

**CENTRO DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL CIDADE TIRADENTES
MÉDIO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

Bruna Lima Morais

Ester de Jesus Aguiar

Giovana Santana Manzano

Juliana Ap. Azevedo Moreira

Mariana Silva Paes Landim

Stella G. Correia da Silva

Tifany G. do Nascimento

**DESENVOLVIMENTO DE RECEITAS E EBOOK DE
ORIENTAÇÃO COM BASE NAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO
CONVENCIONAIS PARA MINIMIZAR OS EFEITOS DO LÚPUS**

SÃO PAULO

2021

Bruna Lima Morais
Ester de Jesus Aguiar
Giovana Santana Manzano
Juliana Ap. Azevedo Moreira
Mariana Silva Paes Landim
Stella G. Correia da Silva
Tiffany G. do Nascimento

**DESENVOLVIMENTO DE RECEITAS E EBOOK DE
ORIENTAÇÃO COM BASE NAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO
CONVENCIONAIS PARA MINIMIZAR OS EFEITOS DO LÚPUS**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado a ETEC Cidade
Tiradentes, como requisito parcial para
obtenção do título de técnico.

Professoras: Fernanda Caroline
Santana e Natalia Santino Dos Santos

SÃO PAULO

2021

RESUMO

O assunto que a de ser abordado no seguinte trabalho é a doença Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES), uma doença crônica e autoimune que gera diversos sintomas, como, a febre, emagrecimento, perda de apetite, fraqueza e desânimo. Outros, específicos de cada órgão como dor nas juntas, manchas na pele, inflamação da pleura, hipertensão e/ou problemas nos rins. que se tornam uma ameaça à vida da pessoa. Sabe-se que fatores genéticos, hormonais e ambientais participam de seu desenvolvimento. Portanto, pessoas que nascem com susceptibilidade genética para desenvolver a doença, em algum momento, após uma interação com fatores ambientais (irradiação solar, infecções virais ou por outros micro-organismos), passam a apresentar alterações imunológicas. A principal delas é o desequilíbrio na produção de anticorpos que reagem com proteínas do próprio organismo e causam inflamação em diversos órgãos como na pele, mucosas, pleura e pulmões, articulações, rins etc.). Sua incidência recai principalmente em mulheres, ocorre principalmente entre 20 e 45 anos, sendo um pouco mais frequente em pessoas mestiças e nos afrodescendentes. Acredita-se que os sentidos atribuídos ao processo de adoecer influenciam no tratamento do LES e na forma de lidar com as dificuldades desse processo, a incidência estimada em diferentes locais do mundo é de aproximadamente 1 a 22 casos para cada 100.000 pessoas por ano, e a prevalência pode variar de 7 a 160 casos para cada 100.000 pessoas. Em contrapartida será evidenciada uma dieta para que pessoas portadoras de tal doença baseadas em PANCS (Plantas Alimentícias Não Convencionais), elas são possíveis de encontrar em diferentes lugares, pois em sua maioria são plantas mais rústicas, que exigem menos cuidados, portanto, se desenvolvem nos lugares mais inóspitos como calçadas, terrenos baldios, mas também no fundo de quintal de casa. Os conhecimentos sobre a alimentação baseada nessas plantas estão restritas, ainda mais quando se trata de medicamentos naturais, usados para diversos tratamentos, como um simples mal estar quanto para rins, fígado, coração etc. Infelizmente muitos destes conhecimentos tem se perdido inclusive pela facilidade da indústria farmacológica, e até mesmo a marginalização de algumas plantas por não haver comprovação científica. Diversos estudos científicos demonstram que as PANCs são ricas em fibras, antioxidantes e proteínas, ideal

para o auxílio do tratamento de lúpus. Visando a falta de pesquisas relacionadas a doença, e a dieta especializada para a redução dos sintomas, foi elaborado esse artigo como forma de ajudar as pessoas portadoras da doença, além de trazer mais conhecimento para a comunidade mostrando a real eficácia da alimentação no tratamento da patologia. É muito importante, também estar abertos para novos conhecimentos, descobertas, e ainda contribuir para conservação de muitas espécies vegetativas que, também, proporcionam alimentos de forma mais democrática. É preciso conscientizar a importância de valorizarmos e tornarmos os alimentos que dão no nosso quintal, na nossa cidade e estado, alimentos do nosso cotidiano e que intensifiquemos o seu plantio e consumo, pois as energias gastas no geral para produzir, distribuir e consumi-lo diminuí drasticamente, e com isso poderemos pensar em alimentos riquíssimos em nutrientes na mesa de todos.

Palavras-chaves: Lúpus; PANCS; Dieta; Tratamento.

ABSTRACT

The subject we will address in the work is about Systemic Lupus Erythematosus (SLE), a chronic and autoimmune disease that generates several symptoms, such as fever, weight loss, loss of appetite, weakness and discouragement. Others are organ-specific such as joint pain, skin blemishes, pleural inflammation, high blood pressure and/or kidney problems. That become a threat to the person's life. It is known that genetic, hormonal and environmental factors participate in its development. Therefore, people who are born with a genetic susceptibility to develop the disease, at some point, after an interaction with environmental factors (solar irradiation, viral infections or by other microorganisms), start to present immunological alterations. The main one is the imbalance in the production of antibodies that react with the body's own proteins and cause inflammation in various organs such as the skin, mucous membranes, pleura and lungs, joints, kidneys, etc). Its incidence is mainly in women, it occurs mainly between 20 and 45 years of age, being a little more frequent in people of mixed race and Afro-descendants. It is believed that the meanings attributed to the process of falling ill influence the treatment of SLE and the way to deal with the difficulties of this process, the estimated incidence in different parts of the world is approximately 1 to 22 cases for every 100,000 people per year, and the prevalence can range from 7 to 160 cases for every 100,000 people. On the other hand, we will show a diet for people with such disease based on PANCS (non-conventional food plants), they are possible to find in different places, as they are mostly more rustic plants, which require less care, therefore, they develop in the most inhospitable places like sidewalks, vacant lots, but also in the backyard of the house. The knowledge about food based on these plants is restricted, even more when it comes to natural medicines, used for various treatments, such as a simple malaise for kidneys, liver, heart, etc. Unfortunately, much of this knowledge has been lost, including due to the ease of the pharmaceutical industry, and even the marginalization of some plants because there is no scientific proof. Several scientific studies demonstrate that the PANCS are rich in fiber, antioxidants and proteins, ideal for aiding in the treatment of lupus. Aiming at the lack of research related to the disease, and the specialized diet to reduce symptoms, we designed this article as a way to help people with the disease, in



addition to bringing more knowledge to the community, showing the real effectiveness of food in the treatment of the disease. It is very important that we are also open to new knowledge, discoveries, and also contribute to the conservation of many vegetative species that also provide food in a more democratic way. We need to be aware of the importance of valuing and making the food that is available in our backyards, in our city and state, food for our daily lives and that we intensify its planting and consumption, as the energy spent in general to produce, distribute and consume it drastically decreases, and then we can think of foods rich in nutrients on everyone's table.

Keywords: Lupus; PANCs; Diet; Treatment.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. OBJETIVO.....	12
2.1 Objetivo geral	12
2.2 Objetivo específico.....	12
3. JUSTIFICATIVA	13
3.1 Relevância.....	13
3.2 Hipótese.....	13
4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	14
4.1 Lúpus Eritematoso Sistêmico.....	14
4.1.1 O que é lúpus?	14
4.1.2 Quem tem lúpus?.....	15
4.1.3 O que causa Lúpus?	16
4.1.4 Quais são os sintomas da doença?.....	16
4.1.5 Como o diagnóstico é feito?	18
4.2 PANCS.....	18
4.3 Resultados das PANCS segundo os artigos	20
4.4 Pancs recomendadas para auxiliar no tratamento de lúpus.....	20
4.5 Resultados da LES	30
5 METODOLOGIA.....	31
5.1 Pesquisa de campo.....	32
5.2 Resultado e discussão	34
CONSIDERAÇÕES FINAIS	43
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	44

ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES

FIGURAS

Figura 1 - Lúpus Cutâneo.....	14
Figura 2- Lúpus Sistêmico.....	15
Figura 3 - Ora-pró-nóbis	21
Figura 4 - Picão Preto	22
Figura 5 - Serralha.....	22
Figura 6 - Beldroega.....	23
Figura 7 – Inhame.....	24
Figura 8 – Pinhão.....	24
Figura 9 – Butiá.....	25
Figura 10 - Cereja do Rio Grande.....	25
Figura 11 – Gengibre.....	26
Figura 12 – Taioba.....	27
Figura 13 - Aroeira vermelha.....	27
Figura 14 – Hibisco.....	28
Figura 19 – Azedinha.....	29
Figura 20 - Caruru.....	29

GRÁFICOS

Gráfico 1 - Conhecimento da LES.....	34
Gráfico 2 - Análise de conhecimento do público.....	34
Gráfico 3 - Obter LES ou não.....	35
Gráfico 4 - Conhecimento das Pancs.....	35
Gráfico 5 - Pancs na alimentação diária	36
Gráfico 6 - Análise das Pancs no auxílio de LES	36
Gráfico 7 - Análise do público Pancs no auxílio de LES	37

1. INTRODUÇÃO

Alguns conhecimentos sobre PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais) estão restritos nos nossos avós, principalmente, ainda mais quando se trata de medicamentos naturais, usados para diversos tratamentos, como um simples mal estar quanto para rins, fígado, coração etc. Infelizmente muitos destes conhecimentos tem se perdido, inclusive pela facilidade da indústria farmacológica, e até mesmo a marginalização de algumas plantas por não haver comprovação científica. Na perspectiva de alimentação, o Brasil é rico em agro biodiversidade e as PANCS estão mais presentes nessa riqueza (BARROS, 2009).

