

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
INSTITUTO DE SAÚDE E BIOTECNOLOGIA
CURSO DE NUTRIÇÃO**

LUZIANE BASTOS DE OLIVEIRA

**ALIMENTOS AFRODISÍACOS: LEVANTAMENTO
BIBLIOGRÁFICO DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA NACIONAL**

Coari-AM
2020

LUZIANE BASTOS DE OLIVEIRA

**ALIMENTOS AFRODISÍACOS: LEVANTAMENTO
BIBLIOGRÁFICO DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA NACIONAL**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Nutrição da
Universidade Federal do Amazonas como
parte dos requisitos exigidos para a
obtenção do grau de Bacharel em
Nutrição.

Orientador: Tânia Valéria de Oliveira Custódio

Coorientador: Nilton Azevedo de Oliveira Neto

Coari-AM

2020

Oliveira, Luziane Bastos de
O48a Alimentos afrodisíacos: levantamento bibliográfico da produção científica nacional / Luziane Bastos de Oliveira . 2020
20 f.: il.; 31 cm.

Orientadora: Tânia Valéria de Oliveira Custódio
Coorientador: Nilton Azevedo de Oliveira Neto
TCC de Graduação (Nutrição) - Universidade Federal do Amazonas.

1. Afrodisíacos. 2. Sexualidade. 3. Gastronomia. 4. Nutrição. I. Custódio, Tânia Valéria de Oliveira. II. Universidade Federal do Amazonas III. Título

LUZIANE BASTOS DE OLIVEIRA

**ALIMENTOS AFRODISÍACOS: LEVANTAMENTO BIBLIOGRÁFICO DA
PRODUÇÃO CIENTÍFICA NACIONAL**

Banca Examinadora:

Este trabalho foi apresentado, julgado e aprovado como quesito para obtenção do título de Bacharel em Nutrição pela Universidade Federal do Amazonas

Banca Examinadora:

Edilene Lima Grijó (Especialização: Higiene e Vigilância Sanitária dos Alimentos) - Universidade Federal do Amazonas-UFAM.

Luciene Peres Figueira (Graduada em Nutrição) -Universidade Federal do Amazonas-UFAM.

Regina Coeli da Silva Vieira (Doutora em Ciências da Saúde e Mestre em Nutrição pela Universidade Federal de Alagoas (UFAL)- Universidade Federal do Amazonas-UFAM.

DATA DE APRESENTAÇÃO: 10/11/2020

SUMÁRIO

| | | |
|-----|------------------|----|
| 01. | INTRODUÇÃO..... | 7 |
| 02. | METODOLOGIA..... | 8 |
| 03. | RESULTADOS..... | 9 |
| 04. | DISCUSSÃO..... | 12 |
| 05. | CONCLUSÃO..... | 12 |
| 06. | REFERENCIAS..... | 13 |
| 07. | ANEXOS..... | 15 |

Alimentos afrodisíacos: levantamento bibliográfico da produção científica nacional

Aphrodisiac foods: bibliographic survey of national scientific production

Alimentos afrodisíacos: relevamiento bibliográfico de la producción científica nacional

Luziane Bastos de Oliveira¹, Tânia Valéria de Oliveira Custódio², Nilton Azevedo de Oliveira Neto³.

RESUMO

Objetivo: Traçar perfis gerais da produção científica nacional acerca dos alimentos afrodisíacos. **Métodos:** Procedeu-se através de levantamento bibliográfico com abordagem qualitativa em periódicos com acesso gratuito considerando o período de 2004 a 2020, em quatro bases de dados com acesso gratuito, tendo como descritor “afrodisíaco”, e como critério de inclusão a ocorrência do mesmo pelo menos uma vez no título ou no corpo do texto. **Resultados:** A literatura nacional acerca do assunto ainda é escassa, prevalecendo estudos bibliográficos. Apesar de forte influência cultural dos afrodisíacos nos mais diversos povos desde a antiguidade, não comprovação científica quanto aos efeitos afrodisíacos atribuídos a certos alimentos. **Considerações Finais:** Para além de aspectos nutricionais, gastronômicos e culinários, este assunto envolve o ser humano nos seus diferentes aspectos como o social e o emocional, evidenciando assim a importância de estudos desta natureza.

Palavras-chave: Afrodisíacos, sexualidade, gastronomia.

ABSTRACT

Objective: Objective: To outline general profiles of national scientific production about aphrodisiac foods. **Methods:** We proceeded through a bibliographic survey with a qualitative approach in periodicals with access considering the period from 2004 to 2020, in four databases with free access, having as an “aphrodisiac” descriptor, and as an inclusion criterion the occurrence of it at least once in the title or body text. **Results:** The national literature on the subject is still scarce, bibliographic studies prevailing. Despite the strong cultural influence of aphrodisiacs in the most diverse peoples since antiquity, no scientific evidence regarding the aphrodisiac effects attributed to certain foods. **Final Considerations:** In addition to nutritional, gastronomic and culinary aspects, this subject involves the human being in its different aspects such as the social and the emotional, evidencing thus the importance of studies of this nature.

Key words: Aphrodisiacs, sexuality, gastronomy.

RESUMEN

Objetivo: Esbozar perfiles generales de la producción científica nacional sobre alimentos afrodisíacos. **Métodos:** Se procedió a una encuesta bibliográfica con enfoque cualitativo en revistas con acceso

¹ Universidade Federal do Amazonas-UFAM, Coari- Amazonas. * E-mail: oliveiraluziane22@gmail.com

considerando el período de 2004 a 2020, en cuatro bases de datos de libre acceso, habiendo como descriptor "afrodisíaco", y como criterio de inclusión la ocurrencia del mismo al menos una vez en el título o texto del cuerpo. **Resultados:** La literatura nacional sobre el tema aún es escasa, Predominan los estudios bibliográficos. A pesar de la fuerte influencia cultural de los afrodisíacos en los más diversos pueblos desde la antigüedad, no hay evidencia científica sobre los efectos afrodisíacos atribuidos a ciertos alimentos. **Consideraciones finales:** Además de los aspectos nutricionales, gastronómicos y culinarios, este El sujeto involucra al ser humano en sus diferentes aspectos como el social y el emocional, evidenciando de ahí la importancia de estudios de esta naturaleza.

