

**UNIVERSIDADE REGIONAL INTEGRADA DO ALTO URUGUAI E DAS MISSÕES**  
**URI - CAMPUS DE ERECHIM**  
**PRÓ-REITORIA DE ENSINO, PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO**  
**DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**  
**CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO CLÍNICA COM ENFASE EM**  
**ESTÉTICA**

**GISELI MORESCO**

**A INFLUÊNCIA DO CHÁ VERDE (*Camellia sinensis*) NA REDUÇÃO DO PESO**  
**CORPORAL**

**ERECHIM - RS**  
**2017**

**GISELI MORESCO**

**A INFLUÊNCIA DO CHÁ VERDE (*Camellia sinensis*) NA REDUÇÃO DO PESO  
CORPORAL**

**Artigo apresentado como requisito parcial á  
obtenção do título de Especialista em Nutrição  
Clínica com Ênfase em Estética, da  
Universidade Regional Integrada do Alto  
Uruguai e das Missões – URI Erechim.**

**Orientadora: Profª. Ma. Cilda Piccoli Ghisleni**

**ERECHIM - RS**

**2017**

**A INFLUÊNCIA DO CHÁ VERDE (*Camellia sinensis*) NA REDUÇÃO DO PESO CORPORAL**

**THE INFLUENCE OF THE GREEN TEA (*Camellia sinensis*) IN THE BODY WEIGHT REDUCTION**

Giseli Moresco Izycki, MORESCO, G.M. <sup>1</sup>

Cilda Piccoli Ghisleni, GHISLENI, C. P. <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Nutricionista, Pós-Graduada do curso de Nutrição em Nutrição Clínica com Ênfase em Estética da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim.

<sup>2</sup> Nutricionista, Docente do Curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim, Mestre em Engenharia de Alimentos pela Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim.

Endereço para correspondência: Rua Anelo Zanon, nº 229 – CEP: 99711-396 Erechim, RS, Brasil. Fone: (54) 99122-1933

E-mail: giseli\_moresco@yahoo.com.br

## A INFLUÊNCIA DO CHÁ VERDE (*Camellia sinensis*) NA REDUÇÃO DO PESO CORPORAL

### THE INFLUENCE OF THE GREEN TEA (*Camellia sinensis*) IN THE BODY WEIGHT REDUCTION

**Resumo:** A obesidade é uma das principais doenças crônicas não transmissíveis e causa de morbidades e mortalidades, afetando a qualidade de vida de vários indivíduos. Diante disso, vêm crescendo a busca insistente por produtos e alimentos que auxiliem no tratamento e redução do peso corporal. Vários produtos e alimentos são constantemente investigados em estudos e experiências na busca pelo emagrecimento. Um deles é o chá verde, um alimento funcional, derivado das folhas do arbusto *Camellia sinensis*. O objetivo do estudo foi investigar a relação entre o uso do chá verde e o emagrecimento. Tratou-se de um estudo retrospectivo, descritivo qualitativo de revisão, estruturado por meio de pesquisa bibliográfica, de cunho exploratório e com olhar crítico sobre os estudos científicos, pesquisas e controvérsias. Os artigos foram provenientes das bases de dados Scielo, Lilacs, Medline, Pubmed e Google Acadêmico. O chá demonstra ter retornos positivos, devido ao seu efeito termogênico e por promover a oxidação e queima da gordura. O chá verde possui efeitos positivos na maioria dos estudos, porém sua forma de consumo e os efeitos a longo prazo devem ser analisados e investigados, pois os mecanismos de ação das propriedades são variados e também não possui uma dosagem de consumo exata.

**Palavras - chave:** Chá Verde. Redução de Peso. Obesidade. Emagrecimento.

**Abstract:** Obesity is a major chronic non-communicable disease and cause of morbidities and mortalities, affecting the quality of life of several individuals. Faced with this, the insistent search for products and foods that help in the treatment and reduction of body weight has been increasing. Various products and foods are constantly investigated in studies and experiments in the search for weight loss. One is green tea, a functional food, derived from the leaves of the shrub *Camellia sinensis*. The objective of the study was to investigate the relationship between green tea use and weight loss. This was a retrospective, descriptive qualitative review, structured through a bibliographical research, exploratory and with a critical eye on scientific studies, researches and controversies. The articles came from the Scielo, Lilacs, Medline, Pubmed and Google Academic databases. Tea has positive returns due to its thermogenic effect and to promote oxidation and fat burning. Green tea has positive effects in most studies, but its consumption and long-term effects should be analyzed and investigated, since the mechanisms of action of the properties are varied and also does not have an exact consumption dosage.

**Keywords:** Green Tea. Weight Reduction. Obesity. Weight Loss.

## Introdução

A obesidade consiste em uma doença multifatorial, sendo causada por consequência de múltiplos fatores tais como: genéticos, comportamentais, fisiológicos, psicológicos, ambientais e nutricionais. Uma alimentação provinda do consumo excessivo de alimentos gordurosos resulta em um grande acúmulo de energia no corpo e se não ocorre à queima dessa energia pelo organismo, ocorre à transformação dessa energia em tecido adiposo (SILVA, 2016).

A obesidade consiste no acúmulo do tecido adiposo e com esse aumento surgem também significativamente doenças como: doenças cardiorespiratórias e cardiovasculares, cérebro- vasculares, *diabetes mellitus* tipo 2, a hipercolesterolêmia, a hipertensão arterial, apnéia do sono, problemas psicossociais, doenças ortopédicas e diversos tipos de câncer (FARIA; ESCHER; DE FRANÇA, 2010).

Segundo um apontamento realizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade está sendo tratada como um dos maiores problemas de saúde pública no mundo, sendo que a projeção para 2025 é de que cerca de 2,3 bilhões dos adultos estejam acima do peso ideal e ainda mais de 700 milhões dos adultos estarão obesos. O estudo aponta que o número de crianças acima do peso e obesas no mundo pode chegar a 75 milhões, caso nenhuma providência seja tomada logo (OMS, 2017).

Para um tratamento normal da obesidade, teoricamente, existem dois caminhos a ser seguidos pelo indivíduo: o primeiro seria a redução da quantidade de energia contida em alimentos à ser ingerido e o segundo é aumentando o gasto de calorias com atividades físicas. Devido à termogênese estar sob comando do sistema nervoso simpático, interferências feitas neste sistema de neurotransmissores podem auxiliar no controle da obesidade. Existem vários medicamentos naturais e químicos que servem para auxiliar os indivíduos na redução de peso, porém na busca constante pela qualidade de vida, muitas pessoas optam pelo consumo dos medicamentos naturais (MIRANDA, 2014).