Kinuppe Lorenzi (2014) trazem dados onde estima-se que 35 mil espécies tenham potencial comestível e infelizmente 90% da comida vem de 20 espécies, somente. Os autores destacam que é consumido apenas 0,04% da biodiversidade. As plantas alimentícias não convencionais (mais conhecidas pela sigla PANCs) começaram a ser assim denominadas em 2007, pelo biólogo brasileiro Valdely Kinupp, para se referir às espécies vegetais que possuem partes comestíveis, que são nativas ou exóticas, crescem espontaneamente ou podem ser cultivadas, e são designadas como não convencionais porque não costumam ser incluídas nos cardápios cotidianos (MODELSKI, 2015).

As PANCs são espécies que podem ser representadas por frutos, flores, folhas, rizomas, sementes e inflorescências, que podem ser consumidas cruas e/ou após cocção. Podem estar associadas às “partes não convencionais de plantas comuns”, como, por exemplo, as folhas de batata doce e o mangará (coração) da bananeira (KINUPP e LORENZI, 2014).

Ainda segundo Kinupp e Lorenzi, estima-se que o número de plantas consumidas pelos seres humanos caiu de 10 mil para 170 nos últimos cem anos. Apenas no Brasil, há uma considerável biodiversidade enorme a ser “redescoberta”, pois estima-se que o país tenha em torno de dez mil plantas com potencial alimentício; estas que não foram inclusas das mesmas como possíveis matérias-primas para a elaboração de fichas técnicas. (MODELSKI, 2015).

As PANCs possuem uma larga variedade de espécies, mas somente uma pequena parcela da população utiliza-as em refeições diárias por falta de informação. Gerações passadas detinham o conhecimento sobre como identificar os tipos e os usos corretos dessas espécies vegetais, tanto em refeições quanto para fins medicinais (MODELSKI, 2015).

De acordo com Kinupp (2007), as PANCs crescem com facilidade em tipos variados de solo, visto que existem espécies que nascem entre hortas e canteiros cultivados, e são denominadas como ervas espontâneas. Essas plantas, além de serem importantes tanto do ponto de vista ecológico quanto econômico, podem ter propriedades medicinais e valor nutricional superiores às plantas convencionais (KINUPP e LORENZI, 2014).

Além de configurar uma opção de utilização de matérias-primas sustentáveis, visto que são espécies vegetais que crescem espontaneamente, sem demandar o uso de agrotóxicos e/ou outras técnicas que impactam a sobrevivência do meio ambiente, é de grande importância nutricional a inserção de PANCs em cardápios, pois estas possuem papéis relevantes no organismo humano, visto que muitas dessas espécies são ricas em sais minerais, fibras, vitaminas e nutrientes que por muitas vezes não são encontrados em quantidades relevantes em alimentos convencionais (KINUPP e LORENZI, 2014).

Outro tema que irá complementar a pesquisa é sobre o Lúpus, à princípio se deu início a descoberta quando em 1851 o médico francês Pierre Lazenave passou a observar pessoas que apresentavam pequenas feridas na pele caracterizadas por ele como mordidas de lobo. Em 1895 o médico canadense Sir Osler caracterizou essas feridas como um envolvimento de várias partes do corpo, devido a esse envolvimento ele adicionou a palavra “sistêmico” na descrição da doença, o mesmo fez a denominação gramatical da doença como: Lúpus-lobo; eritematoso-vermelhidão e sistêmico-todo. (FERREIRA, CARLOS, e KAYSER, 2008).

A primeira medicação eficaz contra a doença foi a quinina descoberta em 1894 sendo efetiva para a patologia. Após quatro anos de estudos foi possível observar que o uso de salicilatos junto a quinina seria mais eficaz do que apenas

a quinina. No século XX, Hensch descobriu que os corticosteroides eram ainda mais eficazes para o tratamento da doença lúpus. Após essa descoberta o medicamento foi introduzido no tratamento dos pacientes com lúpus e a maioria obteve o sucesso esperado. Com a descoberta das células de lúpus eritematoso em 1948, houve avanços nos conhecimentos da fisiologia, patologia, características clínicas e laboratoriais da doença (FERREIRA, CARLOS, e KAYSER, 2008).

A doença Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES) é uma doença crônica e autoimune que gera diversos quadros clínicos que se tornam uma ameaça à vida da pessoa. Sua etiologia aponta para a combinação de fatores genéticos, hormonais e ambientais, e sua incidência recai principalmente em mulheres. Acredita-se que os sentidos atribuídos ao processo de adoecer influenciam no tratamento do LES e na forma de lidar com as dificuldades desse processo. Objetivando aprofundar os processos de significação e geração de sentidos relacionados à experiência de LES, foram entrevistadas oito mulheres portadoras da doença. A análise das narrativas evidencia que não é só o LES que tem inúmeras maneiras de se apresentar, mas a experiência da doença é subjetiva e dinâmica, tendo diversas formas de significação conforme as condições advindas do processo de adoecer e suas implicações. Ratifica-se, assim, a necessidade de uma abordagem interdisciplinar que abarque essa complexidade, considerando a dimensão biopsicossocial envolvida no processo (ARAÚJO e AZUCENA, 2007).

LES afeta indivíduos de todas as raças, sendo 9 a 10 vezes mais frequente em mulheres durante a idade reprodutiva. A incidência estimada em diferentes locais do mundo é de aproximadamente 1 a 22 casos para cada 100.000 pessoas por ano, e a prevalência pode variar de 7 a 160 casos para cada 100.000 pessoas. No Brasil, estima-se uma incidência de LES em torno de 8,7 casos para cada 100.000 pessoas por ano, de acordo com um estudo epidemiológico realizado na região Nordeste. A mortalidade dos pacientes com LES é cerca de 3 a 5 vezes maior do que a da população geral e está relacionada a atividade inflamatória da doença, especialmente quando há acometimento renal e do Sistema Nervoso Central (SNC), a maior risco de infecções graves decorrentes da imunossupressão e, tardiamente, às complicações da própria

doença e do tratamento, sendo a doença cardiovascular um dos mais importantes fatores de morbidade e mortalidade dos pacientes (HELVÉCIO, 2013).

2. OBJETIVO

2.1 Objetivo geral

Conhecer o público e seu conhecimento sobre a questão do Lúpus com aplicação de um questionário. Identificar e determinar as PANCS para o uso dessa dietoterapia e organizar e-book de receitas com plantas não convencionais para contribuir na melhora do tratamento da Lúpus.

2.2 Objetivo específico

- Aplicar um questionário buscando melhora no tratamento da patologia;
- Explicar os benefícios das PANCs dentro de uma dieta;
- Definir as PANCs para esse tratamento;
- Organizar preparações com base nas respostas do questionário;
- Desenvolver um e-book de receitas para auxiliar pessoas com LES.

3. JUSTIFICATIVA

3.1 Relevância

A inexistência de pesquisas acadêmicas a respeito da alimentação de pessoas portadoras de Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES), juntamente com a ajuda de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCS), viabilizou a elaboração de um projeto de pesquisa no tema. No mundo 5 milhões de pessoas e 60 mil no Brasil convivem com a doença. O presente trabalho traz a inovação alimentícia, com base nas plantas com inúmeras funções e qualidades nutricionais, rica em flavonóides e outros compostos fenólicos, sendo considerada uma fonte promissora de antioxidantes naturais.

O trabalho como um todo, possui uma relevância social, por não ser muito discutido esse tipo de alimentação em pessoas portadoras, trazendo então, benéficos e variedade concreta de preparações funcionais e que auxiliam no tratamento e aliviam alguns dos sintomas de tal condição.

3.2 Hipótese

Diversos estudos científicos demonstram que as PANCS são ricas em fibras, antioxidantes e proteínas, ideal para o auxílio do tratamento de Lúpus. Como trata-se de uma doença sem cura, a alimentação tem o objetivo de melhorar os sintomas dos efeitos que essa doença causa.

4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

4.1 Lúpus Eritematoso Sistêmico

4.1.1 O que é lúpus?

O Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES ou apenas lúpus) é uma doença inflamatória crônica de origem autoimune, cujos sintomas podem surgir em diversos órgãos de forma lenta e progressiva (em meses) ou mais rapidamente (em semanas) e variam com fases de atividade e de remissão. São reconhecidos dois tipos principais de lúpus:

- Cutâneo: que se manifesta apenas com manchas na pele (geralmente avermelhadas ou eritematosas e daí o nome Lúpus Eritematoso), principalmente nas áreas que ficam expostas à luz solar (rosto, orelhas, colo (“V” do decote) e nos braços). (CRISTINA, CRISTIANNY, GALLASCH, 2019).