Palabras clave: Afrodisíacos, sexualidad, gastronomía.

INTRODUÇÃO

Quando o assunto é alimentação, é sabido que envolve os seres vivos em geral, tanto animais quanto seres humanos, sendo de suma importância para a sobrevivência. Neste viés, apresenta-se o termo *alimentação equilibrada e balanceada*, entendida como a ingestão de alimentos variados na proporção correta contendo os diferentes grupos nutricionais.

Sabe-se que uma alimentação equilibrada contendo todos os nutrientes necessários previne a saúde e combate doenças. Sendo assim, a falta de alimentos, tabus, crenças alimentares e diminuição de poder aquisitivo, são fatores que levam à nutrição inadequada (SANTOS AO *et al.*, 2003). No entanto, são poucos que se preocupam com isso, devido aos trabalhos, estudos e entre outros, levando-os a dar preferência a alimentos rápidos e até mesmos prontos. Isso faz com que essa alimentação não seja de qualidade.

E quando o assunto está relacionado aos alimentos afrodisíacos? Isso desperta interesse e curiosidade da população tanto do sexo masculino quanto do sexo feminino, até mesmo influenciando-os a fazerem uso desses alimentos. Nas redes sociais, por exemplo, é muito frequente a abordagem acerca dos benefícios desses alimentos, enfatizando a riqueza de vitaminas e minerais essenciais trazendo uma melhora na performance dos hormônios sexuais e vantagens na potência sexual gerando interesse nos indivíduos (Guarita H, 2003).

De acordo com Espinosa EGG, *et al.* (2009), um alimento é um provável afrodisíaco quando se distingue de outros por um maior conteúdo de micronutrientes, como Vitamina E, niacina, zinco, Ácidos graxos mono e polissaturados e colesterol. Tais nutrientes contribuem em uma melhor performance sexual.

A origem do caráter afrodisíaco atribuído a certos alimentos é remota. Segundo Almeida H, (1981) o termo deriva de Afrodite que é a deusa do amor, da beleza, da fertilidade. No mesmo sentido Marino C, *et al.* (2006, p. 13), corroboram dizendo que a palavra afrodisíaco vem de Afrodite, deusa do amor na mitologia grega e é usada desde o Século I a.C.

Desta maneira, reza a lenda que Afrodite por ser uma deusa sensual e de esplêndida beleza, seduzia a todos os deuses com sua sensualidade, e conquistava a todos com seu charme e elegância, assim considerada a deusa do amor carnal nascida das espumas do mar sendo uma das doze divindades gregas do Olimpo (BASSO MR, 2004).

Segundo a lenda, tudo começou a partir de Gaia, esposa de Urano, por ter incitado seu filho Cronos a que enfrentasse seu próprio pai e o domasse. Com seu apoio, Cronos lutou com seu pai e o castrou com uma foice jogando seus genitais no mar. As ondas do mar carregaram seus genitais e de repente uma espuma branca como uma neve surgiu formando uma concha que se aproximando de uma praia, abriu-se, transformando-se então em uma deusa muito bela com sorriso encantador. Afrodite o nome dela, saudada como rainha para governar o Olimpo (ALBUQUERQUE SS, 2004).

Foi a partir daí que surgiram os afrodisíacos, que são alimentos responsáveis por auxiliar na potência sexual dos indivíduos, por derivar da palavra Afrodite a então conhecida como a deusa do amor e da paixão.

Os alimentos afrodisíacos sempre têm ligação a alguma crença ou ritual que é passado de geração para geração. Um dos exemplos seria o mel, muito utilizado na Grécia em casamentos, quando a noiva tomava uma colher de mel e dessa maneira acreditava-se que só sairiam palavras doces de sua boca. Daí se origina

o termo “lua de mel”. O arroz, o trigo e o milho também são muito utilizados em cerimônia de casamentos, acredita-se que traz prosperidade em abundância para o casal (MARINO C, *et al.* 2006)

Tecnicamente, denomina-se afrodisíaco uma substância usada para tratamento da disfunção erétil. Estão classificados nesse grupo os alimentos que aumentam a libido, a potência ou prazer sexual do indivíduo. Entretanto, considerando que ainda há carência de comprovação científica, o consumo destes alimentos continua sendo uma alternativa popular para tratamento de distúrbios sexuais, bom como os derivados de plantas e misturas naturais (THAKUR M, *et al.*, 2009; KOTTA S, *et al.*, 2013; SUBRAMONIAM A, *et al.*, 2013; SAHOO HB, *et al.*, 2014).

À parte dos aspectos populares e culturais, o que dizem os profissionais da área da saúde a respeito desses tão famosos alimentos afrodisíacos?

A nutricionista Guarita H, (2003), fala que não são comprovadas cientificamente as virtudes dos afrodisíacos, mas, existem justificativas para a boa fama desses alimentos. Como por exemplo os legumes e hortaliças obtêm vitaminas do complexo B, influenciando a saúde do aparelho reprodutor feminino que são essenciais para a produção dos hormônios que trabalham na função nervosa. Já as verduras contribuem com a vitamina C e o zinco, a vitamina C fortalece as paredes dos vasos sanguíneos, e o zinco é essencial para o homem, que necessita dessa fonte para a produção do esperma. Desta forma, percebe-se que para a Nutrição não existe uma definição ou caracterização específica para os efeitos afrodisíacos dos alimentos, recebendo destaque os benefícios naturais dos nutrientes, o que conseqüentemente propicia efeitos benéficos sobre os aspectos sexuais. E também para as literaturas científicas não existe uma específica definição para esses alimentos, neste sentido, Krause MV e Mahan LK (2001, p.1030; CUPPARI L, 2005, p. 71), mencionam os alimentos enriquecidos, orgânicos análogos a carne, neutros restaurados, e alimentos funcionais).