A utilização de plantas medicinais na terapia e tratamento de doenças é muito antiga. As primeiras descobertas foram realizadas pelos homens de Neanderthal, que para utilizarem as plantas no tratamento de doenças e ferimentos eles prestavam a atenção nas próprias experiências empíricas de acertos e erros, e também na observação dos animais no consumo e rejeição de determinadas plantas (OMS, 2017).

Porém os primeiros registros e estudos sobre as ervas se deram na China, em 3000 A.C, onde existiam farmacopéias que manipulavam e compilavam as ervas e suas principais indicações terapêuticas. Os estudos sobre as plantas medicinais estão presentes em todas as sociedades humanas, sendo utilizadas, documentadas e dissipadas por seus benefícios (CORRÊA; DOS SANTOS; RIBEIRO, 2012).

Braga (2011), ainda complementa que, somente nas Escolas de Salerno e Montpeleir na Europa no século de XIII, após o esquecimento da igreja Católica em relação aos estudos com ervas medicinais foram então retomados os assuntos referentes ao uso destas ervas O autor ainda relata que, no ano de 1484 com a invenção da imprensa, foi lançado o livro sobre o cultivo e manuseio das plantas medicinais, baseados nos escritos de Dioscórides no século IV.

Segundo Corrêa, Dos Santos, Ribeiro (2012) relatam que, um estudo realizado pela Organização Mundial de Saúde aponta que 85% das pessoas do mundo fazem uso de plantas medicinais para tratar de alguma enfermidade. Já 80% das pessoas dos países que estão em desenvolvimento, dependem principalmente da medicina tradicional e/ou complementar para o tratamento de suas necessidades básicas de saúde. O estudo ainda apresenta que, cerca de 85% da medicina tradicional faz o uso de extratos de planta medicinais e o restante com medicamentos químicos.

A fitoterapia é fonte estratégica de estudo e de informações preliminares sobre a eficácia ou toxicidade das plantas medicinais. Sendo ela uma das principais influenciadoras no constante desenvolvimento de estudos científicos relacionados às propriedades terapêuticas das plantas medicinais e seus efeitos em relação às enfermidades. Tais pesquisas e estudos contribuem enormemente para o surgimento de novos medicamentos, que hoje são comercializados em todo o mundo e utilizados nos tratamentos de inúmeras enfermidades. Diante disso, a fitoterapia tem apresentado estudos e efeitos positivos para o tratamento e prevenção de inúmeras patologias dentre elas a mais preocupante a obesidade (SANTOS *et al.*, 2011).

Grande parte dos estudos realizados em relação ao emagrecimento utilizando fitoterápicos cita o Chá Verde (*Camellia Sinensis*) como sendo um dos mais eficazes para o tratamento da obesidade (CORRÊA; DOS SANTOS; RIBEIRO, 2012).

Uma dieta composta da ingestão controlada e suficiente de extrato de chá verde associada com exercícios e de dieta alimentar aumenta a capacidade de resistência,

influenciando no metabolismo lipídico e ajudando no controle do aumento de peso e composição corporal (CARPENEDO et al., 2009).

O objetivo deste estudo foi verificar o uso do chá verde, obtido da planta *Camellia sinensis*, na redução do peso corporal.

## **Material e Métodos**

Tratou-se de um estudo retrospectivo, descritivo qualitativo de revisão que foi estruturado através de pesquisa bibliográfica, de cunho exploratório e, visando um olhar crítico sobre os estudos científicos, pesquisas e controvérsias na tentativa de encontrar a relação da utilização do chá verde para redução de peso.

Foi desenvolvido a partir de um levantamento bibliográfico, utilizando dados a partir de fontes secundárias, ou seja, através da consulta a livros, artigos e revistas científicas, periódicos e demais materiais de cunho acadêmico que abordam o assunto. Os artigos utilizados para a revisão foram publicados nos últimos 14 anos, compreendendo o período de Abril a Julho de 2017.

Neste estudo foram utilizados 37 artigos e 01 livro. A pesquisa desses artigos foi realizada nas bases de dados como: Scielo, Lilacs, Medline, Pubmed e Google Acadêmico, comparando diferentes estudos científicos em relação à influência que o chá verde teve no processo de emagrecimento e tratamento da obesidade. As buscas foram realizadas a partir das principais palavras-chave: Chá Verde, *Camellia sinensis*, Redução de Peso, Obesidade e Emagrecimento.

O artigo foi dividido em sessões para melhor abordagem do assunto: na primeira sessão foram relatados os dados sobre a obesidade através de uma tabela resumo das principais ideias e investigações dos autores em relação ao assunto obesidade e o chá verde. Na segunda sessão foi abordado o histórico, funções e propriedades que contem o chá da planta (*Camellia Sinensis*) mencionada por vários autores. Foram investigadas publicações, entres os períodos de 2003 a 2015.

## Resultados e Discussões

### 1. Obesidade

Cada vez é maior o número de pessoas que estão com peso acima do ideal e /ou obesas este fato tem preocupado cada vez mais os profissionais da saúde. Com isso também cresce a busca pelo emagrecimento e por novos tratamentos para essa doença. As pessoas buscam principalmente a mudança de hábitos alimentares e também tratamentos naturais para chegar ao peso desejado. Um dos tratamentos buscado é o consumo de chá verde, por ser um tratamento acessível e que possui resultados positivos (MANFREDINI; MARTINS; BENFATO, 2004).

Do ano de 2003 a 2013, a obesidade entre os indivíduos do gênero feminino com idade acima de 20 anos passou de 14,0% para 25,2. Entre os indivíduos do sexo masculino, houve um crescimento, de 9,3% para 17,5%, um aumento de 8,2 % (ABESO, 2015).

Segundo levantamento realizado pelo IBGE em 2015, em que visitadas cerca de 81767 casas em todo o Brasil, mostrou que 56,9% das pessoas, acima de 18 anos, estavam com excesso de peso, ou seja, possuíam um Índice de Massa Corporal (IMC) igual ou superior a 25 kg/m<sup>2</sup>. Ainda foi apontado, por esse estudo, que 20,8% dos brasileiros foram classificados como obesos, por apresentarem seu Índice de Massa Corporal (IMC) igual ou superior a 30 kg/m<sup>2</sup> (RODRIGUES; LENHARO, 2015).

O Brasil vivencia uma situação um tanto quanto preocupante, pois cerca de 52,5% da população adulta encontra-se acima do peso, sendo que grande parte dessa parcela, 17,9% estão obesos. O excesso de peso dos brasileiros é um dos pontos de grande preocupação. A obesidade está diretamente ligada no surgimento de doenças como hipertensão, diabetes, câncer e doenças cardiovasculares o que causam a maioria dos óbitos no país (JORNAL DO BRASIL, 2016).