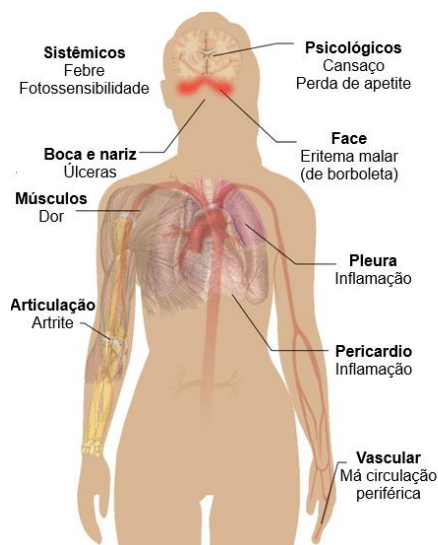
Figura 1 - Lúpus Cutâneo



Fonte: https://clinicadermac.com.br/wp-content/uploads/2019/03/lupus_trabalhos_escolares-1024x768.jpeg

- Sistêmico, crônica e inflamatória do tecido conjuntivo e que acomete múltiplos órgãos e sistemas. De etiologia multifatorial evolui em surtos de atividade variada, e pode ter manifestações clínicas e laboratoriais bastante pleiomórficas. (CECÍLIA GALINDO, RENATA VEIGA, 2010)

Figura 2- Lúpus Sistêmico



Fonte: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/67/Sintomas_de_Lupus_Eritematoso_Sistêmico_%28LES%29.png

4.1.2 Quem tem lúpus?

Apresenta-se, entretanto, como uma rara patologia entre os negros africanos. No Brasil observa-se uma frequência maior entre os caucasóides, principalmente na região sudeste do país.

LES é uma doença rara mais frequentemente em mulheres jovens, ou seja, na fase reprodutiva, numa proporção de nove a dez mulheres para um homem, e com prevalência variando de 14 a 50/100.000 habitantes. A doença pode ocorrer em todas as raças e em todas as partes do mundo.

Em estudos norte-americanos, a incidência estimada de LES na população é de 5,7 a 7,6 casos por ano para cada 100 mil habitantes, com prevalência variando de 1/2000 a 1/10000. O desequilíbrio imunológico no LES tem como característica a perda da tolerância imunológica, desenvolvimento de auto-anticorpos e resposta citotóxica contra autoantígenos, desencadeando fenômenos inflamatórios que levam à lesão tecidual e/ou a destruição celular. (CECÍLIA GALINDO, RENATA VEIGA, 2010).

4.1.3 O que causa Lúpus?

Embora a causa do LES não seja conhecida, sabe-se que fatores genéticos, hormonais e ambientais participam de seu desenvolvimento. Portanto, pessoas que nascem com susceptibilidade genética para desenvolver a doença, em algum momento, após uma interação com fatores ambientais (irradiação solar, infecções virais ou por outros micro-organismos), passam a apresentar alterações imunológicas. A principal delas é o desequilíbrio na produção de anticorpos que reagem com proteínas do próprio organismo e causam inflamação em diversos órgãos como na pele, mucosas, pleura e pulmões, articulações, rins etc.). Dessa forma, podemos ver que o tipo de sintoma que a pessoa desenvolve, depende do tipo de auto anticorpo que a pessoa tem e, que como o desenvolvimento de cada anticorpo se relaciona às características genéticas de cada pessoa, cada pessoa com Lúpus tende a ter manifestações clínicas (sintomas) específicas e pessoais. (CRISTINA, CRISTIANNY, GALLASCH, 2019).

4.1.4 Quais são os sintomas da doença?

Os sintomas do LES são diversos e tipicamente variam em intensidade de acordo com a fase de atividade ou remissão da doença. É muito comum que a pessoa apresente manifestações gerais como cansaço, desânimo, febre baixa (mas raramente, pode ser alta), emagrecimento e perda de apetite. As manifestações podem ocorrer devido à inflamação na pele, articulações (juntas), rins, nervos, cérebro e membranas que recobrem o pulmão (pleura) e o coração (pericárdio). Outras manifestações podem ocorrer devido à diminuição das células do sangue (glóbulos vermelhos e brancos), devido a anticorpos contra essas células. Esses sintomas podem surgir isoladamente, ou em conjunto e podem ocorrer ao mesmo tempo ou de forma sequencial. Crianças, adolescentes ou mesmo adultos podem apresentar inchaço dos gânglios (ínguas), que geralmente é acompanhada por febre e pode ser confundida com os sintomas de infecções como a rubéola ou mononucleose. (CRISTINA, CRISTIANNY, GALLASCH, 2019).

As manifestações clínicas mais frequentes são: Lesões de pele: ocorrem em cerca de 80% dos casos, ao longo da evolução da doença. As lesões mais características são manchas avermelhadas nas maçãs do rosto e dorso do nariz,

denominadas lesões em asa de borboleta (a distribuição no rosto lembra uma borboleta) e que não deixam cicatriz. As lesões discoides, que também ocorrem mais frequentemente em áreas expostas à luz, são bem delimitadas e podem deixar cicatrizes com atrofia e alterações na cor da pele. Na pele também pode ocorrer vasculite (inflamação de pequenos vasos), causando manchas vermelhas ou vinhosas, dolorosas nas pontas dos dedos das mãos ou dos pés. Outra manifestação muito característica no LES é o que se chama de fotossensibilidade, que nada mais é do que o desenvolvimento de uma sensibilidade desproporcional à luz solar. Neste caso, com apenas um pouco de exposição à claridade ou ao sol, podem surgir tanto manchas na pele como sintomas gerais (cansaço) ou febre. A queda de cabelos é muito frequente, mas ocorre tipicamente nas fases de atividade da doença e na maioria das pessoas, o cabelo volta a crescer normalmente com o tratamento. (CRISTINA, CRISTIANNY, GALLASCH, 2019).

Articulares: a dor com ou sem inchaço nas juntas ocorre, em algum momento, em mais de 90% das pessoas com LES e envolve principalmente nas juntas das mãos, punhos, joelhos e pés, tendem a ser bastante dolorosas e ocorrem de forma intermitente, com períodos de melhora e piora. Às vezes também surgem como tendinites. A inflamação das membranas que recobrem o pulmão (pleura) e coração (pericardite) são relativamente comuns, podendo ser leves e assintomáticas, ou, se manifestar como dor no peito. Caracteristicamente no caso da pleurite, a dor ocorre ao respirar, podendo causar também tosse seca e falta de ar. Na pericardite, além da dor no peito, pode haver palpitações e falta de ar. (CRISTINA, CRISTIANNY, GALLASCH, 2019).

Inflamação nos rins (nefrite): é uma das que mais preocupam e ocorrem em cerca de 50% das pessoas com LES. No início pode não haver qualquer sintoma, apenas alterações nos exames de sangue e/ou urina. Nas formas mais graves, surge pressão alta, inchaço nas pernas, a urina fica espumosa, podendo haver diminuição da quantidade de urina. Quando não tratada rapidamente e adequadamente o rim deixa de funcionar (insuficiência renal) e o paciente pode precisar fazer diálise ou transplante renal. **Alterações neuropsiquiátricas:** essas manifestações são menos frequentes, mas podem causar convulsões, alterações de humor ou comportamento (psicoses), depressão e alterações dos nervos periféricos e da medula espinhal.

Sangue: as alterações nas células do sangue são devido aos anticorpos contra estas células, causando sua destruição. Assim, se os anticorpos forem contra os

glóbulos vermelhos (hemácias) vai causar anemia, contra os glóbulos brancos vai causar diminuição de células brancas (leucopenia ou linfopenia) e se forem contra as plaquetas causará diminuição de plaquetas (plaquetopenia). Os sintomas causados pelas alterações nas células do sangue são muito variáveis. A anemia pode causar palidez da pele, mucosas e cansaço. A plaquetopenia poderá causar aumento do sangramento menstrual, hematomas e sangramento gengival. Geralmente a diminuição dos glóbulos brancos é assintomática. (CRISTINA Priscila, CRISTIANNY Sarah, GALLASCH Helena, 2019).

4.1.5 Como o diagnóstico é feito?

O diagnóstico do LES é realizado através da associação de dados clínicos e laboratoriais. Quando as manifestações clínicas são insuficientes, algumas informações podendo ajudar como mulheres em fase de reprodução e depois da menopausa, com dor articular e sensação de estar doente, ocorrendo, ainda, emagrecimento, “urticárias” de repetição, queda de cabelo e o fenômeno de Raynaud. Nesse caso exames com alterações nos glóbulos brancos e na urina, bem como anemia não explicada, podem representar manifestações da doença. O LES apresenta um espectro clínico bastante variado, incluindo não somente achados clínicos clássicos, mas outras manifestações mais raras que devem ser reconhecidas fazendo parte da doença: Rash malar, fotosensibilidade, febre, alopecia, lúpus discóide, artrite não-erosiva, serosite, pleurite, pericardite, nefrite, psicose, convulsão.