Para o Endocrinologista Castro CC, (2014) em uma entrevista concedida ao Programa Domingo Espetacular, fala que os afrodisíacos são classificados em quatro grandes grupos, sendo eles:

Grupo 1: Vasodilatadores – que são responsáveis por aumentar o fluxo sanguíneo, principalmente na região dos genitais, sendo os temperos, as frutas vermelhas, suco de uva integral e o vinho tinto que são ricos em flavonoides e betacarotenos e que tem antioxidantes presente nesses alimentos.

Grupo 2: Termogênicos – cafeína e xanteína. A cafeína está presente no café, no pó de guaraná e no gengibre, e a xanteína é encontrada nos chás.

Grupo 3: Serotonina – é um neurotransmissor que dá sensação de prazer e bem-estar. Alimentos ricos em frutose (frutas, chocolate, aveia com a combinação da banana) ajudam na produção da serotonina.

Grupo 4: Hormônios – Testosterona e Estrogênio (alimentos ricos em vitamina E, e minerais como o Zinco). Sempre utilizando com moderação e sem exageros.

Além da Nutrição e da Endocrinologia, outra área importante nesta discussão é a sexologia. O que dizem os sexólogos? Para eles, um dos maiores afrodisíacos é o próprio pensamento. Dessa forma, a sexóloga e psicanalista Argentina Sonia Basclo (*apud* BASSO MR, 2004) afirma que um dos melhores afrodisíacos é o prazer, quando se goza de um encontro erótico pleno, a perspectiva é que se repita e ao lembrar, reativa nosso desejo.

O presente texto é um recorte bibliográfico de uma pesquisa em andamento no curso de Bacharelado em Nutrição sobre a relação do consumo de alimentos regionais no desempenho sexual da população de 18 a 30 anos no Município de Coari-AM. Tendo sua coleta de dados interrompida devido a pandemia do COVID-19, devido a isso veio a ideia de fazer esse recorte bibliográfico. Cujo objetivo é traçar perfis gerais da produção científica nacional acerca dos alimentos afrodisíacos, a qual dará embasamento teórico para a referida pesquisa.

Diante destas considerações, o presente trabalho propõe-se em fazer um levantamento da literatura científica nacional em bases de dados de acesso gratuito, visando subsídio histórico e conceitual para embasamento teórico da pesquisa em andamento.

MÉTODOS

A pesquisa se deu por meio de levantamento bibliográfico com abordagem qualitativa e considerando um recorte temporal de 17 anos, no período de 2004 a 2020. Como mecanismo de busca utilizou-se o descritor

“afrodisíaco”, e como critério de inclusão a ocorrência do mesmo pelo menos uma vez no título e/ou no corpo do texto, e como critério de sub inclusão tratar especificamente acerca da relação entre alimentação e desempenho sexual.

Para a recuperação da produção científica, foram consultadas quatro bases de dados eletrônicas: Google Acadêmico, Portal de periódicos CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior), LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e SCIELO (Scientific Electronic Library Online). Além das bases online, foram utilizados livros disponíveis na biblioteca do Instituto de Saúde e Biotecnologia/Universidade Federal do Amazonas (ISB/UFAM). A associação dos descritores com os demais mecanismos de busca permitiu identificar 24 trabalhos completos, sendo os idiomas inglês, português e espanhol, os quais foram submetidos à análise, conforme apresentado na próxima seção.

Por não se tratar de pesquisa com seres humanos, não foi necessária a submissão e aprovação por Comitê de Ética em Pesquisa, porém foram respeitadas todas as recomendações éticas contidas Na Lei número 9.610, de 19 de fevereiro de 1998. Assim, todos os autores consultados foram devidamente citados e referenciados, de acordo com o requerimento e os direitos autorais (BRASIL, 1998).

RESULTADOS

Dos 24 trabalhos recuperados, 2 são TCCs de graduação, 2 são monografias de especialização, 2 são dissertações de mestrado, 2 são capítulos de livros, e 16 são artigos. Quanto aos idiomas, 17 são em Língua Portuguesa, 1 em Língua Inglesa e 6 em Língua Espanhola. Realizada a primeira análise, foram filtrados 9 trabalhos, os quais tratam especificamente acerca da relação entre alimentação e desempenho sexual, os demais restantes não atenderam aos critérios de inclusão e foram desconsiderados.

Os trabalhos selecionados estão apresentados no **Quadro 1**, dispendo de autor, ano, local, objetivo, resultados e conclusão. Após o mapeamento por região das publicações no Brasil, verificou-se ausência na Região Norte. O Sul foi a região com maior número de publicações, seguido pelo Nordeste, Distrito Federal e Sudeste, respectivamente.