O Ministério da Saúde revelou dados sobre o aumento da obesidade no Brasil. Os dados mostram que segundo o levantamento, uma em cada cinco pessoas no país se encontra acima do peso. O crescimento da obesidade dos indivíduos colaborou também para o aumento o aumento de diabetes e hipertensão. O estudo aponta que o diabetes passou de 5,5%, em 2006, para 8,9%, em 2016 e a hipertensão, passou de 22,5% para 25,7% (PORTAL BRASIL, 2017).



A principal causa do aumento de peso entre os indivíduos em todo o mundo está relacionando principalmente aos hábitos da vida moderna, ou seja, a má alimentação, sedentarismo, falta de exercícios físicos e principalmente aos descuidos com a saúde. Mas também existem outros fatores que contribuem para a obesidade tais como: a genética de cada indivíduo que pode agravar ainda mais o quadro. Houveram ainda grande parte dos entrevistados no estudo, que não possuíam um conhecimento real do seu próprio peso, dos seus os níveis de colesterol e diabetes e depois disso descobriram que sofrem de doenças graves (JORNAL do BRASIL, 2016).

### **Chá Verde**

O chá verde (*Camellia Sinensis*) é um arbusto que possui origem asiática, é pertencente à família *Theaceae*. É através do processamento das folhas deste arbusto que são obtidos vários tipos de chás, tais como: chá-da-índia ou chá verde, oolong e chá-preto, estes chás são diferenciados devido à forma de fermentação a qual são submetidas às folhas da planta (SÁ; TURELLA; BETTEGA, 2007).

A diferença entre o chá verde e o chá preto está na produção. Na produção do chá verde é realizada uma rápida inativação da polifenol-oxidase e as folhas frescas do arbusto são submetidas à secagem em alta temperatura, o que preserva seus compostos fenólicos. Já a fabricação do chá-preto é mais complexa, ele passa por vários processamentos, inclusive pelo processo de fermentação onde é promovida a oxidação enzimática de seus componentes (PIMENTEL; FRANCKI; GOLLÜCKE, 2005; PEREIRA et al., 2010)

O chá verde conforme Saigg e Silva (2009), está sendo estudado constantemente por ser um mecanismo de ação no controle do peso e seus efeitos termogênicos do chá se dão devido à interação das catequinas (principalmente a epigallocatequina galato), compostos antioxidantes e a cafeína.

Os componentes do chá verde possuem várias atividades funcionais, proporcionando benefícios à saúde, se consumido de forma e quantidade adequada e com acompanhamento de um profissional. Possui maior quantidade de bioativos em relação a outras bebidas do gênero. Dentre esses componentes, as catequinas são as mais analisadas e são encaixadas na classe dos polifenóis biologicamente ativos. Suas propriedades antioxidantes são mais elevadas do que as dos produtos industrializados e sintéticos. Também são estudadas suas propriedades

antiinflamatórias e imunomoduladoras, que auxiliam no tratamento de várias doenças como: ateroscleróticas, dietéticas e até carcinogênicas (CRUZ *et al*, 2010; GONÇALVES, 2016).

A composição química apresentada no chá verde possui várias classes de compostos, tais como: os ácidos fenólicos, cafeína, pigmentos, aminoácidos, de 15 a 20% de proteínas, 5% de glicídios, vitaminas do complexo B, vitamina E, de 1 a 4% de ácido ascórbico, sais minerais, como: cálcio, magnésio, zinco, potássio e ferro, também possuem o flúor e bases púricas e 30% em proantocianidinas, como as procianidinas, prodelfinidina e derivados, teasinensinas, asamicaínas. Formada principalmente o gálico, polifenóis, monoglicosídeos de flavonóis e flavonas, catecóis, epicatecóis livres e epigallocatecóis esterificados pelo ácido gálico e de 10 a 24% em taninos (MATSUBARA; RODRIGUEZ-AMAYA, 2006; BORGES; MEJIA, 2015).

O teor químico que varia e depende de alguns fatores, tais como: a forma da colheita, condicionamento e o processamento das folhas da *Camellia sinensis*. Também é influenciada pela localização geográfica da plantação, formas de cultivo, clima e, além disso, depende também do tipo e idade da planta (FARIA; ESCHER; FRANÇA, 2010).

O consumo exagerado de chá verde ou sem acompanhamento de um profissional da saúde, pode trazer malefícios para a saúde e desenvolver efeitos negativos devido à cafeína existente nas folhas da planta, tais como: insônia, gastrites, irritabilidade, problemas gastrointestinais, disfunção hepática, redução do apetite, alteração dos batimentos cardíacos e hipertensão (ANNELL *et al*, 2016).

### 3. Estudos Relacionados ao Chá Verde

Quadro I. Resumo das conclusões dos estudos envolvendo a administração de chá verde às doenças crônicas não transmissíveis.

<b>Autor (es), ano de Publicação</b>	<b>Número</b>	<b>Tipo de estudo</b>	<b>Conclusões do Estudo</b>
Biazzi (2003).	01	Literatura	O chá verde possui em sua composição polifenóis, flavonóides, catequinas, alcalóides, várias vitaminas e sais minerais. Estes por si contribuem e auxiliam na prevenção e tratamento de várias doenças,

Autor (es), ano de Publicação	Número	Tipo de estudo	Conclusões do Estudo
			principalmente na redução de peso e prevenção do câncer.
Faria Santos, Vianna (2006)	02	Pesquisa Quantitativa	Em 81% das pessoas entrevistadas não apresentavam doenças crônicas como hipertensão e também a diminuição do peso corporal.
Alterio, Fava, Navarro (2007).	03	Revisão de Literatura	O Chá Verde é utilizado na prevenção do desenvolvimento da obesidade, devido seu efeito termogênico. - O efeito termogênico pode ser potencializado associando os componentes do chá com a cafeína.
Saigg, Silva; (2009).	04	Pesquisa bibliográfica.	- Os componentes do chá verde são eficazes na prevenção e tratamento da obesidade e suas comorbidades. Possui efeitos termogênicos e estimulador do sistema nervoso. - Seus benefícios possuem a presença das catequinas e epigallocatequina galato. Além disso, é uma alternativa de baixo custo para as pessoas.
Freitas, Navarro; (2007).	05	Revisão de Literatura	- O chá verde, extrato de chá verde, catequinas do chá verde e epigallocatequina gallato são eficazes no tratamento da obesidade. - Auxilia na redução do peso corporal e gordura corporal. Com o aumento da oxidação lipídica, aumento do gasto energético e diminuição da absorção lipídica. - Tais autores prezam também por