Vários autores relatam que, diante da presença de características clínicas, alguns exames laboratoriais contribuem para o diagnóstico, como exemplos: hemograma; Coombs direto (detecção de auto-anticorpos); exame de urina; contagem de leucócitos; FAN - fator anti-núcleo positivo em 95% a 100% dos casos de lúpus ativo; pesquisa de células LES (Lúpus Eritematoso); anticorpo anti-DNA positivo em 50 a 70% dos pacientes; anticorpo Anti-Smith positivo em ; dosagem de complemento e biópsia. (CECÍLIA GALINDO, RENATA VEIGA, 2010)

4.2 PANCS

A sigla PANC significa PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS, ou seja, hoje, para além das plantas, nativas ou exóticas, que seres humanos se

alimentam existe outra grandíssima variedade de plantas que são comestíveis, mas nós, ou não sabemos, ou não produzimos ou, ainda, tem um baixo consumo perante as convencionais como alface, rúcula e manjeriço. Existem também, aqueles que consideram Pancs as partes de plantas convencionais que não temos o hábito de consumir, como caso da Batata doce, onde estamos acostumados a consumir sua raiz, mas as folhas também são comestíveis quando cozidas. (SOARES, CAMPISTA, MATTOS, 2019).

Esse grande grupo é diverso, podendo encontrar, verduras, hortaliças, frutas, castanhas, cereais e até corantes naturais e condimentos. O grupo de Panc pode variar de época para época, por exemplo, algumas plantas que hoje estão no grupo antigamente eram conhecidas e muito utilizadas por nossos avós, deixando de ser convencionais, o que nada as impeçam de sair do grupo e se tornarem, novamente, convencionais. Além disso, pensando em um país como nosso, com extensões continentais, onde o aipim, macaxeira e mandioca são a mesma coisa, a lista pode variar, porque, nem sempre o que é convencional para os paulistas será para os capixabas, por exemplo! Elas são possíveis de encontrar em diferentes lugares, pois em sua maioria são plantas mais rústicas, que exigem menos cuidados, portanto, se desenvolvem nos lugares mais inóspitos como calçadas, terrenos baldios, mas também no fundo de quintal de casa. É importante sempre estudar e saber de qual Panc estamos falando antes de sair colhendo por aí e, principalmente, consumindo. (SOARES, CAMPISTA, MATTOS, 2019).

É muito importante estar aberto para novos conhecimentos, descobertas, e ainda contribuir para conservação de muitas espécies vegetativas que, também, proporcionam alimentos de forma mais democrática. É preciso se conscientizar da importância de valorizar e tornar os alimentos que dão no nos quintais, na cidade e estado, alimentos do cotidiano e que intensifica o plantio e consumo, pois as energias gastas no geral para produzir, distribuir e consumi-lo diminui drasticamente, e assim pensar em alimentos riquíssimos em nutrientes na mesa de todos! (KELEN, FONSECA, BIONDO, 2018)

Hoje as opções de plantio dos produtores giram em torno de culturas como alface, couve e batata, por exemplo, que exigem maiores cuidados para com o seu cultivo, além de suas sazonalidades se limitarem a um período do ano, o cultivo de PANC por estes mesmos produtores possibilitará melhor aproveitamento das suas

áreas de cultivo, pois em sua maioria se tratam de plantas mais resistentes e permitem, devido à variedade, que as sazonalidades se complementem! A ideia não é deixar de consumir do que se alimenta e consumir as PANCs apenas, o ideal é sempre ir aumentando a lista com variedade (SOARES, CAMPISTA, MATTOS, 2019).

Existem PANC que podem ser consumidas in natura, outras ficam mais agradável seu sabor quando processadas, ou aquelas que só podem ser consumidas quando cozidas. Alguns dos muitos nutrientes que se destacam nas PANCs, são o cálcio, magnésio e as vitaminas A, E, D e C (SOARES, CAMPISTA, MATTOS, 2019).

4.3 Resultados das PANCs segundo os artigos

As pesquisas feitas apontam que as PANCs possuem propriedades terapêuticas, além de possuírem ações medicinais e nutricionais. Porém mais estudos precisam ser realizados para esclarecer cuidados com cultivos e averiguar presença de substâncias tóxicas ou antinutricionais. O produto "antepasto de mangará" obteve bons resultados em questões de aroma, textura e sabor porém outros ingredientes poderiam ser adicionados para torná-lo mais agradável e atrativo.

As PANCs são uma opção como complemento a alimentação tanto do ser humano, como de animais, porém, ainda precisam ter estudos relacionados a sua composição mais aprofundados, pois algumas apresentam toxicidade que podem trazer prejuízos a saúde quando não utilizadas corretamente. Contudo com o pouco que se tem de informação sobre algumas espécies de PANCs, entre seus benefícios, funcionalidades e sustentabilidade principalmente ligados a ações antioxidantes e anti-inflamatórias, podendo ser consumidas de várias formas, tanto na forma in natura, cozidas ou industrializadas. Além disso, também ser utilizada como fonte de renda, pois muitas dessas PANCs crescem de forma espontânea, e são encontradas com facilidade na natureza. (KELEN, FONSECA, BIONDO, 2018).

4.4 PANCs recomendadas para auxiliar no tratamento de lúpus

4.4.1 Ora-pro-nóbis

A ora-pro-nóbis, é uma planta comestível não convencional, mas que é considerada uma planta nativa e abundante em solo brasileiro. Plantas deste tipo,

como a bertalha ou a taioba, são uma espécie de "mato" comestível e com alto valor nutricional, que podem ser encontradas em terrenos baldios e canteiros. (ENVIRON SMOKE, 2019)

O seu nome científico *Pereskia aculeata*, e suas folhas ricas em fibras e proteínas podem ser consumidas em saladas, na sopa, ou misturada no arroz. Contém na sua composição aminoácidos essenciais como a lisina e o triptofano, fibras, minerais como fósforo, cálcio e ferro e vitaminas C, A e do complexo B, o que a torna muito popular entre os adeptos de uma alimentação variada e sustentável. (ENVIRON SMOKE, 2019).

Benefícios da ora-pro-nóbis

A ora-pro-nóbis é considerada uma fonte de nutrientes barata e muito nutritiva, principalmente por ser rica em proteína, vitaminas e fibras para um bom funcionamento do intestino. (ENVIRON SMOKE, 2019).

Figura 3 - Ora-pró-nóbis



Fonte: <https://images.app.goo.gl/86yHZDUrY4HNkWY>

4.4.2 Picão-preto

O picão-preto é uma planta medicinal, também conhecida popularmente por Picão, Pica-pica ou Amor de mulher, que possui propriedade anti-inflamatória, antioxidante, relaxante muscular, anti-diabética e antimicrobiana. Apesar da variedade de indicações, é importante que o seu uso seja recomendado pelo médico, uma vez que são poucos os estudos que indicam os efeitos dessa planta a curto e longo prazo nas pessoas. (ENVIRON SMOKE, 2019).

O nome científico do picão-preto é *Bidens pilosa*, e pode ser encontrado em lojas de produtos naturais, feiras livres e alguns supermercados. (ENVIRON SMOKE, 2019).

Para que serve

O picão-preto possui propriedade anti-inflamatória, antioxidante, anti-diabética, antimicrobiana, anti-alérgica, anti-hipertensiva e relaxante muscular, uma vez que é constituída por flavonoides, compostos fenólicos, fitosteróis e glicosídeos. (ENVIRON SMOKE, 2019).



Fonte: <https://images.app..gl/gooUmD84ubBXv6EJrzo6>

4.4.2 Serralha

A serralha é uma planta medicinal, também conhecida como erva daninha, cerraia, chicória-brava, ciumo, muito utilizada em problemas gástricos.

O seu nome científico é *Sonchus Oleraceus* e pode ser comprada em lojas de produtos naturais e em algumas feiras livres. (ENVIRON SMOKE, 2019).

Para que serve a serralha

A serralha serve para desintoxicar o fígado, estimular a digestão, aumentar a produção da bÍlis, aumentar o apetite, combater a dor de estômago e, em forma de cataplasma, atua nas dores reumáticas. (ENVIRON SMOKE, 2019).

Propriedades da serralha

As propriedades da serralha incluem sua ação adstringente, anti-inflamatória, anticancerígena, antioxidante e desintoxicante. (ENVIRON SMOKE, 2019).

Figura 5 - Serralha



Fonte: <https://images.app.goo.gl/MMpDp4AoWJLUT5RR7>

4.4.3 Beldroega

A beldroega é uma planta rasteira que cresce facilmente em todo tipo de solo, não exigindo muita luz, nem água. Por essas características, muitas vezes ela é confundida com uma erva daninha, mas na verdade a beldroega traz diversas propriedades medicinais, sendo uma das fontes vegetais mais importantes de ômega 3, além de ter várias propriedades interessantes como ser diurética, antioxidante e anti-inflamatória. (ENVIRON SMOKE, 2019).

Além disso, esta planta também pode ser usada na alimentação para preparar saladas, sopas e para fazer parte de guisados, sendo bastante usada em alguns países da Europa. Por ser uma importante fonte de ômega 3, a beldroega é considerada uma ótima opção ao peixe, na dieta de pessoas vegetarianas ou *vegan*. (ENVIRON SMOKE,2019).