Quadro 1 – Trabalhos que satisfizeram aos critérios de inclusão da pesquisa

| Autor/ano | Local | Objetivo | Resultado | Conclusão |
|----------------------------|--------------|--|--|--|
| BASSO MR, 2004 | Centro-Oeste | Realizar uma revisão de literatura acerca dos afrodisíacos e a gastronomia afrodisíaca no cotidiano das pessoas. | Não há evidências científicas significativas de que os alimentos afrodisíacos possam provocar ou não desejo sexual nos indivíduos, respeitando-se a variabilidade biológica de cada um. | Diante de tudo que foi estudado, percebe-se que o consenso ainda está longe de existir, uma vez que este é um assunto ainda polêmico e que ainda desperta a curiosidade e o imaginário humano. |
| ALBUQUERQUE SS, 2004 | Centro-Oeste | Investigar os alimentos afrodisíacos e algumas histórias que envolvem este tema, relacionando-o com o amor e as lendas existentes. | Não restam dúvidas de que as associações que se faz entre os alimentos e os seus poderes afrodisíacos estão, muitas vezes, diretamente ligadas às nossas fantasias. | Conclui-se que o homem, desde os seus primórdios, vem buscando formas e fórmulas para incrementar a sua capacidade física e o seu despenho sexual, não apenas com o intuito de perpetuar a espécie, mas, procurando a satisfação dos seus desejos, na busca incessante do prazer. |
| ESPINOSA LGG, et al., 2010 | CUBA | Determinar se os alimentos chamados afrodisíacos têm uma composição nutricional diferente de outros alimentos não considerados como tal. | Os alimentos afrodisíacos não foram distinguidos por um conteúdo nutricional diferente de outros sem essas propriedades. | Esses alimentos afrodisíacos não foram diferenciados por um conteúdo diferente de micronutrientes, como Vit. E, Niacina e Zinco; ou aminoácidos, tais como fenilalanina e tirosina. As diferenças observadas pela má representação dos nutrientes no tamanho da unidade de medida utilizada. |
| BARONE FG, et al., 2014 | Sudeste | Elaborar uma sobremesa de chocolate com especiarias para destacar o seu papel afrodisíaco, utilizando técnicas de confeitaria. | Percebeu-se que o chocolate é uma iguaria tida como afrodisíaca pelo imaginário popular, embora cientificamente não possa ser considerada afrodisíaca quando não misturada a outras especiarias. | A sobremesa Tarte de Chocolate com Especiarias foi inspirada nesta visão da sociedade sobre o chocolate, usaram-se técnicas de confeitaria como temperagem de chocolate, <i>mousse</i> congelada e <i>ganache</i> . |
| RÍO FD, et al., 2014 | CHILE | Conhecer o sistema culinário que faz do Santo Remédio um restaurante de comida afrodisíaco, segundo | Os principais resultados indicam que existe uma divisão em duas categorias complementares e determinantes do sistema culinário do Santo Remedio, aquelas que correspondem às particularidades culinárias | Entre as particularidades culinárias, os principais elementos foram o jogo e a interação que os alimentos afrodisíacos realizam com os diferentes sentidos, sendo os sabores e as suas |

| | | | | |
|------------------------------|----------|--|---|--|
| | | consumidores e trabalhadores do local. | que o local oferece e ao contexto que o rodeia. | diferentes misturas as categorias mais predominantes. |
| FIGUEIROA J, 2014 | PERU | Determinar quem, onde, como e o que motiva o comércio de peças e particulares de ursos andinos nos principais mercados do Peru. | A venda de ursos andinos e peças de fricção de ursos foi encontrada em 27 (60%) mercados em 14 regiões do Peru. Isso se deve à demanda dos curandeiros e dos moradores da região, que os utilizam para fins medicinais. | A compra das partes do urso andino é feita basicamente em nível local, tanto por habitantes rurais quanto urbanos, com fins curativos, mágicos, afrodisíacos e nutricionais. Existem pelo menos dez leis peruanas editadas desde 1970 que protegem o urso andino, além das normas internacionais da IUCN e da CITES. |
| PARIS KD, 2015 | Sul | Analisar os discursos construídos acerca dos alimentos afrodisíacos a partir de duas perspectivas distintas: narrativas da obra de Allende; entrevista no Bar Start. | Os afrodisíacos aparecem em ambos como folclore, mito, ou “coisa que se coloca na cabeça”, sendo então a <i>imaginação</i> e o <i>cérebro</i> os principais agentes da potencialidade de um prato afrodisíaco. A preocupação com a <i>moderação</i> e <i>boa saúde</i> , para manter o corpo saudável e assim desfrutar dos prazeres da comida e do sexo. | Os afrodisíacos levantados pelas fontes demonstraram que há várias outras temáticas relacionadas, como relações de gênero, representações no imaginário e sexualidade. |
| QUÍNCHIA YCQ; MAYA WDC, 2019 | COLOMBIA | Determinar o efeito in vitro de suplementos vitamínicos vendidos como afrodisíacos sobre a motilidade espermática. | A análise do efeito dos tratamentos com extratos aquosos dos suplementos vitamínicos sobre os espermatozoides foi dividida de acordo com a presença de L arginina em sua composição. | Os suplementos vitamínicos que se vendem nas lojas de saúde e sexual da cidade, não exercem qualquer efeito na qualidade seminal in vitro, seguramente pela sua composição servem apenas como suplementos energéticos. |
| DIAS P, <i>et al.</i> , 2020 | PORTUGAL | Ilustrar a tendência não negligenciável da população atual para o consumo de produtos de origem não controlada. | A intoxicação por esta substância pode ocorrer através do contato com mucosas, pele ou por ingestão (com uma dose mínima de 10 mg), e uma dose letal com 1 mg/kg. | A intoxicação por Cantaridina será um exemplo paradigmático desta problemática, sobretudo, dada a sua elevada toxicidade sistêmica, com especial destaque para o envolvimento neurológico acima reportado, raramente descrito na literatura. |

Fonte: os autores

DISCUSSÃO

Percebe-se que os alimentos afrodisíacos são muito adotados pelo universo gastronômico, onde se tem o cuidado tanto na estética do prato, em especial no retoque final, quanto na história desse contexto alimentar. Neste sentido, é importante essa particularidade culinária/estética, fazendo esse jogo de interação entre alimentos e um contexto especial das instalações tornando um cenário exótico, contribuindo na incorporação de uma série de valores, tais como, crenças, representações, imaginários, regulamentos e funções sociais, influenciando os consumidores a apreciar esses efeitos afrodisíacos (RÍO FD, *et al.*, 2014).