Autor (es), ano de Publicação	Número	Tipo de estudo	Conclusões do Estudo
			estudos mais detalhados e investigativos, pois os mecanismos moleculares qual o chá verde exercem esses efeitos parecem ser variados.
Cavalcanti <i>et al</i> (2007)	06	Revisão de Literatura	Os componentes do chá verde possuem inúmeras atividades biológicas tais como: antioxidante, antiproliferação do câncer antiangiogenica, entre outras. Auxilia também na prevenção e tratamento de desordens originadas pela radiação ultravioleta tendo o efeito quimioprotetor e fotoprotetor.
Corrêa, Dos Santos, Ribeiro (2007).	07	Revisão de Literatura	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O chá verde auxilia na prevenção e no desenvolvimento da obesidade, devido seu efeito termogênico e estimulador do sistema nervoso.</li> <li>- Ainda não se tem concretamente o fato da administração da dose de chá a ser ingerida.</li> <li>- Já está estabelecido em estudos que o chá possui efeito termogênico.</li> </ul>
Lamarão, Fialho (2009).	08	Revisão de Literatura	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os mecanismos dos qual o chá verde auxiliam diminuir o percentual de gordura e circunferência corporal ainda não estão claramente elucidados e existem várias hipóteses da sua utilização.</li> <li>- O estudo demonstra que ainda não existe um consenso entre as</li> </ul>

Autor (es), ano de Publicação	Número	Tipo de estudo	Conclusões do Estudo
			investigações, quanto à dosagem, o modo correto de administração e a utilização do chá verde no tratamento e na prevenção da obesidade.
Batista <i>et al.</i> (2009)	09	Revisão de Literatura	As propriedades que o chá verde possui, ainda não foram totalmente esclarecidas, pois ainda existem resultados que apontam dados controversos ao uso do chá da planta <i>Camellia Sinensis</i> . Mas na maioria dos estudos e experiências realizadas os resultados em relação à redução de peso corporal são satisfatórios.
Senger, Schwanke, Gottlieb (2010)	10	Revisão de Literatura	<p>- O chá da <i>Camellia Sinensis</i> esta sendo utilizada de forma estratégica para a saúde no século XXI. A bebida possui efeito regenerador de estados patológicos e redução corporal.</p> <p>- O consumo do chá é disponível para todas as classes, por ser de baixo custo e ser disponibilizado em vários locais.</p> <p>- Importante ser ressaltado que o chá verde pode ter efeitos colaterais quando usado de forma incorreta. Os efeitos são: disfunção hepática, constipação, irritação gástrica, diminuição do apetite, insônia, hiperatividade, nervosismo, hipertensão e a aceleração dos</p>

Autor (es), ano de Publicação	Número	Tipo de estudo	Conclusões do Estudo
			batimentos cardíacos.
Braga (2011)	11	Revisão de Literatura	<p>O chá verde tem demonstrando que o consumo da bebida possui efeitos benéficos no tratamento de doenças degenerativas e na redução de gordura corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Por ser um alimento funcional, pois seus componentes possuem altas concentrações de catequinas das quais transformam a bebida em um termogênico, o que auxilia em uma maior queima da gordura e por consequência a redução de peso em pessoas que estão acima do peso.</li> <li>- O efeito termogênico que o chá possui pode ser potencializado quando associado os componentes do chá verde como a cafeína.</li> </ul>
Cavalcanti, De Jesus (2011)	12	Revisão de Literatura	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O autor afirma o chá verde pode ser usados para complementar no processo de emagrecimento. O chá verde possui benefícios significativos para a saúde.</li> </ul>
Beltran, <i>et al.</i> (2014).	13	Revisão de Literatura	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A <i>Camellia sinensis</i> é bastante investigada por conter em sua composição as catequinas, especialmente o galato de epigalocatequina. Estes por sua vez exercem diversos benefícios, além da redução de gordura corporal, tais</li> </ul>

Autor (es), ano de Publicação	Número	Tipo de estudo	Conclusões do Estudo
			<p>como: ação antioxidante, ajudando na profilaxia de enfermidades, diabetes e dislipidemias. Auxilia no tratamento de doenças cardiovasculares, ateroscleróticas, entre outras.</p> <p>- É indicado consumir a bebida várias vezes ao dia e ministrada de maneira contínua.</p>
Annell <i>et al.</i> (2014).	14	Revisão de Literatura	<p>- O chá verde demonstra que possui efeitos benéficos no tratamento de doenças degenerativas e na redução de gordura corporal.</p> <p>- O autor ressalva que se fazem necessários mais estudos clínicos específicos referentes à dosagem adequada.</p> <p>- A utilização e dosagem devem ser ministradas e acompanhadas por um profissional da saúde.</p> <p>- O uso do chá deve estar associado a uma dieta regrada e realizar exercícios físicos regulares.</p>
Miranda (2014)	15	Literatura	<p>O efeito cardioprotetor do chá da erva <i>Camellia Sinensis</i> possui ligação com a ação de seus compostos fenólicos, onde suas propriedades possuem a capacidade de reduzir as gorduras contidas no sangue, isso se da devido ao aumento da oxidação de gorduras e o gasto calórico, diante disso, ajuda na perda de peso corporal e</p>

Autor (es), ano de Publicação	Número	Tipo de estudo	Conclusões do Estudo
			diminuição de massa gorda.
Duarte <i>et al.</i> (2014)	16	Revisão de Literatura	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O estudo apresenta associação significativa entre o consumo de chá verde e a redução de peso, pôr ainda o chá mostra efeitos controversos.</li> <li>- O autor coloca necessidade de mais estudos e pesquisas, a fim de investigar a relação do consumo do chá verde e seus efeitos relacionados à obesidade.</li> </ul>
Borges, Mejia (2015)	17	Revisão de Literatura	Os benefícios do chá da planta <i>Camellia Sinensis</i> para a redução da gordura corporal acontecem por meio da ação de seus principais compostos fenólicos. Estes possuem propriedades que aumenta a oxidação de gorduras e principalmente do gasto calórico, diante disso, faz a redução da massa gorda.
Morais, Souza (2016)	18	Revisão de Literatura	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O estudo evidencia que um único alimento não possui a capacidade de proporcionar um impacto em grandes proporções em relação à saúde pública.</li> <li>- Importante é ressaltar que o chá verde pode possuir efeitos adversos, pois possui em seus componentes a cafeína.</li> <li>- Também é importante ter cautela em relação à sua utilização, pois ainda não existe um consenso quanto a sua</li> </ul>



Autor (es), ano de Publicação	Número	Tipo de estudo	Conclusões do Estudo
Wanderley <i>et al.</i> (2016)	19	Revisão de Literatura	<p>dosagem e utilização.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O chá verde consiste em um importante alimento funcional, mostrando ser eficiente no tratamento de patologias.</li> <li>- Em sua composição possui ótimas concentrações de catequinas das quais refletem poder termogênico da bebida, o que facilita a queima de gordura e redução de peso.</li> <li>- O consumo do chá deve ser feito com cuidado, porque ainda não existem estudos aprofundados sobre a dosagem.</li> </ul>
Fernandes <i>et al</i> (2017)	20	Revisão de Literatura	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O chá de <i>Camellia Sinensis</i>, atua como acelerador metabólico e antioxidante, resultando assim na redução do percentual de gordura e redução da massa corporal.</li> <li>- O chá deve ser combinado com exercícios físicos e com isso ganhos para a saúde, principalmente o auxílio no tratamento nos casos de obesidade.</li> </ul>

Fonte: Autor, 2017

### Considerações Finais

As plantas medicinais, de um modo geral, possuem propriedades que servem para auxílio nos tratamentos de várias patologias. O chá da planta *Camellia sinensis*, ajuda na perda de peso, porém, não é porque se trata de uma planta natural que pode ser consumida de forma descontrolada ou sem um acompanhamento de um profissional da saúde capacitado.

