ganho de peso.

As bebidas alcoólicas também devem ser evitadas, pois dificultam a queima de gordura e podem prejudicar o processo de emagrecimento.

Além de uma alimentação equilibrada, a prática regular de atividades físicas é fundamental para alcançar uma estética corporal saudável e desejada. O exercício ajuda a queimar calorias, reduzir o acúmulo de gordura, além de contribuir para o fortalecimento muscular e a definição corporal.

Portanto, a obesidade é um problema de saúde sério, mas pode ser combatida por meio de uma alimentação adequada e da prática de atividades físicas. Ao adotar hábitos saudáveis, é possível alcançar uma composição corporal saudável e esteticamente satisfatória, pois os resultados estéticos dependem de uma alimentação adequada e da prática de atividades físicas.

# Capítulo 5: Conclusão

Diante dos fatos mencionados, pode-se concluir que uma alimentação inadequada, rica em açúcares e gorduras, pode trazer malefícios para a saúde, desencadeando doenças como hipertensão, diabetes, obesidade, problemas cardíacos, deficiência de vitaminas e nutrientes, e constipação. Além disso, prejudica a saúde da pele, dos cabelos e das unhas,

deixando-os fracos, ressecados, sem brilho, provocando o surgimento de acne, excesso de oleosidade, gordura localizada, estrias, celulites, queda de cabelo, manchas e outros problemas. A alimentação influencia diretamente na saúde e na estética, pois os resultados estéticos satisfatórios dependem da alimentação do indivíduo e da prática de atividades físicas.

Portanto, é importante que a pessoa busque um nutricionista para seguir uma dieta de acordo com suas necessidades nutricionais e um profissional para realizar atividades físicas de forma correta, sem causar danos à saúde. Outro fator importante é saber escolher os alimentos que serão ingeridos, dando preferência a alimentos in natura e minimamente processados, reduzindo o consumo de alimentos processados e evitando os ultraprocessados. Ler os rótulos na hora de escolher os produtos também garantirá que a pessoa faça boas escolhas. Além disso, a ingestão de água também é muito importante, pois promove hidratação, transporte de nutrientes e auxilia na eliminação de toxinas do corpo por meio do suor e da urina.

A combinação da prática de atividades físicas, uma alimentação adequada e procedimentos estéticos permitirá que a pessoa alcance seus objetivos de forma segura, eficaz e, principalmente, saudável.



# Autores

**Andressa Mendes**



**Letícia Mendes**



**Maristela Ribeiro**



**Ana Laura Chagas**



**Thays Urgal**