Embora a tradição concernente aos afrodisíacos seja bastante antiga, situada na civilização grega (ALBUQUERQUE SS, 2004; BASSO MR, 2004; ALMEIDA H, 1981; MARINO C *et al.*, 2006), e o tema ser muito conhecido no imaginário popular, a literatura científica nacional acerca deste assunto ainda é escassa. De acordo com os achados bibliográficos do presente estudo, apresentados no quadro acima, 55% (5 de 9) dos estudos disponíveis nas bases de dados com acesso gratuito são estrangeiros. Dos estudos realizados no Brasil, ou seja, 44% dos estudos recuperados nas bases de dados, dois deles (BASSO MR, 2004; e, ALBUQUERQUE SS, 2004) são trabalhos de conclusão comuns ao mesmo curso de especialização, e utilizaram como método a pesquisa bibliográfica. Os outros dois estudos realizados em território brasileiro (BARONE FG *et al.*, 2014; e, PARIS KD, 2015), embora não tenham utilizado apenas a pesquisa bibliográfica, não tiveram como objetivo apresentar dados experimentais comprobatórios quanto à eficácia dos afrodisíacos.

Tratando-se das regiões brasileiras onde foram os estudos, dois ocorreram na Região Centro-Oeste (BASSO SS, 2004; e, ALBUQUERQUE MR, 2004), um na Região Sudeste (BARONE FG *et al.*, 2014), e um na Região Sul (PARIS KD, 2015). A ausência de outras regiões, em especial a Região Norte, onde esta pesquisa está sendo realizada, apontam para a necessidade tanto de aprofundamento na literatura existente quanto na produção de novas pesquisas.

Quanto aos objetivos dos quatro trabalhos destacados no parágrafo anterior, mesmo com suas especificidades, eles podem ser classificados dentro da mesma categoria, ou seja, levantamento histórico e conceitual acerca dos alimentos afrodisíacos. Por outro lado, Espinosa LGG *et al.* (2010), e Quíncia YQQ, Maya WDC (2019), propuseram-se a uma investigação experimental quanto a composição de alimentos encarados como afrodisíacos. Ambos os trabalhos constataram não haver diferença composicional comparado a alimentos não considerados com o mesmo efeito.

Diferentemente de tais estudos, Figueiroa J (2014) e Dias *et al.* (2020), não objetivaram investigar diretamente os alimentos afrodisíacos. Um tratou acerca do tráfico de peças de ursos, essas peças eram usadas tanto para fins medicinais quanto afrodisíacos, o outro autor fala acerca do consumo de produtos de origem não controlada. O tema alimentos afrodisíacos em tais estudos, resultaram como desdobramentos indiretos.

CONCLUSÃO

Este texto de cunho bibliográfico teve como objetivo o levantamento de publicações acerca de alimentos afrodisíacos em quatro bases de dados com acesso gratuito utilizando o descritor “afrodisíaco”. O percurso metodológico demonstrou que são escassas as publicações acerca do tema, apontando para a necessidade de novas buscas com maiores refinamentos e ampliação nos termos e palavras-chave.

De modo geral, os textos demonstram que não há evidência quanto à cientificidade dos efeitos afrodisíacos atribuídos a essa classe de alimentos, destacando-se a importância de uma alimentação balanceada e equilibrada, o que proporciona benefícios diversos ao organismo, entre eles os relacionados à sexualidade.

Por outro lado, é unânime que desde a Grécia antiga, é forte a crença e a influência cultural dos afrodisíacos nos diferentes povos. Isso mostra que para além de aspectos nutricionais, gastronômicos e culinários, este assunto envolve o ser humano nos seus diferentes aspectos como o social e o emocional, evidenciando assim a importância de estudos desta natureza.

REFERÊNCIAS

1. ALBUQUERQUE, SS. A gastronomia e o amor: os alimentos afrodisíacos. 2004. 76 f. Monografia (Especialização) - Centro de Excelência em Turismo, Universidade de Brasília, Brasília – DF, 2004
2. ALMEIDA H. Dicionário de Termos Eróticos e afins. 2 ed. Rio de Janeiro: Ed. Civilização Brasileira, 1981.
3. BARONE FG, et al. Chocolate afrodisíaco: inspiração popular e realidade. Graduanda do curso de tecnologia em gastronomia do centro de Ensino superior de Juiz de Fora-CES/JF, 2014; (32) 3211-61.
4. BASSO, MR. Alimentos afrodisíacos: mitos, ritos, crenças e verdades. 2004. 119 f. Monografia (Especialização) - Centro de Excelência em Turismo, Universidade de Brasília, Brasília – DF, 2004.
5. BRASIL. Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998. Altera, atualiza e consolida a legislação sobre direitos autorais e dá outras providências. Brasília, 1998. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9610.htm. Acesso em: 04/04/ 2020.
6. CASTRO CC. conheça o que é mitos e o que é verdades dos afrodisíacos. Domingo Espetacular, 2014- (www.recordtv.r7.com).
7. CUPPARI, L, Nutrição- Nutrição Clínica no Adulto, Editora Manole Ltda. 2º ed. São Paulo, 2005.
8. DIAZ P, et al., Um afrodisíaco potencialmente fatal: intoxicação por cantaridina. Acta Med Port, 2020; Apr: 33 (4): 284-287.
9. ESPINOSA LGG, et al. Sobre los alimentos denominados afrodisiacos. Rev Cubana Aliment Nutr 2009; 19 (2): 194-210.
10. FIGUEROA J. Tráfico de partes e individuos del oso andino. Rev. Acad. Colomb. Cienc. 2014; 38 (147): 177-90.
11. GUARITA H, (2003). Disponível em <<http://www.terra.com.br/istoé/saúde>>. Acessado em: 01/10/2019.
12. KOTTA S, et al. Exploring scientifically proven herbal aphrodisiacs. Pharmacogn Rev 2013; 7 (13):1–10 [Internet].
13. KRAUSE MV; MAHAN L.K. Alimentos nutrição e Dietoterapia. São Paulo: Editora Rocca; 2001.
14. MARINO C, et al. O poder da comida afrodisíaca. Eclética. Julho/Dezembro, 2006.
15. PARIS KD. Das Ostras aos testículos de touro: Narrativas sobre a potencialidade dos alimentos afrodisíacos. Curitiba, 2015.