A eficácia do chá verde no tratamento da obesidade é comprovada, principalmente, quando ocorre a associação do consumo da bebida junto a um planejamento alimentar adequado e principalmente com a prática de exercícios adequados.

Diante disso, foi verificada na análise dos descritores mencionados nos artigos, que ainda se faz necessário intensas pesquisas, experiências e investigações referentes ao uso da planta *Camellia sinensis* no emagrecimento. Estes estudos ainda devem ser testados e comprovados cientificamente no que diz respeito à toxicidade, efeitos adversos, efeitos colaterais em relação à saúde humana e principalmente a real dosagem do chá verde em seu uso em tempo prolongado.

Outro ponto crucial não mencionado nos artigos foi um consenso entre as pesquisas e experimentos em relação à forma de ministrar o chá verde, ou seja, a quantidade a ser ingerida, a frequência, o melhor horário e a forma de consumo (cápsulas ou chá propriamente dito de partes do arbusto).

Porém, é de grande importância e relevância ressaltar que, na busca insistente pela qualidade de vida e a redução do uso de produtos industrializados, é relevante a mudança nos hábitos diários, com a alimentação equilibrada e a prática de exercícios físicos regularmente. Essas mudanças são as melhores formas na prevenção e tratamento da obesidade e de suas doenças associadas. O chá verde é um auxiliar e age como um coadjuvante no tratamento desta patologia, porém não é a principal solução.

Além disso, este estudo proporcionou apenas uma visão e informações referentes ao chá verde, com a intenção de servir como base e estimular um maior número de estudos relacionados às práticas e métodos utilizados no tratamento da obesidade.

## Referências

ABESO, Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. 2015. **Quase 60% dos brasileiros estão acima do peso, revela IBGE.** Disponível em: < <http://www.abeso.org.br/noticia/quase-60-dos-brasileiros-estao-acima-do-peso-revela-pesquisa-do-ibge>>. Acesso 22 jul. 2017.

ALTERIO, Andrea de Almeida; FAVA, Daniela de Almeida Freitas; NAVARRO, Francisco. Interação da ingestão diária de chá verde (*Camellia Sinensis*) no metabolismo celular e na célula adiposa promovendo emagrecimento. **Revista Brasileira de Nutrição e Emagrecimento.** São Paulo v1, n.3, p.27-37, Mai/Jun, 2007. Disponível em: < <http://chamais.com.br/anexos/747/17561/interacao-da-ingestao-diaria-de-cha-verde-camellia-sinensis-no-metabolismo-celular-e-na-celula-adiposa-promovendo-emagrecimento-pdf>>. Acesso 16 jun. 2017.

ANNELL, Liliane Carla et al. Efeitos funcionais das catequinas do chá verde na redução de gordura corporal. **Revista Odontológica de Araçatuba**, v.37, n.2, p. 46-51, Maio/Agosto, 2016. Disponível em: < <http://apcdaracatuba.com.br/revista/2016/12/7.pdf>>. Acesso 09 jul. 2017.

ARAÚJO Lana Raysa da Silva et al. **Aceitação do chá verde e do chá termogênico como instrumento complementar por pessoas com desejo de emagrecer. Parnaíba, 2013.** Disponível em: < <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/nutricao/cha-verde-e-cha-termogenico/50528>>. Acesso 26 jul. 2017.

BATISTA, Gesiani de Almeida Pierin et al. **Estudo prospectivo, duplo cego e cruzado da *Camellia sinensis* (chá verde) nas dislipidemias.** Arq. Bras. Cardiol. 2009, vol.93, n.2, p. 128-134. Disponível em: < [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0066-782X2009000800010](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2009000800010)>. Acesso 20 jul. 2017.

BELTRAN, Carolina Carvalho et al. Os Benefícios Do Chá Verde No Metabolismo da Gordura Corporal. São Paulo. **Revista Científica da FHO|UNIRARARAS** v. 2, n. 1/ 2014. Disponível em: < [http://www.uniararas.br/revistacientifica/\\_documentos/art.6-006-2014.pdf](http://www.uniararas.br/revistacientifica/_documentos/art.6-006-2014.pdf)>. Acesso 05 jun. 2017.

BIAZZI, Eliza. **O Maravilhoso Poder das Plantas.** Casa Publicadora Brasileira Tatuí-SP. 14 edição, 2003. p. 126.

BORGES, Anne Selenia de Souza; MEJIA, Dayana Priscilla Maia. **Medicina Tradicional Chinesa: Os efeitos benéficos da erva *Camellia Sinensis* na redução do conteúdo da gordura corporal.** 2015. Disponível em: < [http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/180/105-Medicina\\_Tradicional\\_Chinesa\\_Os\\_efeitos\\_benYficos\\_da\\_erva\\_Camellia\\_sinensis\\_na\\_reduYYo\\_do\\_conteYdo\\_da\\_gordura\\_corporal.pdf](http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/180/105-Medicina_Tradicional_Chinesa_Os_efeitos_benYficos_da_erva_Camellia_sinensis_na_reduYYo_do_conteYdo_da_gordura_corporal.pdf)>. Acesso 21 jul. 2017.

BRAGA, Carla De Moraes. **Histórico da Utilização de Plantas Medicinais.** Goiás, 2011. Disponível em: < [http://bdm.unb.br/bitstream/10483/1856/1/2011\\_CarladeMoraesBraga.pdf](http://bdm.unb.br/bitstream/10483/1856/1/2011_CarladeMoraesBraga.pdf)>. Acesso 20 jul. 2017.

CARDOSO, Gabrielle Aparecida. **Efeito do consumo de chá verde aliado ou não ao treinamento de força sobre a composição corporal e taxa metabólica de repouso em mulheres com sobrepeso ou obesas.** 2011. Disponível em:< <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/11/11141/tde-18102011-15580.php>>. Acesso 11 jun. 2017.

CAVALCANTI, Daniella da Silva Porto; DE JESUS, Flávia Cristina. 2011. **Propriedades medicinais da cavalinha, gengibre e chá verde que auxiliam no emagrecimento.** Disponível em:< [http://www.faculdadealfredonasser.edu.br/files/Pesquisar\\_5/21-11-2016-21.52.04.pdf](http://www.faculdadealfredonasser.edu.br/files/Pesquisar_5/21-11-2016-21.52.04.pdf)>. Acesso 25 jul. 2017.