Figura 6 - Beldroega



Fonte: <https://images.app.goo.gl/iHmxACvjvZBwsQJZA>

4.4.5 Inhame

O inhame, também conhecido como cará em algumas regiões do Brasil, é um tubérculo rico em carboidratos de baixo índice glicêmico, sendo uma ótima opção para dar energia durante a atividade física e para auxiliar na perda de peso. (ENVIRON SMOKE,2019).

Além disso, por não elevar os níveis de açúcar no sangue, ele também pode ser utilizado por pessoas com diabetes. No entanto, é preciso ter cuidado para não exagerar na quantidade consumida, pois o inhame em excesso também pode engordar. (ENVIRON SMOKE,2019).

Benefícios do Inhame

Por ser rico em fibras, proteínas, vitamina C e vitaminas do complexo B, o inhame apresenta diversos benefícios para a saúde, sendo os principais:

Assim, o inhame tem propriedades semelhantes às da batata doce, e para aproveitar os seus benefícios, deve-se consumir esse tubérculo regularmente, dando preferência às preparações cozidas e evitando o inhame frito. O inhame pode ser consumido cozido cortado em rodelas, assim como a batata doce, ou pode ser usado em preparações como bolos, tortas e purês. (ENVIRON SMOKE, 2019)

Figura 7 – Inhame



Fonte: <https://images.app.goo.gl/qEBWd5wbqHr52Gp39>

4.4.6 Pinhão

Consumir pinhão fortalece o organismo contra doenças como gripes e resfriados. Isso porque ele conta com a presença da vitamina C, que é um antioxidante importante para aumentar a imunidade. Em 100 g do pinhão cozido sem sal há 27,7 mg do nutriente. O pinhão geralmente é consumido cozido ou assado na brasa, mas pode ser adicionado a diversas receitas culinárias. Na forma de farinha substitui a de trigo e faz parte de preparações como pães, bolos e biscoitos. Para isso, basta triturar o alimento em um processador. É uma boa opção para pessoas com doença celíaca, já que não possui glúten. Para quem gosta de variar, é possível inovar na cozinha acrescentando o pinhão em receitas com arroz, batatas, carnes, camarão, massas, farofas e peixes (ENVIRON SMOKE, 2019).

Figura 8 – Pinhão



Fonte: <https://images.app.goo.gl/abkm3btvUkmKWPtP7>

4.4.7 Butiá

O fruto de textura firme é constituído por muitas fibras, e por isso, gera a dúvida, se pode ou não, ser consumido in natura. Segundo a bolsista de pós-doutorado que trabalha no projeto Rota dos Butiazais, Marene Marchi, a polpa pode ser consumida naturalmente. (ENVIRON SMOKE, 2019).

O fruto é comumente utilizado como acompanhamento da cachaça, mas esse não é único uso do butiá. Sucos, geleias, sorvetes, bolos, licores, e outros também podem ser preparados com o fruto. Além de ser versátil, o butiá também é saudável. Rico em carotenóides, precursores da vitamina A, possui altíssimos níveis de potássio e ferro, além de grande quantidade de vitamina C. (ENVIRON SMOKE, 2019).

Figura 9 – Butiá



Fonte: <https://images.app.goo.gl/yCLdhnAj1M3uvX8Q7>

4.4.8 Cereja do Rio Grande

Os frutos deliciosos surgem na primavera, com casca fina e de cor vermelha a negra quando maduros, contendo polpa carnosa e succulenta muito apropriada para o consumo in natura ou na forma de compotas, geleias, sorvetes, vinhos, licores, etc. Esta planta também tem um potencial medicinal, a Cereja do Rio Grande também tem ação anti-inflamatória, regeneradora muscular, benéfica no auxílio contra gota, diabetes, colesterol e hipertensão. (ENVIRON SMOKE, 2019).

Figura 10 - Cereja do Rio Grande



Fonte: <https://images.app.goo.gl/pSyJrhou7pNhcYiaA>

4.4.9 Gengibre

O Gengibre serve para ajudar a emagrecer e ajudar a tratar a má digestão, azia, enjoo, gastrite, resfriado, colesterol alto, pressão alta, tosse, dores musculares, problemas de circulação sanguínea e artrite. (ENVIRON SMOKE, 2019).

O seu nome científico é *Zingiber officinalis* e pode ser comprado em lojas de produtos naturais, farmácias de manipulação, mercados e feiras livres, na sua forma natural, em pó ou em cápsulas. (ENVIRON SMOKE, 2019).

Para que serve

As propriedades do Gengibre incluem sua ação anticoagulante, vasodilatadora, digestiva, anti-inflamatória, antiemética, analgésica, antipirética e antiespasmódica. (ENVIRON SMOKE, 2019).

Figura 11 – Gengibre



Fonte: <https://www.greenme.com.br/wp-content/uploads/2020/11/gengibre-1.jpg>

4.4.10 Taioba

Taioba, ou taioba mansa, é uma hortaliça de folhas grandes, da espécie *Xanthosoma sagittifolium*, e é rica em nutrientes como fibras, vitaminas A, B e C, e minerais como cálcio, fósforo, potássio e magnésio que auxiliam no combate ao envelhecimento precoce da pele, fortalecem o sistema imunológico e evitam o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Além disso, o ferro presente na taioba ajuda no tratamento e na prevenção da anemia. (ENVIRON SMOKE, 2019).

Embora tenha muitos benefícios para a saúde, é importante consumir a taioba mansa somente se tiver certeza de que é da espécie *Xanthosoma sagittifolium*, pois existe também a taioba brava da espécie *Colocasia antiquorum* que é venenosa e possui grandes quantidades de oxalato de cálcio podendo causar asfixia, ardor na garganta e na boca. Para identificar a taioba mansa deve-se observar suas folhas,

que tem a cor verde uniforme e apresentam uma linha ao redor de toda a sua borda, o talo é verde e sai da união das folhas. (ENVIRON SMOKE, 2019).

O recomendado é que a taioba mansa seja sempre ingerida cozida ou refogada, pois o calor do cozimento elimina as pequenas quantidades de oxalato de cálcio desta espécie. Assim, a taioba cozida ou refogada pode ser utilizada em saladas, ou adicionada em sucos ou sopas, por exemplo. (ENVIRON SMOKE, 2019).

Um dos principais benefícios da taioba é: Fortalecer o sistema imunológico.

A taioba é rica em ácido fólico e vitaminas A, B e C que estimulam a produção de glóbulos brancos que são células de defesa essenciais para prevenir e combater infecções e, por isso, ajudam a fortalecer o sistema imunológico. (ENVIRON SMOKE,2019)

Figura 12 – Taioba



Fonte: <https://blog.gsuplementos.com.br/wp-content/uploads/2020/06/iStock-509562307.jpg>

4.4.11 Aroeira vermelha

A aroeira é uma planta medicinal, também conhecida como aroeira vermelha, aroeira-da-praia, aroeira mansa ou corneíba, que pode ser utilizada como remédio caseiro para tratar doenças sexualmente transmissíveis e infecções urinárias em mulheres. (ENVIRON SMOKE, 2019).

Para que serve a Aroeira

A aroeira possui propriedade adstringente, balsâmica, diurética, anti-inflamatória, antimicrobiana, tônica e cicatrizante. (ENVIRON SMOKE,2019).

Figura 13 - Aroeira vermelha



Fonte: <https://images.app.goo.gl/otAz17idNxJhaSCF8>

4.4.12 Hibisco

O hibisco está cada vez mais na moda, principalmente devido ao chá feito a partir dele – um grande aliado de quem quer emagrecer. Mas, suas propriedades e benefícios vão além disso. O hibisco é uma flor, também conhecida como azedinha e caruru-azedo, entre outros nomes. Mas, você sabe o que é hibisco e quais os benefícios do hibisco. (ENVIRON SMOKE, 2019)

Como um todo, a flor é muito nutritiva. Suas folhas, que podem ser consumidas em saladas, são ricas em vitaminas, como a A. Seu cálice, geralmente de cor vermelha e de sabor azedo, contém ácidos essenciais à saúde. (ENVIRON SMOKE,2019).

O que é hibisco

Além da vitamina A, suas folhas também são ricas em vitamina B1. Não só, são abundantes em sais minerais e aminoácidos.

Dentre os ácidos encontrados no cálice, há o cítrico, bem como o hibístico, o málico e o tartárico, esse último presente também no vinho e que conta com propriedades antioxidantes. (ENVIRON SMOKE, 2019).

Quais os benefícios do hibisco

O hibisco conta com diversas substâncias antioxidantes, como os flavonoides, especialmente as antocianinas, que possuem efeito cardioprotetor, vasodilatador e contribuem para evitar o acúmulo de gorduras. Combate a ação de radicais livres. (ENVIRON SMOKE, 2019).

Radicais livres são moléculas que promovem a oxidação de demais moléculas, sendo assim, estão associados a, por exemplo, o envelhecimento precoce da pele e o aparecimento de rugas. (ENVIRON SMOKE,2019).

Figura 14 – Hibisco



Fonte: <https://images.app.goo.gl/YHv29mcg4ZtuRM1s5>

4.4.13 Azedinha

A azedinha é rica em minerais como potássio e magnésio, além de antioxidantes, especialmente o resveratrol, nutriente que previne problemas cardiovasculares e alguns tipos de câncer. Essa hortaliça possui efeito hepatoprotetor beneficiando as células do fígado. Para esse fim pode-se tomar uma xícara (chá) de azedinha, três vezes por semana (DEISE AUR, 2020).