16. QUINCHIA YCQ, MAYA WDC. Efecto in vitro de los suplementos vitamínicos que se venden como afrodisíacos sobre la novilidad espermática. Departamento de micobiología y parasitología, facultad de medicina, universidad de Antioquia. *Vrol colomb* 2019; 28: 177-182.
17. RÍO FD, et al. El sistema culinario em el Santo Remedio: una Aproximación cualitativa al consumo de alimentos afrodisíacos. *Sociologia de la alimentación*, 2014.
18. SAHOO HB, et al. Aphrodisiac activity of polyherbal formulation in experimental models on male rats. *Pharmacognosy Res* 2014; 6 (02):120–126.
19. SANTOS AO *et al.* Banco de Alimentos e Colheita urbana: Noções básicas sobre alimentação e nutrição. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 20 PÁG. (Mesa Brasil SESC. – Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SENAI/ANVISA/SESI/SEBRAE. Disponível em: <www.sesc.com.br>. Acesso em: 01/10/2019.
20. SUBRAMONIAM A, et al. A novel aphrodisiac compound from an orchid that activates nitric oxide synthases. *Int J Impot Res* 2013; 25 (06):212–216.
21. THAKUR M, et al. A comparative study on aphrodisiac activity of some ayurvedic herbs in male albino rats. *Arch Sex Behav* 2009; 38 (06):1009–1015.

ANEXOS

Como publicar artigos | Revista E X +

acervomais.com.br/index.php/saude/como-publicar-artigos

publicado), e que não estejam em avaliação em nenhum outro periódico simultaneamente.



ARTIGOS ORIGINAIS

Mínimo 3.000 - Máximo de 3.500 palavras, excluindo resumos, figuras e referências.

Inclui trabalhos que apresentem dados originais de descobertas relacionadas a aspectos experimentais ou de observação, voltados para investigações qualitativas ou quantitativas em áreas de interesse para a ciência geral. Inclui estudos observacionais, estudos experimentais ou quase-experimentais e avaliação de desempenho de testes. Quanto à formatação, devem seguir a estrutura convencional: **Introdução, Métodos, Resultados, Discussão, Conclusão e Referências**.

NOTA: A publicação de artigos que trazem resultados de pesquisas envolvendo seres humanos está condicionada ao cumprimento dos princípios éticos contidos e obrigatoriamente deve ter autorização de um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

ARTIGOS DE REVISÃO

Mínimo 3.000 - Máximo de 3.500 palavras, excluindo resumos, figuras e referências.

Inclui trabalhos que apresentem uma síntese atualizada do conhecimento disponível sobre temas, buscando esclarecer, organizar e simplificar as abordagens.

Revisão integrativa/sistemática e meta-análise: por meio de uma síntese de resultados de estudos originais, quantitativos ou qualitativos, deve objetivar responder a uma pergunta específica e de relevância. Descrever o processo e os critérios utilizados para seleção dos estudos incluídos na revisão e os procedimentos empregados na síntese dos resultados. Quanto a formatação, devem seguir a estrutura: **Introdução, Métodos, Resultados/Discussão, Considerações finais e Referências**.

DICA: Utilize e cite a base científica Acervo+ na metodologia da sua revisão integrativa/sistemática [acervomais.com]. Nós temos mais de 3 mil artigos de acesso livre e gratuito.

Revisão narrativa/crítica: de caráter descritivo-discursivo, deve se dedicar à apresentação compreensiva e à discussão de temas de interesse científico no campo da pesquisa. Apresentar formulação de um objeto científico de interesse, argumentação lógica, crítica teórico-metodológica dos trabalhos consultados e síntese conclusiva. Quanto a formatação, devem seguir a estrutura: **Introdução, Revisão Bibliográfica, Considerações finais e Referências**.

Idioma

English

Español (España)

Português (Brasil)

Modelo_de_artigo_REAS

Título do trabalho em português [deve ser conciso e informativo, negrito Arial 14]

Título do trabalho em Inglês [Arial 12]

Título do trabalho em Espanhol [Arial 12]

Nome Completo dos Autores^{2*}, Segundo Autor², Terceiro Autor². [São permitidos no máximo 10 autores (atualização de normas feita em 01/11/2019), note que autores da mesma instituição compartilham do mesmo número que está descrito no rodapé, Arial 12]

RESUMO [negrito, Arial 10] entre 150 e 200 palavras

Objetivo [negrito, Arial 10]: Iniciar com o verbo no infinitivo, de forma clara quais são os objetivos do trabalho. **Métodos [negrito, Arial 10]:** Descrever todos os pontos metodológicos de forma sucinta, público, localização, coleta de dados e instrumento de pesquisa. **Para estudo de revisão narrativa esta seção não é necessária.** **Resultados/Revisão Bibliográfica/Relato de experiência/ou/Detalhamentos de Caso [negrito, Arial 10]:** Para cada tipo de artigo usar o subtítulo pertinente. Mostrar os principais resultados/detalhamento/relato que respondem a pergunta/propósito do estudo. Lembre-se que esta seção é a mais importante do artigo. **Conclusão [negrito, Arial 10]:** Escrever de forma clara, máximo 2 frases, os pontos fortes do estudo e as limitações. Deve ser pertinente aos resultados apresentados. **Entre 150 e 200 palavras;** veja abaixo o exemplo que um de nossos autores usou para resumir seu estudo.

Palavras-chave [negrito, Arial 10]: Palavra-chave1, Palavra-chave2, Palavra-chave3 [separada por vírgula]. [devem constar na base da [Biblioteca Virtual em Saúde](#).]