CAVALCANTI, Áurea *et al.* **O uso do chá verde, Camellia Sinensis L. (Theaceae) em produtos tópicos – uma revisão.** 2007. Disponível em:< [http://www.naturezaonline.com.br/natureza/conteudo/pdf/04\\_CavalcantiASSetal\\_7684.pdf](http://www.naturezaonline.com.br/natureza/conteudo/pdf/04_CavalcantiASSetal_7684.pdf)>. Acesso 19 jul. 2017.

CORRÊA, Éden Christine Matos; DOS SANTOS, Jéssica Moreira; RIBEIRO, Poliana Laís Barbosa. **Uso de Fitoterápicos no Tratamento da Obesidade uma Revisão de Literatura.** Goiânia, 2012. Disponível em:< <http://www.cpgls.pucgoias.edu.br/7mostra/Artigos/SAUDE%20E%20BIOLOGICAS/USO%20DE%20FITOTER%C3%81PICOS%20NO%20TRATAMENTO%20DA%20OBESIDADE.pdf>>. Acesso 21 jun. 2017.

CARPENEDO, Francine Bonamigo *et al.* **O Uso do Chá Verde no Tratamento do Emagrecimento.** São Paulo, 2009, v.3, n.18, p.492-497. Disponível em:< <https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiLu42euLVAhWBEpAKHdzOCAIQFgg-MAM&url=http%3A%2F%2Fwww.rbone.com.br%2Findex.php%2Frbone%2Farticle%2Fdownload%2F182%2F178&usg=AFQjCNGAuQU3cLMp5TGmfQYnN5hTSheCvg>>. Acesso 21 jun. 2017.

DUARTE, Juliane Lucas Guastuci *et al.* **A relação entre o consumo de chá verde e a obesidade: revisão.** Disponível em:< [www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) -[www.rbone.com.br](http://www.rbone.com.br)>. Acessado dia Acesso 15 jul. 2017.

FARIA; Dianna Princz de; ESCHER, Alain; DE FRANÇA, Suélem Aparecida. **Chá Verde como Coadjuvante no Tratamento da Obesidade e suas Comorbidades. Mato Grosso.** 2010. Disponível em:< <http://www.pgsskroton.com.br/seer/index.php/uniciencias/article/view/722/698>>. Acessado dia Acesso 05 jul. 2017.

FARIA Fernanda; SANTOS, Rosane de Souza; VIANNA, Lucia Marques. Consumo de Camellia Sinensis em população de origem oriental e incidência de doenças crônicas. **Revista de Nutrição.** Campinas, v. 19, n. 2, p. 275-279, 2006. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732006000200014&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732006000200014&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso 21 jul. 2017.

FERNADES, Daniel Zanardini ET Al. **Efeitos do chá verde e do exercício físico sobre a composição corporal de pessoas obesas.** 2017. Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc . Vol 18,N. 2 . Disponível em:

<[https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=9&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi2h6-](https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=9&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi2h6-Mt6_VAhUDkJAKHcA2D9gQFghhMAG&url=https%3A%2F%2Fonline.unisc.br%2Fseer%2Findex.php%2Fcinergis%2Farticle%2Fdownload%2F8438%2F5889&usq=AFQjCNGITbKqBRrmnn7DDbR7WXzr2p9gw)

[Mt6\\_VAhUDkJAKHcA2D9gQFghhMAG&url=https%3A%2F%2Fonline.unisc.br%2Fseer%2Findex.php%2Fcinergis%2Farticle%2Fdownload%2F8438%2F5889&usq=AFQjCNGITbKqBRrmnn7DDbR7WXzr2p9gw](https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=9&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi2h6-Mt6_VAhUDkJAKHcA2D9gQFghhMAG&url=https%3A%2F%2Fonline.unisc.br%2Fseer%2Findex.php%2Fcinergis%2Farticle%2Fdownload%2F8438%2F5889&usq=AFQjCNGITbKqBRrmnn7DDbR7WXzr2p9gw)>. Acesso 21 jul. 2017.

FREITAS, Heloisa Cristina de Piccinato; NAVARRO, Francisco. O Chá Verde Induz o Emagrecimento e Auxilia No Tratamento da Obesidade e suas Comorbidades. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo v. 1, n. 2, p. 16-23, Mar/Abr, 2007. Disponível em:<

<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/14/12>>. Acesso 26 jul. 2017.

GONÇALVES , Amanda et al . **I Congresso internacional de nutrição funcional e nutrigenômica.**2016 ,Pernambuco.Disponível em <

<http://www.cesed.br/congressodenutricao/arquivos/ANAIS%20-%20I%20CINFN.pdf>>.

Acesso 26 jul. 2017.

LAMARÃO, Renata da Costa; FIALHO, Eliane. **Aspectos funcionais das catequinas do chá verde no metabolismo celular e sua relação com a redução da gordura corporal.**2009, vol.22, n.2, pp.257-269. Disponível em:< <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732009000200008> >. Acesso 05 jul. 2017.

MANFREDINI, Vanusa; MARTINS, Vanessa Duarte; BENFATO, Mara Da Silveira. **Chá Verde: Benefícios Para A Saúde Humana.** v.16, nº 9-10, 2004. Disponível em:<

<http://www.cff.org.br/sistemas/geral/revista/pdf/78/18-chaverde.pdf>>. Acesso 07 jun. 2017.

MATSUBARA, S; RODRIGUEZ-AMAYA, D. B.**Teores de catequinas teaflavinas em chás comercializados no Brasil.** v. 26, n. 2, p. 401-407, 2006.

MIRANDA, Adriana Fernandes. **Os benefícios do chá.** Rio de Janeiro. 2014. Disponível em:< <http://www.anutricionista.com/beneficios-do-cha.html> >. Acesso 21 jul. 2017.

MORAIS, Analice da Silva Maciel ;SOUZA, Vagner Rocha Simonin.

**Chá Verde E Suas Propriedades Funcionais Nas Doenças Crônicas Não Transmissíveis** Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico. ISSN: 2446-6778 Nº 1, volume 2, artigo nº 16, 2016. Disponível em:< <http://dx.doi.org/10.20951/2446-6778/v2n1a16>>. 26 jul. 2017.

OMS, Organização Mundial de Saúde. **Mapa da Obesidade.** Disponível em:<

<http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade>>. Acesso 10 jun. 2017.

PEREIRA, L. L. S. et al. Atividade das glicosidases na presença de chá verde e de chá preto. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, Botucatu, v. 12, n. 4, dez. 2010.