Figura 15 – Azedinha



Fonte: <https://blog.plantei.com.br/como-cultivar-azedinha/>

4.4.14 Caruru

A planta caruru é rica em ferro, potássio, cálcio e vitaminas A, C, B1 e B2, podendo ser indicada como forma de complementar o tratamento de diversas situações, já que devido à sua composição possui principalmente propriedades anti-inflamatórias e antimicrobianas, além de ser rica em cálcio (ZANIN, 2020).

Figura 16 – Caruru



Fonte: <https://www.tuasaude.com/caruru/>

4.5 Resultados da LES

Evidências sugerem que a vitamina D tenha um grande potencial na regulação da resposta imunológica. Diversos estudos têm demonstrado que a deficiência e a insuficiência de vitamina D estão presentes em várias doenças autoimunes, em especial no LES: seus níveis estão inversamente relacionados com a atividade de doença. Todas as evidências estão voltadas para a relação entre baixos níveis de vitamina D e manifestação do LES, porém ainda não está definido se a suplementação ou recuperação desses níveis pode influir em maior período de remissão ou, ainda, pode ter uma repercussão na atividade da doença. A experiência na enfermaria de clínica médica revelou que o paciente portador de LES tem grande potencial de agravamento se não for bem assistido por uma equipe multiprofissional capacitada. Sabe-se que anormalidades no estado nutricional é comum nos portadores de LES que ingerem uma quantidade excessiva de lipídios e pouca quantidade de vitaminas e oligoelementos. Foram relatados um maior aumento nos níveis do perfil lipídico e proteína C reativa em pacientes lúpicos que apresentaram AD ativa. Tendo em vista isso, se faz necessário ingerir alimentos imunomoduladores e controlar o estado nutricional para auxiliar na redução desses níveis, conseqüentemente, apresentando uma boa resposta no tratamento. (TEIXEIRA Thaisa, COSTA Célia,2012).

5 METODOLOGIA

O método que foi utilizado para a realização dessa pesquisa é de caráter quantitativo, com a finalidade de analisar, em valores numéricos, a quantidade de pessoas que tenham conhecimento sobre a doença Lúpus Eritematoso Sistêmico e sobre PANCs, analisando também se tais pessoas complementariam na sua dieta as PANCs para auxiliar no tratamento da doença lúpus.

Para obter os dados necessários para o estudo foram feitas pesquisas em fontes secundárias como trabalhos acadêmicos, artigos, livros e afins, para adquirir um conhecimento completo sobre a doença lúpus, as PANCs, seus nutrientes e se elas realmente poderiam auxiliar no tratamento de Lúpus.

Com caráter exploratório foi aplicado um questionário, usando o formulário do Google forms. A pesquisa de campo teve duração de dois meses, onde 123 pessoas responderam um questionário do Google forms, as perguntas eram todas de alternativa para adquirir o conhecimento público.

Outro método abordado é o desenvolvimento de duas receitas centrais para o auxílio do público, procurando desenvolver ideias para que eles introduzam as PANCs em sua alimentação diária. Serão duas receitas, uma salgada e outra doce. A salgada será uma salada, pensando em algo de fácil acesso, e que vai incluir um número maior de PANCs, como a ora-pro-nóbis, beldroega e caruru, assim contribuindo mais e mais ao LES. Já a doce será um mousse de cereja com ora-pró-nóbis que é uma planta com efeito antioxidante.

Além disso, foi produzido um ebook com diversas receitas que utilizam PANCs para as pessoas reproduzirem no dia a dia, com isso auxiliando no tratamento de LES.

5.1 Pesquisa de campo

1. Qual é seu nome?

Insira sua resposta

2. Você sabe o que é Lúpus eritematoso sistêmico?

Sim

Não

3. "Lúpus é uma doença autoimune em que as células do sistema imunológico saem de controle e passam a atacar as estruturas saudáveis do próprio organismo da pessoa.

Seu tratamento é necessário porque, uma vez que a doença sai de controle, é capaz de levar o paciente a óbito. A doença Lúpus não é contagiosa e por isso não pode ser transmitida de um indivíduo a outro. Ela é o resultado de uma série de processos internos no organismo de uma pessoa.

Lúpus é mais comum em mulheres do que em homens, mas pode afetar pacientes de ambos os sexos." Você sabia disso?

Sim

Não

4. Você tem ou conhece alguém que tenha Lúpus?

Sim, eu tenho

Não tenho

Conheço alguém

Não conheço ninguém

5. Você sabe o que são PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais), se sim sabe os seus nutrientes?

Sim, sei o que é mas não sei sobre os nutrientes

Não sei o que é.

Sim, sei o que é, e conheço os nutrientes.

6. Você conhece ou acredita ter algum alimento que tenha essas plantas não convencionais na sua alimentação diária?

- Sim
- Não

7. "Diversos estudos científicos demonstram que as Pancs são ricas em fibras, antioxidantes e proteínas. Inclusive, com concentrações desses nutrientes muito superiores às verduras que estamos acostumados a consumir, de acordo com dados da ONU, apenas 30 espécies de plantas atendem a 95% da demanda humana por alimentação. Isso em um universo de mais de 30 mil espécies. Quando consumimos sempre os mesmos alimentos, caindo na monotonia alimentar, deixamos de absorver variedade de nutrientes essenciais à nossa saúde. É importante, ainda, salientar que as Pancs, por serem nativas, são livres de agrotóxicos e mais: auxiliam a recuperar os nutrientes do solo."

Agora sabendo dos nutrientes das Pancs, você acredita que podem ajudar na doença lúpus?

- Sim
- Não

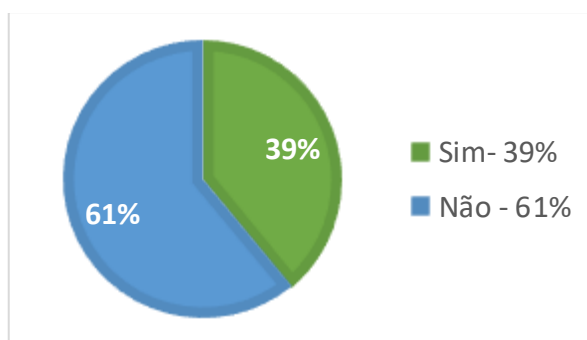
8. Agora que você já conhece um pouco das Pancs, você indicaria a dieta das Pancs para auxiliar no tratamento de lúpus?

- Com certeza indicaria
- Não indicaria

5.2 Resultado e discussão

Com a análise dos gráficos e porcentagens da pesquisa a qual teve um alcance equivalente de 123 respostas, pode se observar já na segunda pergunta foi relatado que 39% sabem o que é lúpus eritematoso sistêmico e 61% não sabem do que se trata.

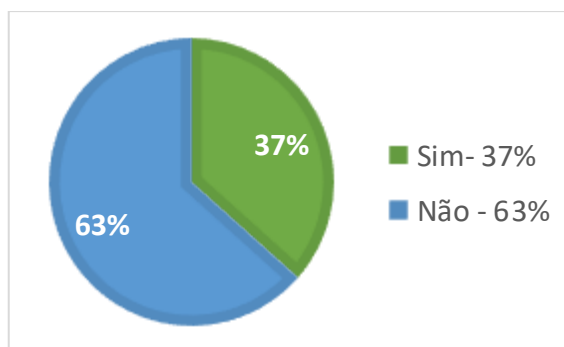
Gráfico 1 - Conhecimento da LES



Fonte: Próprio autor 2021

Em questão da terceira pergunta temos uma porcentagem referente ao conhecimento do público em relação a uma informação de Lúpus onde 37% disse que sabiam sim que é comum em mulheres do que homens e 63% não sabiam.

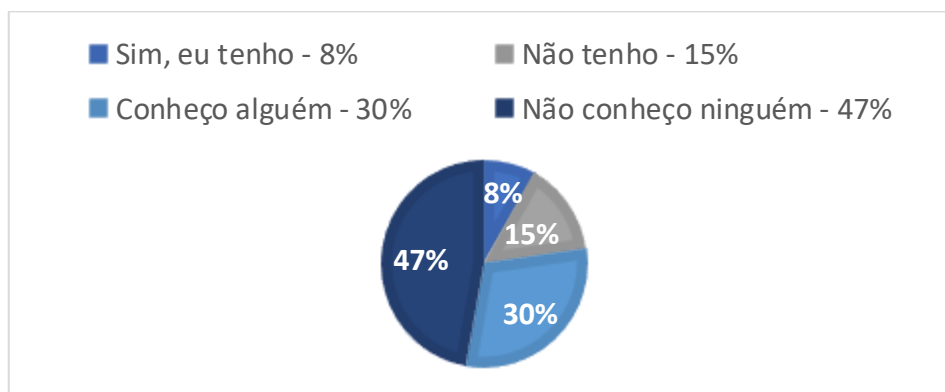
Gráfico 2 - Análise de conhecimento do público



Fonte: Próprio autor 2021

Na quarta pergunta temos uma noção abrangente se o público conhecia, tinha ou não alguém com Lúpus, 8% disseram ter, 30% conhecem alguém que tem, 15% não tem, e 47% não conhece ninguém.