EXEMPLO DE RESUMO [entre 150 e 200 palavras]

Objetivo: Descrever o conhecimento e consumo de alimentos funcionais por usuários de restaurante *self-service* da capital piauiense. **Métodos:** Trata-se de estudo transversal descritivo, conduzido com 161 indivíduos, de ambos os sexos, idade de 20 a 59 anos. Os usuários foram investigados quanto à definição de alimentos funcionais. A dieta habitual foi avaliada por aplicação de um questionário de frequência alimentar, adaptado para alimentos funcionais, com as categorias de consumo: habitual, não habitual, raramente consumido e nunca consumido. Os dados obtidos foram analisados por estatística descritiva com auxílio do software IBM SPSS Statistics. O estudo foi aprovado por Comitê de Ética em Pesquisa. **Resultados:** A

² Universidade Brasileira (UNIBRA), Cidade-Estado. * E-mail: e-mails do autor correspondente.

² Faculdade Mineira (UNIMINAS), Juiz de Fora-MG.

Autores da mesma instituição compartilham do mesmo número.

Caso tenha sido financiado por alguma agência incluir aqui o nome, modalidade e processo.

SUBMETIDO EM: XX/2019

| ACEITO EM: XX/2019

| PUBLICADO EM: XX/2019

amostra, com média de idade de $38,6 \pm 9,0$ anos, apresentou maioria masculina (57,8%), com ensino superior completo (73,3%). Desta, apenas 36,6% dos indivíduos definiram corretamente a terminologia “alimentos funcionais”, em contradição ao esperado para escolaridade elevada como determinante do conhecimento e qualidade alimentar. A dieta habitual caracterizou-se por baixa ingestão semanal de frutas, hortaliças, cereal integral, leguminosas, óleos insaturados, peixes, oleaginosas, chás e especiarias, sendo insuficiente. **Conclusão:** Conclui-se que a população de adultos ativos participante deste estudo possui conhecimento inadequado sobre alimentos funcionais, os quais não estão incluídos em sua alimentação habitual.

Palavras-Chave: Alimentos Funcionais, Dieta, Doença Crônica.

EXEMPLO DE ABSTRACT [entre 150 e 200 palavras]

Objective: To describe the knowledge and consumption of functional foods for self-service restaurant users in the capital of Piauí. **Methods:** This was a cross-sectional study, conducted with 161 individuals of both sexes, aged from 20 to 59 years. Users were investigated regarding the definition of functional foods. The usual diet was evaluated using a food frequency questionnaire, adapted for functional foods, with consumption categories: habitual, not habitual, rarely consumed and never consumed. The data were analyzed by descriptive statistics using IBM SPSS Statistics software. The study was approved by the Research Ethics Committee. **Results:** The sample, with mean age of 38.6 ± 9.0 years, presented male majority (57.8%) and complete higher education (73.3%). Of this, only 36.6% of the individuals correctly defined “functional foods”, in contradiction to what was expected for high schooling as a determinant of knowledge and food quality. The usual diet was characterized by a low weekly intake of fruits, vegetables, whole grains, legumes, unsaturated oils, fish, oilseeds, teas and spices. **Conclusion:** It is concluded that the active adult population participating in this study has inadequate knowledge about functional foods, which are not included in their usual diet.

Key words: Functional Foods, Diet, Chronic Disease.

EXEMPLO DE RESUMEN [entre 150 e 200 palabras]

Objetivo: Describir el conocimiento y consumo de alimentos funcionales de usuarios de restaurante *self service* de la capital piauiense. **Métodos:** Se trata de un estudio transversal, conducido con 161 individuos, de ambos sexos, edad de 20 a 59 años. Los usuarios fueron investigados en cuanto a la definición de alimentos funcionales. La dieta habitual fue evaluada por aplicación de un cuestionario de frecuencia alimentaria, adaptado para alimentos funcionales, con las categorías de consumo: habitual, no habitual, raramente consumido y nunca consumido. Los datos obtenidos fueron analizados por estadística descriptiva con ayuda del software IBM SPSS Statistics. El estudio fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación. **Resultados:** La muestra, con una media de edad de $38,6 \pm 9,0$ años, presentó mayoría masculina (57,8%) y enseñanza superior completa (73,3%). De esta, sólo el 36,6% de los individuos definieron correctamente los “alimentos funcionales”, en contradicción a lo esperado para escolaridad elevada como determinante del conocimiento y de la calidad alimentaria. La dieta habitual se caracterizó por una baja ingesta semanal de frutas, hortalizas, cereal integral, leguminosas, aceites insaturados, pescados, oleaginosas, té y especias, siendo insuficiente. **Conclusión:** Se concluye que la población de adultos activos participante de este estudio posee conocimiento inadecuado sobre alimentos funcionales, los cuales no están incluidos en su alimentación habitual.

Palabras clave: Alimentos Funcionales, Dieta, Enfermedad Crónica.

INTRODUÇÃO [Negrito, Arial 10]

Deve ser sucinta, definindo o problema estudado, sintetizando sua importância e destacando as lacunas do conhecimento que serão abordadas no artigo. Deve ser compreensível para o leitor em geral [Arial 10].

O texto não deve ser extenso, mas também tem que ser suficiente para introduzir ao leitor as principais informações sobre o tema. **NOTA: Usar citação direta apenas em ocasiões especiais onde não há como transcrever o texto, como é o exemplo de artigos de leis; nesse caso a seção direta deve estar em recuo de 2 cm em itálico.**

As siglas e abreviaturas, quando utilizadas pela primeira vez, deverão ser precedidas do seu significado por extenso. Ex.: Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

As citações de autores >>NO TEXTO<< deverão seguir os seguintes exemplos:

- **Início de frase**

- 1 autor - Baptista DR (2002);
- 2 autores – Souza JG e Barcelos DF (2012);
- 3 ou mais autores - Porto AS, et al. (1989).

- **Final de frase**

- 1, 2, 3 ou mais autores, subseqüente (BAPTISTA DR, 2002; SOUZA JG e BARCELOS DF, 2012; PORTO AS, et al., 1989).