PIMENTEL, C. V. de M. B.; FRANCKI, V. M.; GOLLÜCKE, Andréa Pittelli Boiago. **Alimentos Funcionais: Introdução às principais substâncias bioativas em alimentos.** São Paulo: Livraria Varela, 2005. (p. 36-41).

PORTAL BRASIL. **Obesidade cresce 60% em dez anos no Brasil.** 2017 .Disponível em:< <http://www.brasil.gov.br/saude/2017/04/obesidade-cresce-60-em-dez-anos-no-brasil>> Acesso 26 jul. 2017.

RODRIGUES, Matheus; LENHARO, Mariana. **56,9% dos brasileiros têm excesso de peso, diz pesquisa de saúde do IBGE.** São Paulo, 2015. Disponível em:< <http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2015/08/569-dos-brasileiros-tem-excesso-de-peso-diz-pesquisa-de-saude-do-ibge.html>>. Acesso 16 jul. 2017.

SÁ, Raquel Salomoni de; TURELLA, Taise Kethin; BETTEGA, Janine Maria Pereira Ramos. **Os efeitos dos polifenóis: catequinas e flavonóides da Camellia Sinensis no envelhecimento cutâneo e no metabolismo dos lipídeos.** Balneário Camboriú, 2007. Disponível em:< <http://siaibib01.univali.br/pdf/Raquel%20Salomoni%20de%20Sa%20e%20Taise%20Kethin%20Turella.pdf>>. Acesso 15 jun. 2017.

SAIGG, Nayane Lins; SILVA, Maria Cláudia. **Efeitos da utilização do chá verde na saúde humana.** Universitárias: Ciências da Saúde, v. 7, n. 1, p. 69-89, 2009. Disponível em:< <https://www.publicacoes.uniceub.br/cienciasaude/article/view/882/857>>. Acesso 19 jun. 2017.

SANTOS, R.L. et al . Análise sobre a fitoterapia como prática integrativa no Sistema Único de Saúde. **Rev. bras. plantas med.**, Botucatu, v. 13, n. 4, p. 486-491, 2011. Disponível em:< [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-05722011000400014&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-05722011000400014&lng=en&nrm=iso)>. Acesso 12 jun. 2017.

SENGER, Ana Elisa Vieira; SCHWANKE, Carla H. A.; GOTTLIEB, Maria Gabriela Valle. **Chá verde (Camellia Sinensis) e suas propriedades funcionais nas doenças crônicas não transmissíveis.** Scientia Medica Porto Alegre, 2010; vol. 20, n. 4, p. 292-300. Disponível em:< <http://files.mundo-natural66.webnode.com/200000032-f1961f28ea/Ch%C3%A1%20Verde.pdf>> Acesso 16 jul. 2017.

SILVA,Francisco Maria Leite et al. **Atribuições do fisioterapeuta nonúcleo de apoio à saúde da família.** Piauí , 2016. Disponível em:< <file:///C:/Users/Rodrigo/Downloads/1017-2418-2-PB.pdf>> Acesso 14 jul. 2017.

SOUZA, Raquel Cavalcanti de. **Utilização do chá verde no tratamento da obesidade.** Caruaru, 2011. Disponível em:< <http://repositorio.favip.edu.br:8080/bitstream/123456789/389/1/Raquel.pdf>> Acesso 13 jul. 2017.

CRUZ, Marta et al. **Efeito do chá verde (Camélia Sinensis) em ratos com obesidade induzida por dieta hipercalórica.** Bras Patol Med. Lab., v. 46 , n. 5, p. 407-413,2010. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/jbpml/v46n5/10.pdf>. > Acesso 11 jul. 2017.

WANDERLEY, Hiarla Correia et al. **Chá Verde: Sua Ação Como Coadjuvante No Tratamento Da Obesidade.**2016. . Disponível em:<  
<http://repositorio.favip.edu.br:8080/bitstream/123456789/389/1/Raquel.pdf>.> Acessado dia 11 de julho de 2017.

## **NORMAS PARA APRESENTAÇÃO DE ARTIGOS**

### **NORMAS EDITORIAIS**

#### **1 Quanto a Modalidade**

- a) Resultados de pesquisas sob a forma de artigos.
- b) Entrevistas, depoimentos e resenhas sobre publicações recentes.
- c) Comunicações.

#### **2 Identificação do Artigo**

Título do trabalho (em língua portuguesa e em língua estrangeira) na primeira página. A identificação dos autores deverá ser explicitada abaixo do título e conter as seguintes informações:

- a) Nome(s) completo(s) do(s) autor(es) separados por ponto e vírgula, centralizados.
- b) Para cada autor utilizar um número arábico sobrescrito. Fazer chamada abaixo dos autores para indicar a filiação acadêmica, Instituição a que pertence(m).
- c) Endereço completo para correspondência e e-mail do primeiro autor.

#### **3 Apresentação e Organização**

A partir da segunda página, o corpo do artigo deverá atender a normas relacionadas a seguir:

##### **3.1 Título do trabalho**

Apresentar o título do Artigo em língua portuguesa e em língua estrangeira (preferencialmente Inglês).

##### **3.2 Resumo e Palavras-chave**

Redigido num único parágrafo, composto de uma sequência de frases completas, concisas e não por numeração de tópicos, o texto deve limitar-se à extensão de, no máximo, 200 palavras. Deve vir seguido das Palavras-chave (de 3 a 5).

##### **2.3 Resumo em língua estrangeira**

Consiste na versão do resumo, feito em português, para uma outra língua de veiculação internacional (preferencialmente Inglês - Abstract). Também deve ser seguido das Palavras-chave (**Keywords**) na língua em que foi versado.

### 3.4 Elementos Textuais

Quanto à composição textual, o artigo deverá conter: introdução contendo os objetivos, material e métodos, resultados, discussão, considerações finais. Pode, no entanto, essa estrutura variar de acordo com as especificidades das áreas, assim como objetivos dos autores.

### 3.5 Tabelas e Ilustrações (figuras, quadros e tabelas)

Quando apresentadas, devem ser coerentemente distribuídas ao longo do texto, devidamente identificadas (títulos e fontes), de acordo com as normas da ABNT, NBR 14724. Quanto à numeração, na identificação de tabelas e quadros utilizar números romanos; nas figuras, utilizar números arábicos. Imagens merecem especial cuidado quanto à sua nitidez. Com relação à utilização de fotos, deve-se encaminhar, também, o arquivo anexo em “.jpg” (300 dpi). **Não devem ser utilizadas CORES**, somente tons de cinza e preto.

### 3.6 Notas (explicativas) e Complementos

Notas devem ser numeradas, vir em uma lista ao final do artigo, antes do item Referências, assim como os agradecimentos e informes complementares, quando explicitados.