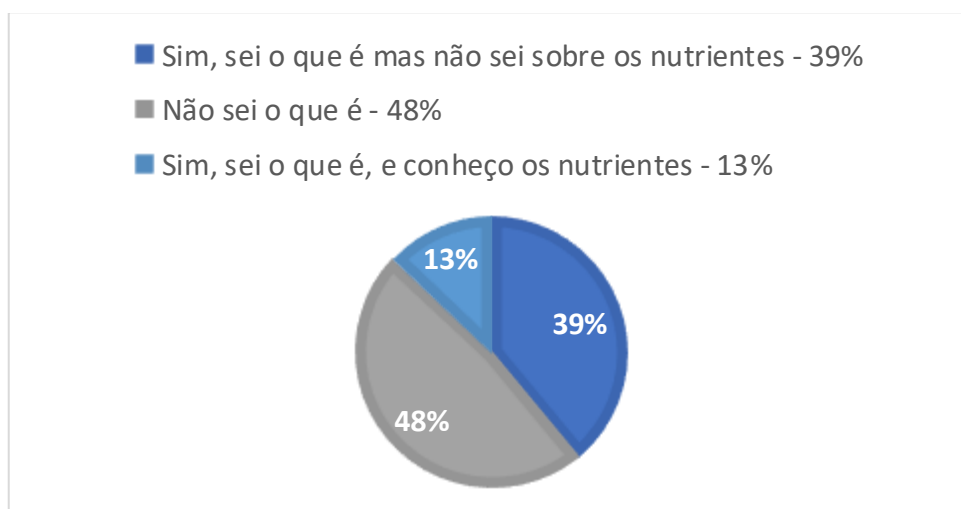
Gráfico 3 - Obter LES ou não



Fonte: Próprio autor 2021

Já sobre o conhecimento de PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais) e seus nutrientes, presente na quinta pergunta onde 39% sabem o que é, porém não conhecem os seus nutrientes, 48% não sabem o que é, e 13% sabem do que se trata e conhecem seus nutrientes.

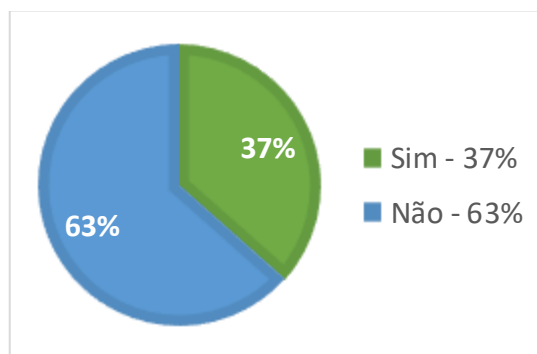
Gráfico 4 - Conhecimento das PANCs



Fonte: Próprio autor 2021

A sexta pergunta apresenta uma dúvida em relação ao conhecimento do público de sua própria alimentação diária, se eles acreditam ou conhecem algum alimento que tenha PANCs presente no dia a dia, 37% responderam que sim conhecem e tem, e 63% disse que não.

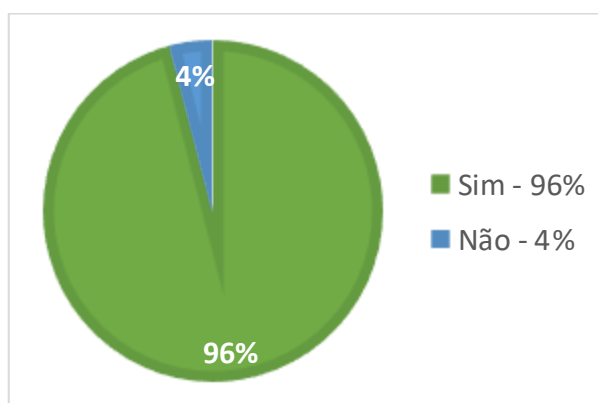
Gráfico 5 - PANCs na alimentação diária



Fonte: Próprio autor 2021

A análise das PANCs no auxílio de Lúpus na sétima pergunta, é relatado que 96% acreditam que as PANCs podem auxiliar no tratamento da doença, e apenas 4% acreditam que não exista relação de melhora ao consumirem as plantas alimentícias não convencionais.

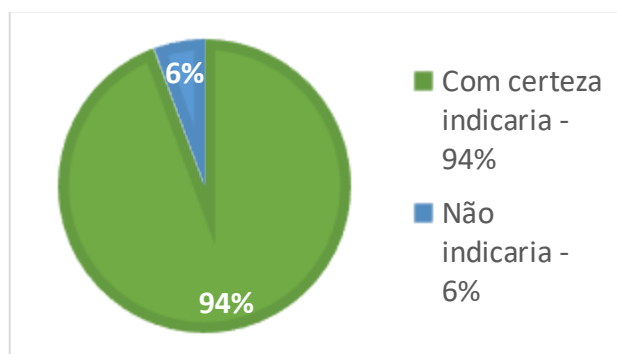
Gráfico 6 - Análise das PANCs no auxílio de LES



Fonte: Próprio autor 2021

Já na oitava e última pergunta fizemos uma análise pra saber se esse público agora conhecendo um pouco sobre as PANCs, eles indicariam uma dieta de PANCs para a melhora e auxílio de lúpus, 94% indicariam, e 6% não.

Gráfico 7 - Análise do público PANCs no auxílio de LES



Fonte: Próprio autor 2021

Conclui-se então que apesar do LES não ser uma doença e assunto frequentemente comentado, a grande maioria concorda que as PANCs podem sim auxiliar no controle, melhora e tratamento da doença lúpus eritematoso sistêmico.

5.3 Desenvolvimento

Receita 1= Mix de folhas PANCs e frutas

Ingredientes:

- 100gr de caruru
- 200gr de azedinha
- 100gr de ora-pro-nóbis
- 200gr de Broto
- 1 manga inteira
- 1 caixinha de morango
- 1 laranja ou limão
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Separe as PANCs que serão utilizadas e retire as folhas dos morangos.



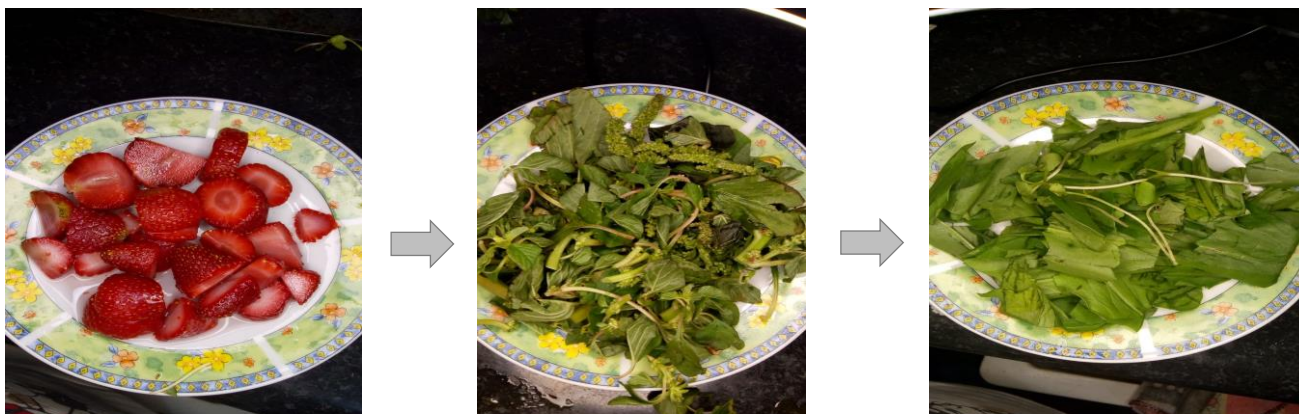
2. Lave as folhas e os morangos, e deixe-os de molho durante 30 minutos, em um litro de água com o hipoclorito de sódio (a cada 1l de água duas gotas de hipoclorito de sódio).



3. Enquanto as folhas e os morangos ficam de molho corte a manga em quadradinhos.



4. Após os 30 minutos enxágue as folhas e os morangos e corte-os de forma rústica.



5. Junte as folhas, os morangos e a manga picada numa travessa de vidro e misture-os para melhor apreciação dos sabores. Por fim esprema a laranja ou o limão por cima da salada, coloque uma pitada de sal a seu gosto e bom apetite!



Receita 2 = Mousse de cereja com ora-pró-nóbis

Ingredientes:

- 1 caixa de Gelatina sabor cereja
- 1 caixa de creme de Leite
- 1 lata de leite condensado
- 100 gramas de Cereja ao maraschino
- 40 gramas de Ora-pró-Nóbis

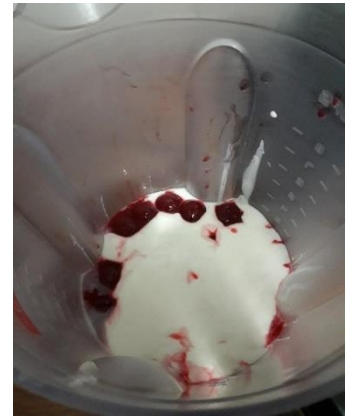


Modo de preparo

1. Coloque 150 ml de água fervendo na gelatina, após coloque 100 de água gelada, deixe esfriar.



2. Bata no liquidificador, a gelatina, creme de leite, leite condensado, toda a calda das cerejas e parte das cerejas (deixe algumas pra decorar), bata até formar um creme, e o ora-pró-nóbis.