NOTA: Usar citação direta apenas em ocasiões especiais onde não há como transcrever o texto, como é o exemplo de artigos de leis; nesse caso a seção direta deve estar em recuo de 2 cm em itálico.

MÉTODOS [Negrito, Arial 10]

Devem descrever de forma clara e sem prolixidade as fontes de dados, a população estudada, a amostragem, os critérios de seleção, procedimentos analíticos e questões éticas relacionadas à aprovação do estudo por comitê de ética em pesquisa (pesquisa com seres humanos e animais) ou autorização institucional (levantamento de dados onde não há pesquisa direta com seres humanos ou animais).

RESULTADOS [Negrito, Arial 10]

Devem se limitar a descrever os resultados encontrados, sem incluir interpretações e/ou comparações. O texto deve complementar e não repetir o que está descrito nas figuras. Caso haja figuras, gráficos e/ou tabelas os mesmos devem ser citados no texto dos resultados ao final do parágrafo de apresentação dos dados, exemplo: (**Figura 1**), (**Gráfico 1**), (**Tabela 1**).

NOTA: Se os autores acharem conveniente pode apresentar a seção de Resultado e Discussões em uma mesma seção.

Figuras - Limitadas a 6 no total (podendo incluir tabelas, gráficos ou figuras); nelas devem constar apenas dados imprescindíveis.

Exemplo de figura - NOTA: Todas as figuras devem ter TÍTULO e FONTE.

- As figuras, gráficos e/ou tabelas devem ser citados no texto ao final do parágrafo de apresentação dos dados, exemplo: (**Figura 1**), (**Gráfico 1**), (**Tabela 1**).

Tabela 1 [negrito] - Caracterização dos pacientes atendidos na Unidade Básica de Saúde, n=100. Juiz de Fora-MG, 2018. [a figura deve ter título claro e objetivo]

| Variável | N | % |
|--------------------------------|----------------|-------------|
| Sexo | | |
| Masculino | 80 | 80 |
| Feminino | 20 | 20 |
| Idade | | |
| 30-40 | valor absoluto | porcentagem |
| 41-50 | valor absoluto | porcentagem |
| 51-60 | valor absoluto | porcentagem |
| Etc... | valor absoluto | porcentagem |
| Escolaridade | | |
| Etc... | valor absoluto | porcentagem |
| Outras variáveis etc... | valor absoluto | porcentagem |
| Total | 100 | - |

Fonte [negrito]: 1) Para dados originais colocar o nome de vocês autores + o ano em que o artigo será publicado. Exp. SOUZA DF, et al., 2019. 2) Para coleta em banco de dados públicos, Exp. SOUZA DF, et al., 2019; dados extraídos de XXXX (incluir a fonte original dos dados).

[não se esquecer da fonte] [respeitar a foram de citação da revista]

DISCUSSÃO [Negrito, Arial 10]

Deve incluir a interpretação dos autores sobre os resultados obtidos e sobre suas principais implicações, a comparação dos achados com a literatura, as limitações do estudo e eventuais indicações de caminhos para novas pesquisas.

NOTA: Se os autores acharem conveniente pode apresentar a seção de Resultado e Discussões em uma mesma seção.

CONCLUSÃO ou CONSIDERAÇÕES FINAIS [Negrito, Arial 10]

Deve ser pertinente aos dados apresentados. Limitada a um parágrafo final.

AGRADECIMENTOS E FINANCIAMENTO [Negrito, Arial 10]

Menções em agradecimentos incluem instituições que de alguma forma possibilitaram a realização da pesquisa e/ou pessoas que colaboraram com o estudo, mas que não preencheram os critérios para serem co-autores. Quanto ao financiamento, a informação deverá ser fornecido o nome da agência de fomento por extenso seguido do número de concessão.

REFERÊNCIAS [Negrito, Arial 10]

Máximo de 40 e devem incluir apenas aquelas estritamente relevantes ao tema abordado. As referências deverão ser **numeradas em ordem alfabética** conforme os seguintes exemplos:

Como citar Artigos:

- 1 autor - JÚNIOR CC. Trabalho, educação e promoção da saúde. Revista Eletrônica Acervo Saúde, 2014; 6(2): 646-648.
- 2 autores - QUADRA AA, AMÂNCIO AA. A formação de recursos humanos para a saúde. Ciência e Cultura, 1978; 30(12): 1422-1426.
- 3 ou mais autores - BONGERS F, et al. Structure and floristic composition of the lowland rain forest of Los Tuxtlas, Mexico. Vegetatio, 1988; 74: 55-80.

NOTA: Não é preciso apresentar o endereço eletrônico “Disponível em” nem a data do acesso “Acesso em”.

Como citar Livros:

(NOTA: tente usar apenas artigos científicos, usar livros em casos extraordinários).

- CLEMENT S, SHELFORD VE. Bio-ecology: an introduction. 2nd ed. New York: J. Willey, 1966; 425p.
- FORTES AB. Geografia física do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: Globo, 1959; 393p.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. Faculdade de Educação. Laboratório de Ensino Superior. Planejamento e organização do ensino: um manual programado para treinamento de professor universitário. Porto Alegre: Globo; 2003; 400 p.

Como citar Teses e Dissertações

- DILLENBURG LR. Estudo fitossociológico do estrato arbóreo da mata arenosa de restinga em Emboaba, RS. Dissertação (Mestrado em Botânica) – Instituto de Biociências. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 1986; 400 p.

Como citar Páginas da Internet: (NOTA: usar páginas da internet apenas em casos extraordinários)

- POLÍTICA. 1998. In: DICIONÁRIO da língua portuguesa. Lisboa: Priberam Informática. Disponível em: <http://www.dicionario.com.br/língua-portuguesa>. Acesso em: 8 mar. 1999.

VEJA O MODELO DE ARTIGOS PUBLICADOS NO SITE DA REVISTA