### 3.7 Pesquisas com seres humanos

Todo artigo originado de pesquisas com seres humanos, de qualquer natureza, necessitará estar acompanhado de parecer de aprovação do Comitê de Ética, além de, na sua metodologia, estar descrito que foi avaliado e aprovado pelo Comitê de Ética da Instituição proponente.

### 3.8 Referências

Todas as referências citadas no texto devem ser listadas em ordem alfabética em letras maiúsculas de acordo com o primeiro autor. Referências devem ser iniciadas em uma página separada.

#### **Exemplos:**

Livros

NOGARO, A.; SILVA, H.A. **Professor Reflexivo: prática emancipatória?** Curitiba/PR: CRV, 2015.

SARTORI, G.L.Z. **Reprodução Humana Assistida: um direito fundamental?** Curitiba: APPRIS, 2015.

STEFFENS, J.; BACKES, G.T.; VALDUGA, A.T. (Org.). **Processos tecnológicos, biotecnológicos e engenharia de processos em alimentos.** Erechim: EdiFAPES, 2014.



STORTI, A.T. et al. **Trabalhos acadêmicos**: da concepção à apresentação. 3.ed. Erechim: EdiFAPES, 2013.

#### Capítulo de Livro

BORDIN, X.M.; ZANIN, E.M.; ZAKRZEWSKI, S.B.B. Percepção Ambiental: subsídio para processos participativos em Unidades de Conservação. In: SANTOS, J.E.; ZANIN, E.M. (Org.). **Faces da Polissemia da Paisagem**: Ecologia, Planejamento e Percepção. 5ed. São Carlos/SP: Rima, 2013, p. 325-347.

Periódicos (os nomes dos periódicos devem ser escritos por extenso)

FIORI, L.F.; CIONEK, V.M.; SACRAMENTO, P.A.; BENEDITO, E. Caloric content of leaves of five tree species from the riparian vegetation in a forest fragment from South Brazil. **Acta Limnológica Brasiliensia**, v. 27, n. 3, p. 247-253, 2015.

SILVA, G.M.M.; CONFORTIN, H. Cultura Italiana: Estudo Comparativo – Descritivo da Culinária Italiana da Itália e da Culinária Italiana do Brasil. **Perspectiva**, v. 39, n.148, p. 33-45, 2015.

#### Teses e Dissertações

HENTZ, R. **Otimização da extração de antocianinas da casca da jaboticaba (*Myrciaria cauliflora*) e avaliação da capacidade antioxidante**. 2015. 80 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Alimentos) – URI Câmpus Erechim, Erechim, RS, 2015.

#### Publicações Periódicas em Meio Eletrônico

MARCONDES, C.B.; XIMENES, M.de F. de M. Zika virus in Brazil and the danger of infestation by *Aedes (Stegomyia) mosquitoes*. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsbmt/v49n1/0037-8682>>. Acesso em: 30 mar. 2016.

#### Trabalhos em Anais

ZANOELLO, S.F.; SILVA, F.L.; VERONEZE, D.J. Ensino de Geometria: uma proposta desenvolvida pelo PIBID. In: XIV Conferência Interamericana de Educação Matemática, 2015, Tuxtla, Chiapas, México. **Anais...** Tuxtla, 2015. Disponível em: <[http://xiv.ciaem-redumate.org/index.php/xiv\\_ciaem/xiv\\_ciaem/paper/view/263](http://xiv.ciaem-redumate.org/index.php/xiv_ciaem/xiv_ciaem/paper/view/263)>. Acesso em: 13 abr. 2016.

### 3.9 Extensão

Quanto ao número de páginas, os artigos devem ter **um mínimo de 10 e máximo de 15**.

### 3.10 Apresentação gráfica

- a) Papel: formato A4 (21 cm x 29,7cm)
- b) Formato e tamanho da letra: fonte Times New Roman, tamanho 12
- c) Margens e Alinhamento: **margens 2,5 cm; texto**: parágrafo justificado; **títulos**: do artigo em português e em língua estrangeira, em maiúsculas, negritar e

centralizar; **subtítulos**: alinhados à esquerda, em negrito, em maiúsculas e minúsculas, Não deverão apresentar numeração sequencial.

**d)** Espaçamentos: Texto - utilizar 1,5, com exceção do resumo e abstract nos quais deve-se usar espaçamento simples. Nas Referências: utilizar espaçamento simples em cada referência. Entre os itens, utilizar 1,5.

**e)** Todas as páginas devem ser numeradas, bem como, as linhas de cada página, a partir do resumo.

#### **4 Orientações para apresentação de resenhas**

**4.1** Referência da obra resenhada, segundo normas da Universidade baseada na ABNT.

**4.2** Quanto à extensão, restringir-se ao máximo de quatro páginas.

#### **5 Orientações para Comunicações**

**5.1** Este espaço é destinado a notas prévias de pesquisa, relatos de informações sobre temas relevantes apoiados em pesquisas recentes, sínteses de Dissertações ou Teses em processo final de elaboração, trabalhos de distribuição de espécies, trabalhos de comunicação de métodos, validação de métodos.

**5.2** Os manuscritos devem ser organizados em formato semelhante aos artigos com as seguintes modificações: O texto deverá ser escrito diretamente, sem seções, e deverá conter: Introdução, Material e Métodos, Resultados e Discussão. Os agradecimentos (opcional), porém, deverão ser sucintos, com nomes de pessoas e Instituições escritos por extenso. As referências citadas, figuras, legendas e tabelas devem seguir as mesmas normas dos artigos científicos desta Revista.

**5.3** Para este tipo de produção o texto deve ter, um mínimo de 02 e, um máximo de 04 páginas.

**5.4** A diferença básica referente ao texto entre **Artigo** e **Comunicações** é a falta de subdivisão e o menor espaço gráfico da última. Desta forma, todas as demais normas editoriais aplicadas aos **Artigos** também valem para as **Comunicações**.

#### **6 Envio**

Os trabalhos devem ser submetidos, via online, através do endereço <http://www.uricer.edu.br/perspectiva> atendendo às Normas Editoriais e os prazos estabelecidos conforme Calendário Anual.

A confirmação do recebimento do artigo será dada automaticamente pelo sistema por uma mensagem enviada ao e-mail do autor.

**A Revista Perspectiva se reserva o direito de NÃO aceitar, artigos que não atendam a TODAS as normas editoriais de apresentação e envio.**

**INFORMAÇÕES, Assinaturas, Solicitações de Números Avulsos:**

**URI Erechim - Revista Perspectiva**

Av. Sete de Setembro, 1621 Caixa Postal: 743

99709-910 Erechim/RS - Brasil

**Fone:** 54 – 3520-9000 **Ramal:** 9020 **Fax:** 54 – 3520-9090

**E-mail:** [revistaperspectiva@uricer.edu.br](mailto:revistaperspectiva@uricer.edu.br) **Site:** [www.uricer.edu.br](http://www.uricer.edu.br)