3. Depois, coloque num refratário e coloque pra gelar.



APÊNDICE

Desenvolvimento do E-book

Foi constituído um e-book de receitas com PANCS para auxílio e tratamento do Lúpus, buscando melhora e alívio para esses com a patologia. As PANCS definidas, foram separadas especificamente por conter nutrientes antioxidantes e anti-inflamatórios. Foram determinadas quatorze receitas, divididas e completas para uma introdução acessível e prática.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma análise ampla sobre os benefícios das Plantas Alimentícias Não Convencionais e como elas são usadas especificamente no tratamento de pessoas portadoras da doença Lúpus Eritematoso Sistêmico.

Pesquisas elaboradas juntamente com a comunidade apontam a extrema falta de informação sobre o assunto abordado, sendo inicialmente percebido que muitas pessoas não conhecem os benéficos que as PANCs exercem na alimentação, que, após o conhecimento acarretará uma situação satisfatória, o que proporcionará condições confiáveis á pessoais que possuem a doença no alívio dos seus sintomas, com os exemplos de preparações que foram mostradas no decorrer do trabalho de potencial criativo.

A presente pesquisa dará maior credibilidade a esse tipo de alimentação, o que proporcionará uma melhor imagem diante a sociedade e que as melhorias sejam severamente acatadas pela comunidade. Além de mostrar a real importância e eficácia da alimentação de todos as pessoas em um geral, mas, principalmente a necessidade de adotar uma dieta para pessoas com Lúpus Eritematoso Sistemático, uma vez que o mesmo proverá resultados significativos.

Não menos importante, fazer esse trabalho como forma de ajudar pessoas, principalmente as que sofrem da doença, e ainda, disponibilizar o referente estudo para futuras pesquisas mais avançadas sobre o assunto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSIS, M; BAAKLINI, C. Lúpus eritematoso sistêmico. Bvsauld, 2009. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&asvs=1&q=L%C3%BApus+Eritematoso+Sist%C3%AAmico&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DZad_nP9JfVEJ. Acesso em: 26/04/2021 às 23:05.

BARRA, F. Taioba: o que é, principais benefícios e como consumir. Tua saúde, 2021. Disponível: <https://www.tuasaude.com/beneficios-da-taioba/>. Acesso: 21/08/2021 às 14:10.

BRAGA, C. Aroeira vermelha – Schinus terebinthifolius. Flores e folhagens, 2018. Disponível: <https://www.floresefolhagens.com.br/aroeria-vermelha-schinus/>. Acesso: 21/08/2021 às 15:16.

CASTRO, E. Serralha. Tua Saúde, 25/04/2016. Disponível: <https://www.tuasaude.com/serralha/>. Acesso: 21/08/2021 às 13:28.

CERQUETANI, S. Pinhão: conheça 7 benefícios e como consumir. UOU, 24/08/2020. Disponível: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/08/24/pinhao-faz-bem-ao-coracao-e-cerebro-veja-7-beneficios-ecomocoesumir.htm>. Acesso: 21/08/2021 às 13:46.

COSTA, J. Oito super benefícios do inhame para a saúde. Tua Saúde, 05/09/2020. Disponível: <https://www.tuasaude.com/beneficios-do-inhame/>. Acesso: 21/08/2021 às 13:43.

FINK, S; KONZEN, R; VIEIRA, S. Benefícios das Plantas Alimentícias não Convencionais PANCs: Caruru (*Amaranthus Viridis*), Moringa Oleífera Lam, e Ora-pro-nóbis (*Pereskia Aculeata* Mill). *Plêiade uni america*, 2018. Disponível em: <https://pleiade.uni america.br/index.php/pleiade/article/view/409>. Acesso em: 23/04/2021 às 21:20.

JESUS, B; SANTANA, K; OLIVEIRA, V. PANCs- Plantas Alimentícias Não Convencionais, benefícios nutricionais, potencial econômico e resgate da cultura uma revisão sistemática. *Enciclopédia biosfera*, 2020. Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?q=livro+plantas+aliment%C3%ADcias+n%C3%A3o+convencionais+\(panc\)+arquivos&hl=ptBR&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar#d=gs_qabs&u=%23p%3DagPggoOUkdkJ](https://scholar.google.com.br/scholar?q=livro+plantas+aliment%C3%ADcias+n%C3%A3o+convencionais+(panc)+arquivos&hl=ptBR&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar#d=gs_qabs&u=%23p%3DagPggoOUkdkJ). Acesso em 26/03/2021 às 12:30.

JUNQUEIRA, A; APARECIDA, E. Gosto, ideologia e consumo alimentar: práticas e mudanças discursivas sobre plantas alimentícias não convencionais-PANC. *Periódicos*, 2019. Disponível em: https://scholargoogle.com.br/scholar?hl=ptBR&assdt=0%2C5&as_vis=1&q=livro+plantas+aliment%C3%ADcias+%C3%A3o+convencionais+%28panc%29+&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3Drgdw3tITY-IJ. Acesso em: 27/04/2021 às 23:30.

LANZZETA, P. Curiosidades sobre o Butiá. *Embrapa*, 2019. Disponível: <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/42413422/curiosidadessobre-o-butia>. Acesso: 21/08/2021 às 13:59.

LIBERATO, P; LIMA, D; SILVA, G. PANCs Plantas alimentícias não convencionais e seus benefícios nutricionais. *Environmental Smoke*, 2019. Disponível em: <https://www.environmentalsmoke.com.br/index.php/EnvSmoke/article/view/64/57> Acesso em: 27/04/2021 às 20:10.

LOPES, Nathália. O que é hibisco e quais os benefícios do hibisco. Vitat, 2020. Disponível: <https://vitat.com.br/hibisco-2/>. Acesso: 21/08/2021 às 14:15.

MARTINS Sandy. Estado nutricional, bioquímico e consumo alimentar de lúpus eritematoso sistêmico (LES): uma revisão de literatura. Repositório ufpb, 2016. Disponível: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/17819/1/SFM15122016.pdf>. Acesso em: 07/04/2021 às 21:15.

OLIVEIRA, L; SANTANA, P. Divulgação e incentivo ao uso das plantas Alimentícias Não convencionais (PANCs) no município da serra (ES). Doctum edu. Disponível: [https://scholar.google.com.br/scholar?start=10&q=livro+plantas+aliment%C3%ADcias+n%C3%A3o+convencionais+\(panc\)+arquivos&hl=ptBR&as_sdt=0,5&as_vis=1#d=gs_qabs&u=%23p%3DDzz0s_8nhAgJ](https://scholar.google.com.br/scholar?start=10&q=livro+plantas+aliment%C3%ADcias+n%C3%A3o+convencionais+(panc)+arquivos&hl=ptBR&as_sdt=0,5&as_vis=1#d=gs_qabs&u=%23p%3DDzz0s_8nhAgJ). Acesso em: 27/04/2021 às 11:45.

PATRO, R. Cereja-do-rio-grande – Eugenia involucrata. O Jardineiro, 2013. Disponível: <https://www.jardineiro.net/plantas/cereja-do-rio-grande-eugenia-involucrata.html>. Acesso: 21/08/2021 14:03.

REIS Emanuel. Oito super benefícios da beldroega e como usar. Tua Saúde, 19/11/2018. Disponível: <https://www.google.com/amp/s/www.tuasaude.com/beneficios-da-beldroega/amp/>. Acesso: 21/08/2021 às 13:44.

SATO, E; BONFÁ, E; BRENOL, J. Consenso brasileiro para o tratamento de lúpus eritematoso sistêmico (LES). Saúde direta, 2002. Disponível em: <https://www.saudedireta.com.br/docsupload/1415190635Consenso%20Bras%20Lupus.pdf>. Acesso em: 19/04/2021 às 11:30.

TEIXEIRA, T; COSTA, C. Papel da vitamina D de lúpus eritematoso sistêmico. Scielo, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S141552732012000400010>. Acesso em: 07/04/2021 às 19:40.

TULER Amélia; PEIXOTO Ariane; SILVA Nina. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) na comunidade rural de São José da Figueira, Durandé, Minas Gerais, Brasil. Scielo, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/i/rod/a/t6QpNtZ8dcwsLzZsSPCXhSg/?lang=pt>. Acesso em: 19/04/2021 às 10:40.

VASCONCELOS, K; Picão preto: pra que serve e como usar. Tua Saúde, 03/02/2007. Disponível: <https://www.tuasaude.com/picao-preto/>. Acesso em: 21/08/2021 às 13:22.

ZANIN, T. Gengibre: para que serve, como usar (e 5 dúvidas comuns). Tua saúde, 2020. Disponível: <https://www.tuasaude.com/gengibre/>. Acesso: 21/08/2021 às 14/08.

ZANIN T. Ora-pro-nóbis: o que é, benefícios e receitas. Tua Saúde, 15/06/2021. Disponível: <https://www.tuasaude.com/ora-pro-nobis/>. Acesso: 21/08/2021 às 13:21.